



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“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 para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Oscar Andree Rosas Arce

Asesor:

Mg. Tania Carmela Lip Marín de Salazar

Lima - Perú

2022

DEDICATORIA

Para Jehová, el responsable de todo. Para mi papito Tomás y mi mamita Alejandrina... los amo mucho. Para mis padres, por su sacrificio y su amor incondicional; y para todos mis amigos cercanos por acompañarme siempre.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi amada universidad por velar siempre por el aprendizaje óptimo de todos sus estudiantes, a mis queridos maestros que despertaron mi pasión por la carrera y en especial a mi profesora Tania, que me ha acompañado en este gran reto.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
1.1. Formulación del problema	30
1.2. Objetivos	31
1.3. Hipótesis.....	32
CAPÍTULO II. MÉTODO.....	34
2.1. Tipo de investigación	34
2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos).....	35
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos	36
2.4. Procedimiento	41
CAPÍTULO III. RESULTADOS	43
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	49
REFERENCIAS	55
ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cuadros Resumen de Teorías de Resiliencia.....	19
Tabla 2 Instrumento I	37
Tabla 3 Instrumento II.....	39
Tabla 4 Correlación de Spearman de resiliencia y estrés académico.....	44
Tabla 5 Nivel de resiliencia general.	44
Tabla 6 Nivel de estrés académico general distribuido por estudiantes de psicología de una universidad privada.....	45
Tabla 7 Correlación de Spearman de resiliencia y la dimensión de estresores.	46
Tabla 8 Correlación de Spearman de resiliencia y la dimensión de síntomas.....	47
Tabla 9 Correlación de Spearman de resiliencia y la dimensión de estrategias de afrontamiento.	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.	27
---	-----------

RESUMEN

El objetivo general fue determinar cuál es la relación que existe entre nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19. Se utilizó un enfoque de investigación cuantitativa, de alcance correlacional y de diseño no experimental transversal. La técnica que se utilizó es la encuesta y los instrumentos son la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). La población estuvo conformada por 539 estudiantes de VIII a X ciclo y la muestra fue de 115 estudiantes. La conclusión principal fue que existe una correlación negativa moderada entre el nivel de resiliencia y el nivel de estrés académico ($r=-0.533$).

Palabras clave: Resiliencia, Estrés académico

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

“Los coronavirus (CoV) se manifiestan en una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común e incluso, enfermedades más graves.

La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS como una emergencia de salud pública de preocupación internacional, el 30 de enero del 2020” (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

El 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud, declara una pandemia a nivel mundial, afirmando que la situación va a afectar a muchas personas, y a consecuencia todos los gobiernos deberían adoptar medidas de seguridad para evitar los contagios por exposición al coronavirus, virus que produce la enfermedad COVID-19 (Arroyo, 2020).

El 23 de enero de 2020, el gobierno de China optó por aprisionar a 11 millones de habitantes en la ciudad de Wuhan, puesto que allí se habló del brote del virus; posteriormente el país de Italia realizó el confinamiento, seguido de España, Francia, Dinamarca y así diferentes países a nivel mundial, hasta llegar a Perú, un 17 de marzo de 2021, (Economía Digital, 2020).

En el año 2019 se emitió el Decreto Legislativo N° 1465, disponiendo que los institutos educativos estatales y públicos de educación básica; como superior, debían adoptar por el servicio educativo no presencial o remoto (El Peruano, 2019), causando así preocupación a la población en general, ya que no se sabía con exactitud cómo serían las clases, que si maestros y estudiantes contarían con los equipos necesarios y con el dinero para adquirirlos, si contarían con internet, cómo sería la

dinámica de la clase, cómo se harían las tareas, entre muchas y otras preocupaciones que afectaron tanto a estudiantes como a padres de familia.

Es en este contexto, y dentro del marco de la presente investigación, que señalamos que los estudiantes necesitaron desarrollar al máximo su nivel de resiliencia para poder hacer frente a estos inmensos e inesperados desafíos. La resiliencia es la capacidad de la persona para enfrentar una situación perturbadora, un estado o una situación aversiva (Real Academia Española, 2020), cabe señalar, que cuando se habla de capacidad personal, esta debe incluir al individuo y a su entorno (Casuso, 2014); por consecuencia, cada persona tendría un tipo de reacción ante una situación de amenaza, ya que todas ellas cuentan con una personalidad y un entorno social diferente (Ortega, 2014).

La resiliencia sería entonces aquella capacidad que las personas requieren para hacer frente a cualquier situación que ellas valoren peligrosas para así poder hacerle frente y poder salir delante a pesar de las circunstancias.

Un estudio realizado en una universidad pública denominado “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del COVID-19” evaluó a 172 estudiantes de la carrera de Educación, en ella se evidenció que el 47,1% de los estudiantes mostraron un alto nivel de estrés académico, el 37,8% presentó un nivel moderado y el 15,1% presentó un nivel bajo, (Estrada, Mamani, Gallegos, Helen, & Zuloaga, 2021).

Las causas más comunes del estrés en los universitarios es el no comprender a los maestros, soportar clases que no sean de su agrado, tener una demanda alta de actividades, padecer el deseo de entregar trabajos y tener un buen resultado en la universidad (Sarubbi y Castaldo, 2013). Las autoras sostienen que, si el estudiante

está expuesto continuamente, puede provocar enfermedades como dolores de cabeza, palpitaciones, depresión, dispepsia, pérdida del apetito y dolores a nivel muscular; dando lugar a problemas físicos, emocionales y psicológicos.

Por otro lado, una investigación hecha a nivel nacional llamada “La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19” con una muestra conformada por 261 personas, de las cuales fueron 151 mujeres y 110 hombres, jóvenes y adultos entre los 20 a 60 años, en el estudio se pudo evidenciar que la población se encontraba en un nivel de resiliencia post covid dentro de los parámetros normales. Sin embargo, existió diferencia en el área de *competencia personal*, las personas se encuentran dentro del promedio normal, ya que sienten que han logrado muchas cosas y que pueden manejar situaciones que se les pueda presentar; por el lado contrario, en el área *aceptación a uno mismo*, se evidenció un nivel muy bajo de resiliencia post pandemia, denotando dificultades para tomar las cosas con calma, problemas de autoestima y falta de disciplina, (Sánchez, 2021).

Cuando se habla de resiliencia en un ámbito educativo se refiere al proceso en el cual el individuo enfrenta la adversidad en el contexto académico y la consecuencia de efectos positivos en momentos de estrés (Prevención Psicosocial y Organizaciones saludables [WANT], 2014). Por consiguiente, podemos aseverar que nuestra conducta resiliente se hace presente ante situaciones de estrés y que la misma, puede aparecer en cualquier momento de nuestra vida cotidiana, por ello puede ser causado por diferentes agentes de estrés, fuera del contexto educativo y afectarlo.

El estrés académico se ha intensificado durante la pandemia COVID-19 para los estudiantes universitarios, ya que se enfrentan a actividades académicas y al miedo de la percepción de contagiarse paralelamente. Especialmente los de la

facultad de salud, ya que se están desarrollando profesionalmente por ello toman en cuenta que su profesión tiene una responsabilidad social y de valores para salvaguardar la integridad de los ciudadanos (Ansejo, Linares, y Díaz, 2021). En la actualidad se puede evidenciar que la resiliencia es fundamental para la adaptación de la persona y muchas veces esta puede ser provocada por el estrés causado por las condiciones impuestas por los centros educativos donde están estudiando, la coordinación de grupos o trabajos a través de la web, maestros que no se dejan entender o por su mal trato, tareas demandantes y un hostigamiento constante. Sin duda, no existe un punto de comparación en la educación remota o no presencial y las clases presenciales, ya que estas pueden ser sencillamente respondidas por todos los estudiantes, por el cambio de comportamiento positivo o negativo en ellos.

A consecuencia de ello, nace la intención de poder investigar la población de estudiantes del área de salud, específicamente de la carrera de Psicología, con la característica especial que sean de los últimos de ciclos, para determinar si sus habilidades desarrolladas a lo largo de su profesión pueden brindarle herramientas de soporte para el manejo del estrés. De manera adicional, se busca precisar que la población estudiada es diferente a las de otras escuelas de estudio, porque cuenta con más actividades dentro de sus últimos ciclos de carrera, realizando su internado y cursos teóricos de manera paralela.

Haciendo un análisis del contexto social, hoy en día en Perú, sería de vital importancia centrar investigaciones sobre la resiliencia en las personas, haciendo énfasis en el plano universitario, ya que se buscaría que la mayoría de todos los universitarios cuenten con un adecuado nivel de resiliencia, para que puedan hacer frente a cualquier adversidad y esto los ayude a la culminación de su profesión y a su

vez que esta pandemia, no sea el punto final, sino el punto de inicio para motivarse. Entre tanto, los mismos se encuentran cotidianamente expuestos a diversas situaciones que son fuentes de potencial de estrés académico, estos podrían causar en ellos malestares físicos, psicológicos y comportamentales, y si estuvieran constantemente en exposición, podría afectar su salud mental. Por lo mencionado anteriormente, la investigación busca determinar la posible relación que ambas variables pudieran tener en la población estudiada.

Es importante también señalar los antecedentes de la investigación como aquellos elementos que nos han dado luces para el planteamiento de la problemática. En primer lugar, comentaremos sobre los antecedentes a nivel internacional:

Flores y Parreño (2021) en su investigación “Resiliencia personal y su influencia en el estrés, la ansiedad y el miedo de COVID-19 entre los estudiantes graduados en Filipinas” tuvo como fin precisar la incidencia de la resiliencia personal en el estrés, la ansiedad y el miedo apreciado relacionado con el COVID-19 entre los estudiantes filipinos graduados. La muestra estuvo comprendida por 203 estudiantes de posgrado, conformada por mujeres (77.3%) y hombres (22.7%), siendo la edad media de 33 años de edad para la muestra. Los instrumentos utilizados fueron la Escala Breve de Resiliencia (BRS), la Escala de Estrés Percibido COVID-19 (COVID-PSS-10), la Escala de Síndrome de Ansiedad COVID-19 (C9-19 ASS) y La escala del miedo a COVID-19 (FCV). Se evidenció en los resultados puntuaciones compuestas del covid-19 estrés, ansiedad y miedo que fueron 2.81 (SD=.605), 3.94 (SD=.686) y 3.03 (SD=1,004). La puntuación compuesta en la escala de resiliencia es de 3.33 (SD=4.96). Los análisis realizados corroboraron relaciones significativas negativas o inversas entre resiliencia y estrés de COVID ($r=0-234$, $p= 0.001$); en

resiliencia y miedo ($r = -0.384$, $p = 0.000$); y resiliencia y ansiedad, siendo esta última no significativa estadísticamente.

Vallejo, Arévalo, & Uribe (2020) en su investigación “Niveles de estrés e irritabilidad de estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por COVID-19” tuvo como objetivo precisar la posible conexión entre los grados de estrés percibido y los estados de cólera o irritabilidad en estudiantes que pasaron por la época de confinamiento en pandemia. La muestra estuvo conformada por 112 universitarios, conformados por 86 mujeres y 26 hombres, entre un rango de edad de 17 y 44 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de cólera, irritabilidad y agresión (CIA), que mide cólera, agresión e irritabilidad y la Escala de estrés percibido, que evalúa la percepción de estrés psicológico y la estimación de los estresores cotidianos. Se concluyó que existe una correlación positiva entre ambas variables, a mayor nivel de estrés, mayor nivel de cólera e irritabilidad. Demostrando una correlación moderada en los valores ($.0397$) y ($4,00$).

Pineda (2019) en su estudio “El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del modelo de adaptación de Roy” tuvo como objetivo indagar la conexión del estrés académico percibido con las estrategias de afrontamiento y resiliencia de los estudiantes de enfermería de un Instituto de Profesionales de la Salud de El Salvador. La muestra compuesta por 250 estudiantes de enfermería, conformada por mujeres (80%) y hombres (20%), con un rango etario de 18 a 20 años (40.8%) y de 21 a 23 (44%). Las pruebas utilizadas fueron Hoja de datos demográfico, la Escala de Estresores Académicos Percibidos, el Inventario de

Estrategias de Afrontamiento (CSI) y la Escala Breve de Resiliencia. Los resultados obtenidos muestran que son sensibles ante una situación de estrés (98.25%), sobresalen en aspectos educativos (80.76%), de familia (26.28%) y económicos (30.76%); de manera adicional, el 42.7% no presenta estrategias de afrontamiento; por otro lado, el 50% no presentó elementos de apoyo. Como conclusión se halla que el estrés percibido se correlaciona de manera significativa con autocrítica ($r = 0.316$), pensamiento desiderativo ($r = 0.232$) y retirada social ($r = 0.271$) la estrategia de afrontamiento que hace frente al estrés es la retirada social y pensamiento desiderativo, con un nivel de significancia de 0.05; así mismo no existe correlación entre el estrés percibido y la resiliencia.

Serrano (2018) en su investigación “Relación entre resiliencia y estrés académico en lo estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo Pusuquí” tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en los alumnos de una institución educativa. La participación para la investigación fue de 150 estudiantes de tercer ciclo de pregrado, conformado por 91 hombres y 59 mujeres, con una edad entre 16 a 19 años, siendo la edad 17 el promedio (85%). Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia y el Inventario SISCO de estrés académico. Como resultado se evidencia que el 47% de la muestra presenta una resiliencia moderada, puntuándose altos en la mayoría de sus dimensiones a excepción de perseverancia; por otro lado, se presenció un 88% de estrés académico moderado. Se llegó a la conclusión de que la resiliencia no incide en el estrés académico.

Vizoso & Arias (2018) en su investigación “Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios” tuvo como objetivo determinar la relación

entre resiliencia, optimismo disposicional y las dimensiones del burnout académico.

La muestra fue conformada por 463 estudiantes, contando con la participación de 348 mujeres y 115 hombres; de manera adicional, el rango etario es de 18 a 36 años. empleándose los instrumentos de Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), el Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC) y el Life Orientation Test Revised (LOT-R). Como conclusión los autores afirman que el burnout académico se relaciona significativamente con la resiliencia y el optimismo; haciendo la afirmación que la resiliencia y la eficacia se relacionan positivamente, como también el optimismo lo hace con la eficacia, pero no con el agotamiento.

Seguidamente señalaremos los antecedentes a nivel nacional

Maldonado y Paucar (2020) en su investigación “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la facultad de educación de una universidad estatal de Huancayo-2020” tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y resiliencia. Se empleó el método científico con enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental. La muestra fue conformada por 154 estudiantes mujeres del II a X ciclo de la facultad de Educación. Los instrumentos utilizados fue el Inventario SISCO y la Escala de Resiliencia. En los resultados se observa que en el área de estrés en los estudiantes 49% se encuentra en un nivel promedio alto, 23% promedio bajo, 18% en alto y 10% bajo; por otro lado, en el área de resiliencia se obtuvo un puntaje de 29% para el nivel alto y 29% para medio; y de manera adicional, los niveles bajo un 21% y en el muy bajo un 21%. Los autores señalan que no existe una relación entre ambas variables, puesto a que el p valor tiene un mayor nivel de significancia ($0.915 > 0.05$). Donde el 16% cuenta con mayor predominio con

promedio alto de estrés académico y media resiliencia. Mostrando en estrés académico un 49% de nivel promedio alto y resiliencia un 29% en nivel medio y alto respectivamente.

Verastegui (2020) en su estudio “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima norte,2019”, tuvo como objetivo precisar la relación de la resiliencia y el estrés académico en alumnos de una institución privada en Lima. La población de estudio estuvo conformada por 392 estudiantes de sexo masculino y femenino, entre un rango etario de 16 a 45 años, de las profesiones de Educación primaria, Contabilidad con mención en finanzas y enfermería, de primer hasta décimo ciclo. Los instrumentos para la investigación fueron el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza y, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados a partir de la investigación, fue que existe una correlación inversa moderada ($r=.616$), y estadísticamente significativa ($p=.000$), es decir a mayor estrés académico menor nivel de resiliencia.

Rodríguez (2021) en su investigación “Resiliencia y aprendizaje autónomo de los internos de medicina del hospital de Ventanilla 2020” tuvo como objetivo precisar la conexión entre resiliencia y aprendizaje autónomo de los estudiantes internos. La población fue formada por 80 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fue la Escala de Resiliencia (ER) y el Cuestionario de aprendizaje autónomo. Los resultados obtenidos evidencian que el 50% de los internos presenta una resiliencia de nivel media, el 48% alta y solo el 3% baja; por otro lado, en el área de aprendizaje autónomo se muestra que el 78% cuenta con un nivel bueno, regular (21%) y deficiente solo el 1%. Se llegó a la conclusión, a través de la estadística con Rho de Spearman se determinó una correlación positiva,

significativa entre ambas variables en un coeficiente de 0,562, indicando una correlación moderada y $p=0.000 < 0.05$.

Torres (2021) en su investigación “Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia” tuvo como objetivo precisar la incidencia de las dimensiones de Inteligencia emocional sobre el Estrés académico. La muestra fue conformada por 197 estudiantes, siendo mujeres (72.2%) y hombres (27.8%), que se encontraban en el rango de grupo etéreo de 18 a 34 años. Los instrumentos utilizados para la investigación fueron el Inventario breve de Inteligencia emocional para mayores (EQ-I-M20) y el Estrés Académico (SISCO). Se integró una regresión múltiple para estrés académico con las dimensiones de inteligencia emocional como predisponentes. El resultado demostró que hay una influencia baja de las algunas dimensiones de Inteligencia Emocional, sobre los factores estresantes (adaptabilidad y manejo del estrés) y sobre el afrontamiento (interpersonal e intrapersonal); como también, una incidencia moderada en los síntomas de estado de ánimo y manejo del estrés. Se concluye que las dimensiones interpersonal e intrapersonal denota una influencia positiva en la dimensión de afrontamiento.

Ramos, Barbachan, Pocolvilca, y Leguia (2020) en su estudio “Estrés académico y formación profesional” tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el Estrés académico y la Formación profesional de los estudiantes de la universidad Enrique Guzmán y Valle. La muestra fue de 87 estudiantes de X ciclo de la carrera de Tecnología, siendo conformada por hombres (82%) y mujeres (18%). Los instrumentos usados para la investigación fueron el Cuestionario de Estrés Académico (SISCO) y Formación Personal, ambos adaptados en Perú. Como

resultado se evidenció que el 52% de los estudiantes muestra un estrés medianamente alto, medio un 25.3%, un nivel bajo 21.3% y solo uno el 1.3% denota un estrés alto. Como conclusión se afirma que existe una relación lineal, directamente proporcional y significativa entre el estrés académico y la Formación profesional ($\rho = 0,710$).

Para efectos de la presente investigación se consideró la definición de Wagnild & Young, (1993), quienes consideran a la resiliencia como una característica de la personalidad que regula el efecto negativo del estrés y ayudando a la adaptación, creando fuerza emocional y es relacionado con personas que muestran valentía y ante las situaciones adversas.

Como resultado se infiere que la resiliencia es la capacidad que tiene la persona para poder responder ante las situaciones adverbs en la vida cotidiana y que la misma, se desarrolla desde la niñez.

Tabla 1.*Cuadros Resumen de Teorías de Resiliencia*

Teoría	Año	Definición
Modelo de Mandalas Wolin y Wolin (Steven J. Wolin y Sybil Wolin)	1993	Las personas resilientes cuentan con características especiales que las diferencian de otras. Entre ellas pueden caracterizar las siguientes: Introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad.
Modelo de la Casita de la Resiliencia (Stefan Vanistendael)	1994	Postuló el modelo del desarrollo de la Resiliencia. Diseñó una casa como modelo donde indica niveles y señala que cada nivel es importante para el desarrollo y mantención de la resiliencia. Entre los niveles postulados se encuentran los siguientes: El suelo de la casa, habla de las necesidades básicas de la persona; después está el cimiento, donde se encuentran el cariño familiar, las enseñanzas, que crean una aceptación de sí mismo en la persona; continuando con la planta baja, donde se encuentra el sentido de la vida; el primer piso, autoestima, humor y competencias; y por último el desván, donde se encuentran
Modelo Comunitaria de Suárez (Elbio Néstor Suárez Ojeda)	2001	Guiándose en el modelo de Erickson, propuso la teoría del desarrollo de la resiliencia como un producto del ámbito psicosocial. Menciona la importancia de los factores protectores y de riesgo, aseverando su importancia para enfrentar los infortunios de la vida. Propone una serie de fuentes que predisponen la actitud resiliente: “Yo tengo”, que está conformado por las personas en las que confía y confían en ella, cubriendo necesidades básicas; “yo soy”, que hace referencia a las capacidades personales; “yo esto”, que habla fortalezas intrapsíquicas; y por última “yo puedo”, que engloba las capacidades de los individuos para hacerle frente a la adversidad.

Nivel de Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada en el contexto de la COVID-19

Modelo de Wagnild y Young

(G. Wagnild y H. Young).

1993

La resiliencia es una característica de personalidad que regula los efectos negativos del estrés y fomenta la adaptación de la persona. Propuso dos factores, que se refieren a la competencia personal y el segundo la aceptación a la vida; dentro de estos factores se encuentran cinco dimensiones: Confianza en sí mismo, habilidad para creer en sus capacidades; ecuanimidad, refiriéndose a la capacidad de calma de la persona ante las situaciones adversas de la vida; satisfacción personal, valoración positiva de la persona de su vida y su razón de ser; sentirse bien solo, visión de que cada persona tiene una experiencia distinta en la vida; y la perseverancia, que refiere a la habilidad de la persona para la autodisciplina en situaciones aversivas, con la voluntad de reconstruir su vida.

Nota. Fuente: Elaboración Propia

- **Modelo de Wagnild y Young**

Wagnild y Young (1993), citado en Canazas, Díaz, y Cáceres (2019), que afirman que la resiliencia es una característica de personalidad que regula el efecto negativo del estrés y la misma, fomenta adaptación al cambio. Cuenta con dos factores importantes, el primero que habla de la competencia personal, donde incluye la autoconfianza, decisión, dependencia, poderío, ingenio y perseverancia; el segundo, es la aceptación de uno mismo y de la vida, el cual señala la flexibilidad, aceptación estabilidad, adaptabilidad y sentimiento de paz que cuenta la persona.

De igual manera, Wagnild y Young (1993) habla de las características de ambos factores y la establece de la siguiente manera:

- **Confianza en sí mismo:** Capacidad para creer en sí mismo y en sus habilidades.
- **Ecuanimidad:** Capacidad para poder visualizar la vida de manera equilibrada, reaccionando calmado ante situaciones aversivas.
- **Satisfacción personal:** Capacidad de darle una valoración positiva a la vida y tener un significado.
- **Sentirse bien solo:** Comprensión de que cada vida tiene una experiencia distinta, siendo esta única.
- **Perseverancia:** Capacidad de autodisciplina ante las situaciones aversivas con la voluntad de reconstruir la vida.

Haciendo una revisión de otras teorías como la de Werner (1989), citado en (Del Rincón, 2016) que habla de que la resiliencia es aprendida y puede ser por muchos factores, recalando uno de ellos como el “factor protector”, que

mencionaba que a pesar de que un niño esté en una situación de vulnerabilidad, si su vida está guiada con un tutor el cual esté con él incondicionalmente brindándole cariño y este sea identificado como un adulto significativo, crecería sano y con una buena autoestima. Partiendo de este supuesto y otras teorías, se toma la de Wagnild y Young que utilizará para esta investigación.

Comentaremos ahora sobre la segunda variable de investigación, la cual es el estrés académico

En el ámbito educativo surge el estrés académico, a través de la interacción entre los estudiantes y la casa de estudio, ocasionando problemas físicos, emocionales y cognitivos Toribio y Franco (2016).

Y por último, la definición de Barraza (2006) la que será tomada para la presente investigación, definió al estrés académico como “un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; primero, el alumno se ve sometido en contextos académicos, considerándolo estresores; segundo, estresores provocan de desequilibrio sistémico (síntomas); y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (p.126).

Estresores académicos

Los estresores académicos son estímulos negativos que afectan a los estudiantes, en la interacción del proceso de enseñanza y aprendizaje que se da en un

contexto educativo, a través de las exigencias internas y externas Barraza y Silerio (2007).

Son generados a través de la relación entre el estudiante, con el centro educativo, pares y maestros; este último, creando el ambiente y tensión en clase

- Personalidad del maestro: Se refiere la dificultad que puede haber entre la relación el profesor-estudiante, generando desmotivación y estrés.
- Sobre exceso de tareas y trabajos académicos: Cantidad demandante exigente para el estudiante con tiempos no reales.
- Evaluaciones: Son las evaluaciones que corresponden a la asignación de notas, cuando el estudiante no está preparado para ellas, crea frustración y tensión.
- Tipos de trabajos: Tareas que el estudiante debe realizar, con el fin de continuar con el aprendizaje, diferenciándose por su magnitud, creando estrés.
- Participación en clase: Preocupación por el estudiante ante la solicitud de responder las preguntas solicitadas o el temor fallar.

Los estresores personales son expresados como dificultad que cuenta el estudiante para para poder cumplir con las actividades académicas.

- Competitividad con los compañeros de aula: Se da a través de la percepción que tiene los estudiantes de la competitividad con sus compañeros de aula, en sus intervenciones, evaluaciones y

retroalimentaciones. Cuando está no es bien percibida, crea conflictos como el estrés.

- Problemas con los horarios: Estudiante que no cuenta con tiempo de ocio.
- No comprensión de los temas en clase: Dificultad que presentan algunos estudiantes para poder comprender un tema.
- Limitación con la entrega de trabajos: Demanda conjunta de actividades académicas, que genera dificultad para la consecución de las mismas.

Barraza y Polo, citados en Barraza (2008), propusieron un conjunto de estresores que pueden hacerse presentes en el ámbito educativo, que produce estrés académico:

- Competencia grupal.
- Competitividad con los compañeros.
- Realización de un examen.
- Exposición de trabajos en clase.
- Sobrecarga académica.
- Sobrecargas de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Interrupciones del trabajo.
- Preguntas en clase.
- Ambiente físico desagradable.
- Masificación de las aulas.
- Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.

- Tiempo limitado de trabajo.
- Problemas o conflictos con los asesores.
- Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
- Problemas o conflictos con los compañeros.
- Trabajo en grupo.
- Tipos de trabajo que se les pide.
- La tarea de estudio.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas.

En base a la teoría de Rossi (2001) citado en Barraza y Silerio, (2007) se definen tres tipos de síntomas del estrés académico, relacionados al área física, psicológica y comportamental.

Entre los físicos tenemos Onicofagia, temblores corporales, dolores de cabeza, insomnio, otras reacciones corporales. Los psicológicos están relacionados con las actividades cognitivas o emocionales de la persona, tales como inquietud, falta de concentración, bloqueos mentales, irritabilidad, depresión; y las comportamentales, tales como discusiones, retraimiento social, ausentismo de clases, mayor o menos ingesta de alimentos.

Estos indicadores en conjunto se forman de manera personalizada en las personas, de manera que los síntomas serán expresados de manera diferente, en variedad y cantidad (Barraza,2008).

Diferentes investigaciones han confirmado la presencia del estrés en todo nivel del ámbito educativo, de manera adicional se puede ver que a medida que el

grado académico va aumentando, las exigencias son más precisables y que estas no están separada en el desarrollo universitario.

Los estudios universitarios representan, a la cúspide del estrés académico, por las demandas laborales y la etapa de la vida en la que se encuentra el estudiante, en la cual hay muchas situaciones que generan cambios en su vida (Arnett, 2000).

Barraza (2006) realiza una propuesta del Estrés Académico en un Modelo Sistémico Cognoscitivista, tomando la teoría de Colle de modelización sistémica, fundamentándose en la teoría general de sistemas de Bertalanffy y del modelo transaccional de estrés de Lazarus.

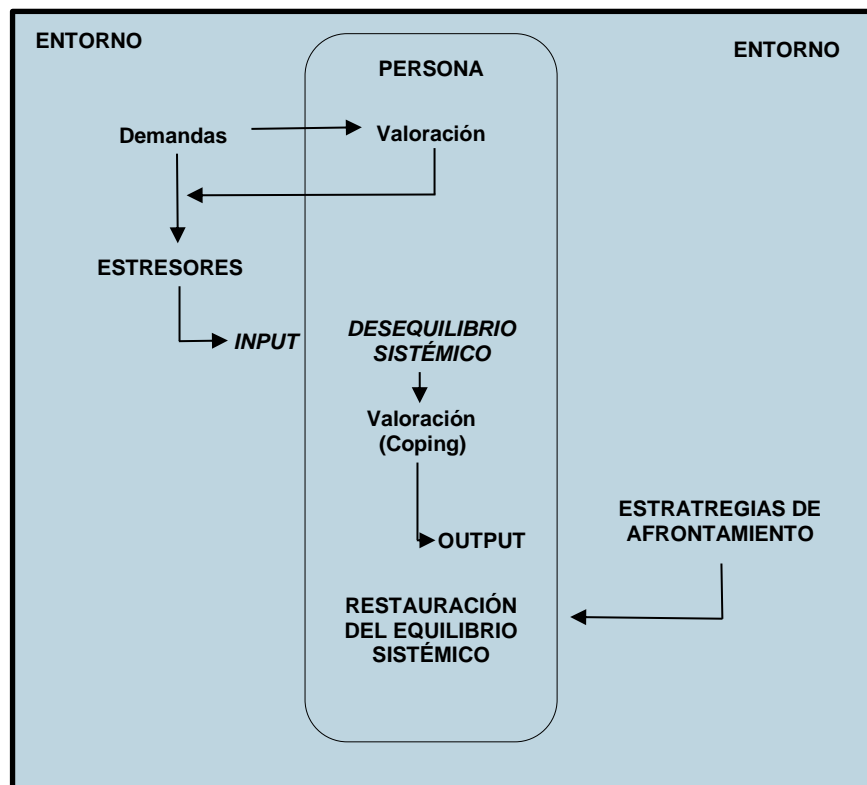
En el modelo propuesto por Barraza, menciona que la persona a lo largo de su vida se encuentra inmerso en una sociedad organizacional, desde que nace hasta que fenece constantemente el individuo tiene contacto con sistemas organizacionales y dentro de ello encontrarán algunas demandas o exigencias que crearán en el individuo estrés. Las demandas (input), que se presentan en dos niveles diferentes. Las generales, que tienen que ver con la institución en conjunto, como los horarios, calendario académico, integración a la cultura institucional, las evaluaciones curriculares, actividades de inscripción y control escolar; en el segundo nivel se encuentra los particular, que son situaciones que pasan dentro del aula, que son relacionadas con el docente (personalidad, método de enseñanza y estrategias, evaluaciones, entre otras), sociabilización con los compañeros (normas de conducta, competencia, entre otras).

Este conjunto de situaciones y prácticas se consolidan como exigencias y demandas (input), que movilizan al alumno a actuar de una manera determinada (output), entre ese proceso existe una evaluación cognitiva de la persona hacia la

exigencia (appraisal) y con ello puede automáticamente reacciona con los recursos para afrontarlo.

Figura 1.

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico



Nota: Reproducida Adaptada del Modelo Cognoscitivista del Estrés Académico, Tomada de Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Fotografía], Barraza, 2006, <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028/18052>.

Este es el enfoque teórico que usaremos en la presente investigación.

Estrés académico en el contexto de la COVID-19

El golpe de la pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto trascendental en la vida de las personas, desde los pequeños a las adultas. Ya que esta situación expone a las personas a que se enfrenten a situaciones estresantes, abrumadoras, de las que puede desembocar en fuertes emociones. Con un fin de salud pública, para evitar los contagios por la enfermedad, se optó por el distanciamiento social, pero algo que quizá se por alto es que el sentirse alejado puede causar estrés y ansiedad (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, 2021). Dentro de otras medidas adoptadas por los gobiernos dictaminó que la enseñanza sea no presencial o virtual, la cual tuvo un gran impacto para toda la población estudiantil, ya que la mayoría de la población no está acostumbrado al desarrollo de la actividad estudiantil en esa metodología, creando en algunos un rechazo a la modalidad estudiantil.

La pandemia COVID-19 ha traído consigo una serie de experiencias impactantes en las personas, afectando su estado psicológico de la sociedad en general. La magnitud en cómo sucedieron los hechos como el cierre de las escuelas, el confinamiento para evitar la cercanía física, pérdida del trabajo y de los familiares; por otro lado, el cambio de los métodos de enseñanza y aprendizaje, desenfocando un estrés y ansiedad en toda la comunidad educativa. (Millán, y otros, 2020).

La nueva modalidad de las clases virtuales trajo consigo nuevas modalidades de enseñanza, creando cambios en la interacción educativa. Tanto alumnos como docentes tuvieron que adaptarse en sus domicilios como en un aula de clase, unas de las problemáticas que también surgieron es la falta de recursos técnicos para poder dirigir y entrar a la clase, esto llevó ante frustración por parte de los alumnos y profesores, al no poder expresar su insatisfacción por no llevar la clase como debería hacerse. Este fenómeno llevó a los

profesores a redoblar esfuerzos, dándoles la facilidad a sus estudiantes, como también a preparar materiales más didácticos, mayor tiempo en la plataforma, forma de evaluar las tareas, con el fin que la información sea más procesable, trayendo como consecuencia un desgaste físico y emocional a todo el cuerpo de maestros.

Desde la implicación teórica, se busca establecer la cognición científica para ambos constructos psicológicos: resiliencia y estrés académico. Asimismo, los resultados obtenidos del presente estudio serán relevantes para contrastar la Teoría de Resiliencia por Wagnild y Young (1993) y la teoría de Estrés académico de Barraza (2007). De manera adicional, el resultado de la investigación permitirá establecer el grado de relación entre ambas variables y permitirá expandir la línea investigativa en la relación de ambos constructos.

A nivel práctico, el presente estudio nos permitirá identificar en qué magnitud los estudiantes universitarios tendrán la capacidad para poder actuar resiliente mente ante el estrés académico; ya que podemos observar que en la población estudiada tiene una caracterización peculiar de estar cursando sus últimos ciclos de universidad y estar haciendo su internado, como también que cuenten con ciertas capacidades desarrolladas a lo largo de la carrera que le permitan hacer frentes a las situaciones aversivas. Se busca que el presente estudio sirva para futuras investigaciones en el ámbito académico, con el fin de que se pueda crear a nivel nacional programas preventivos para la predisposición a la capacidad resiliente en todas las personas y alguna manera eso pueda fortalecer la salud mental de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología. De manera adicional, busca brindar un conocimiento al ámbito educativo a cerca de la situación en especial; y a partir de allí, se pueda crear nuevas metodologías de enseñanza para mejorar la problemática nacional, tales como

un sistema de talleres de habilidades sociales para el nivel educativo, escolar y universitario; como también, una serie de talleres de la importancia de los factores protectores dirigido a los padres.

1.1. Formulación del problema

1.1.1. Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19?

1.1.2. Problema Específicos

- ¿Cuál es el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los estresores del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

- Determinar cuál es la relación que existe entre nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19

1.2.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19
- Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19
- Determinar la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los estresores del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19
- Determinar la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19
- Determinar la relación que existe entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19

1.3. Hipótesis

1.3.1. Hipótesis general

- H_1 : Existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19
- H_0 : No existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19

1.3.2. Hipótesis específicas

- H_{e1} : Existe relación entre el nivel de resiliencia y los estresores del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19.
- H_{01} : No existe relación entre el nivel de resiliencia y los estresores del estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19
- H_{e2} : Existe relación entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19.
- H_{02} : No existe relación entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19.

- H_{e3}: Existe relación entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19.
- H₀₃: No existe relación entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19.

CAPÍTULO II. MÉTODO

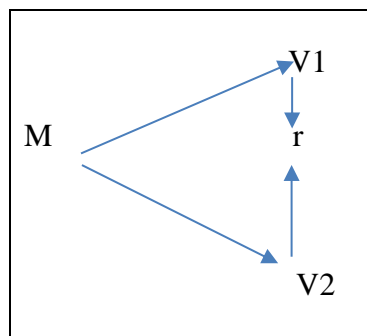
2.1. Tipo de investigación

El presente estudio de investigación es cuantitativo de alcance correlacional, porque su finalidad es conocer la relación entre las dos variables en un contexto particular. El enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El diseño empleado es no experimental de tipo transversal porque se reúne datos en un solo momento y en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

El nivel de investigación es correlacional ya que busca identificar la existencia de una relación entre ambas variables en un contexto determinado.

El gráfico se esquematiza de la siguiente manera:



Dónde:

M : Muestra de investigación

V1 : Resiliencia

V2 : Estrés académico

R : Relación entre las variables.

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

Población:

La población está conformada por 539 estudiantes hombres y mujeres del VIII al X ciclo que estaban inscritos en internados y dos cursos teóricos en la facultad de Psicología de una Universidad privada.

La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes, conformada por 48 estudiantes de octavo ciclo, 36 estudiantes del noveno ciclo y 31 estudiantes del décimo ciclo de la facultad de psicología, de una universidad privada en el Contexto de la Covid-19.

El muestreo para la siguiente investigación fue no probabilístico por conveniencia Hernández, Fernández et al. (2014), ya que la elección de los sujetos fue elegida por criterio y propósito del investigador, por el motivo de que actualmente el acceso a los sujetos es más complicado ya que están todos llevando cursos remotos.

Criterios de inclusión

- Que hayan iniciado su periodo de Internado I, al menos un mes antes de la aplicación del instrumento.
- Que lleve al menos dos cursos teóricos en la Universidad.
- Que se encuentren cursando el octavo, noveno o décimo ciclo.

Criterios de exclusión

- Que no se encuentre matriculado en el semestre académico 2021- 2.

- Que lleve un curso o ningún curso teórico en la Universidad al momento de la aplicación de los instrumentos.
- Que se encuentren cursando el 7mo ciclo o inferiores.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica empleada para esta investigación fue la encuesta, para Chasteauneuf lo precisa como un grupo de preguntas que buscan analizar variables (Hernández, et al, 2014) para poder obtener la información del nivel de resiliencia y determinar el estrés académico, la cual servirá para obtener información suficiente para dirigir los resultados de la investigación.

Para la recolección de información en la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos: la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO SV de estrés académico.

Tabla 2.

Instrumento I

Ficha técnica de la Escala de Resiliencia	
Nombre original del instrumento	Escala de Resiliencia (ER)
Autor original	Gail M. Wagnild y Heather M. Young
Año de publicación del instrumento	1993
Estudio de adaptación peruano	Novella
Año de publicación de la adaptación	2002
Aplicación	Individual y Colectiva
Tiempo de duración	10 min aproximadamente
Dimensiones	Satisfacción personal Ecuanimidad Sentirse bien solo Confianza en sí mismo Perseverancia
Objetivos	Evalua el nivel de resiliencia de los adolescentes y adultos
Formato de respuesta	Likert, puntuación del 1 al 7
Calificación	Para responder a cada ítem, se toma una escala de siete puntos: 1= Totalmente en desacuerdo, 2= Desacuerdo, 3= Algo en desacuerdo, 4= Ni en desacuerdo ni de acuerdo, 5= Algo de acuerdo, 6= Acuerdo y 7= Totalmente de acuerdo. Las puntuaciones oscilan entre 25 a 175 puntos.
Baremo adaptado	Escala de resiliencia en total Alta :158-175 Media alta :151-157 Media :141-140 Media baja :107-más Baja :25-127

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Validez

Para la validez de este instrumento se tomó en cuenta la versión de Novella del año 2002, quien realizó determinada investigación en el colegio nacional de mujeres “Teresa Gonzales Fanning”, de Lima, con una muestra de 324 alumnos, donde se halló una consistencia interna de 0.89 con coeficiente alfa de Cronbach.

Adicionalmente Castilla en el año 2006, realizó una validación de instrumento con la que contó con la valoración de tres expertos en especialistas en la materia de psicología con el grado de magister, quienes en una votación unánime en cada uno de sus observaciones categorizaron sin ninguna excepción al instrumento completo como “adecuado”, obteniendo una consistencia interna de ($\alpha = .898$). (Maldonado y Paucar, 2020).

Confiabilidad

La prueba polito para la confiabilidad fue determinada por el método de la consistencia interna del coeficiente Alfa de Cronbach de 0.89. (Novella 2002; citado en Verastegui 2020). El autor señala que los estudios por Wagnild y Young, señalaron confiabilidad con un 0.85 en una muestra de cuidadores de pacientes enfermos; 0.86 y 0.85 en muestras diferentes de estudiantes mujeres graduadas; 0.95, en madres primerizas post parto.

Tabla 3.

Instrumento II

Ficha del inventario de estrés académico	
Nombre original del instrumento	Inventario SISCO de estrés académico
Autor original	Barraza
Año de publicación del instrumento	2007
Estudio de adaptación peruano	Lourdes Ancajima Armas
Año de publicación de la adaptación	2017
Aplicación	Individual o grupal
Tiempo de duración	15 minutos
Dimensiones	Estresores Síntomas (reacciones) Estrategias de afrontamiento
Objetivos	Evaluar el nivel de estrés académico en universitarios
Formato de respuesta	Escala Likert con seis alternativas
Calificación	Calificación directa y se realiza en función a la dimensión estresores, marcando los códigos de las respuestas a los reactivos en donde “0” nunca, “1” casi nunca, “2” raras veces, “3” a veces, “4” casi siempre y “5” siempre
Calificación final	Se realiza la sumatoria de todos los reactivos esperando un rango que va desde 0 hasta 170 para todo el inventario SISCO. Para las dimensiones de estresores se espera el puntaje de 0-32; para los síntomas, 0-56; y para las estrategias de afrontamiento, 0-107
Baremo adaptado	Estrés académico total Bajo nivel :0-73 Promedio bajo :74-90 Promedio alto :91-106 Alto nivel :107-más

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Validez

Para la validez se tomó como referencia la versión o estudio de Barraza del año 2007 quien unió evidencias a través de la estructura interna en tres procedimientos: análisis de consistencia interna, análisis factorial y análisis de grupos contrastados. Los resultados

evidenciaron una constitución tridimensional para el inventario SISCO de estrés académico por medio de la estructura factorial adquirida del análisis correspondiente, el mismo que coincide con el modelo conceptual diseñado para el estudio del estrés académica desde el punto sistémico- cognoscitivista (Barraza, 2007). Para ello se aseveró la direccionalidad y la homogeneidad única de los reactivos compuestos en el inventario por medio del análisis de grupos contrastados y de consistencia interna. Los resultados centrados determinaron la relación entre los ítems y el puntaje global del instrumento, el cual permitió confirmar que los reactivos forman parte del constructo establecido para el modelo conceptual desarrollado.

Ancajima (2007) desarrolló la validez de contenido, a través criterio de juicio de expertos donde concluyen que cada ítem es representativo. En cuanto a la validez interna, está basada en el AFC, ubicándose los índices RMSEA 0.76 mostrándose aceptable, GFI 0.82 buen ajuste, (CFI) de 84. Siendo ajustes aceptables.

Confiabilidad

Para (Hernández et. al., 2014) el instrumento tiene confiabilidad cuando se aplica en ocasiones recurrentes a una misma persona en un periodo de tiempo y que los resultados no debe tener mucha variación.

Ancajima (2017), realizó una prueba piloto, examinando el instrumento a una población similar. Estuvo conformado por 35 estudiantes, obteniendo como resultado, un alfa de Cronbach de α 0.928, por lo cual se presenta un nivel muy alto de consistencia y confiable. Para la confiabilidad de las dimensiones el estudio tuvo como referencia el manejo estadístico de Omega, obtuvo un resultado de Ω .85 en la dimensión de estímulos estresores, en estrategias de afrontamiento .74 y en la de síntomas .94.

2.4. Procedimiento

Para la realización de esta investigación se realizó una carta de presentación a la facultad de psicología con el fin de solicitar la autorización para el muestreo de la población seleccionada para el estudio, Posteriormente se realizó la aplicación de los instrumentos de la evaluación a los estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología; para ello, desde una primera instancia, después se envió un correo vía e-mail, con determinados docentes universitarios que impartieron las clases de la carrera de psicología durante el semestre 2021-2, de ese modo se buscó garantizar la disponibilidad y acceso de los estudiantes para la encuesta.

La presentación de los instrumentos fue de manera digital, la encuesta se realizó en la plataforma virtual de Google Forms. Quiere decir que la información recogida es de manera digital; como también se utilizó el apoyo de las redes sociales de los grupos de estudiantes de la carrera de psicología.

Cabe aclarar que la presentación de los instrumentos se realizó de manera digital, porque esta facilita su acceso y una mayor predisposición de los estudiantes. En la parte inicial, de una manera bastante asertiva se explica que la encuesta tiene una confidencialidad y es voluntario. De esa manera, los participantes comprendieron que los datos son exclusivamente para la evaluación y que estos fueron confidenciales. La evaluación fue llevada de manera individual a través de la supervisión del investigador, a través de un consentimiento informado.

Una vez obtenidos los datos de los instrumentos, se procedió a traspasar la información a una base de datos en Excel de Microsoft Office, se exportó al sistema de información estadística Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en la versión 26, para el análisis estadístico de los instrumentos propuestos.

En continuidad se realizó un análisis de estadística descriptiva, cuyo fin fue brindar respuestas a los objetos descriptivos. De esa forma, se diseñaron figuras o tablas según los análisis correspondientes, se determinarán datos de la frecuencia, porcentajes, medias y desviación estándar.

La presente investigación se basó en los principios éticos del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), donde estipula el artículo 24 del capítulo III “De la Investigación” donde se asegura un consentimiento informado y también el respeto para la integridad de la persona y la institución en general. Por consiguiente, en la investigación se realizará un consentimiento informado con el fin de salvaguardar la integridad de los participantes.

La investigación respeta los lineamientos del Código de Ética del investigador científico UPN, es por ello que respalda la confidencialidad del estudio y cuida el anonimato de los participantes; respetando las fuentes de información empleadas y los derechos de autor. Por consiguiente, el tratamiento de datos, análisis y hallazgos serán confidenciales.

De manera explícita para la investigación, se gestionó un consentimiento informado para los participantes, con el fin de respetarse los principios de autonomías y libertad. Otorgándole la elección de participación a los estudiantes para el desarrollo de los instrumentos psicológicos y de esa manera crear un trato sólido entre el evaluador y los participantes.

Asimismo, se tomó como guía de referencia la citación de normas APA (American Psychological Association), porque se precisa mejor las citas para el lector y esta genera un mejor entendimiento, sin perder la esencia del autor y facilita la estructura de ideas (Menéndez, 2020).

CAPÍTULO III. RESULTADOS

A continuación, se detallarán los hallazgos encontrados en el estudio, que estuvo en base a la muestra de estudiantes de psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19, tomando en cuenta la estadística descriptiva.

Este estudio se realizó en base análisis de correlación entre las variables anteriormente mencionadas, se realizó una prueba de normalidad Kolmogórov- Smirnov, obteniendo un resultado para la resiliencia de K-S ,032 y una significancia de $<.001$; con respecto a estrés académico se encontró que el valor de K-S 0.056 y significancia de 0.20. Con los valores hallados se puede determinar que los datos tienen una distribución no paramétrica ($p<0.05$). Dado que los datos tienen una distribución no paramétrica corresponde la aplicación del estadístico Rho de Spearman para el análisis de la existencia o no de correlación, su dirección y tipo.

Análisis de correlación entre resiliencia y estrés académico

El valor estadístico rho de Spearman de -0.533, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una “correlación negativa moderada” entre la variable Resiliencia y el Estrés Académico, porque el valor del Sig (bilateral) es de $<.001$, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido para considerarlo muy significativo. Se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 4.
Correlación de Spearman de resiliencia y estrés académico

		Nivel de Resiliencia
Nivel de Estrés académico	Correlación de Spearman	-.533
	Sig. (bilateral)	< .001
	N	115

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Análisis Descriptivo de los Niveles de Resiliencia

En relación al nivel general de resiliencia se puede observar en la tabla 5, que gran en su mayoría la gran parte de los encuestados se encuentra en el nivel alto (98,3%), seguido de muy diferenciados de la media y la media baja (0,9%) cada una.

Tabla 5.
Nivel de resiliencia general

Niveles	<i>fi</i>	Porcentaje
Alta	113	98.3
Media Alta	0	0
Media	1	0.9
Media Baja	1	0.9
Baja	0	0
Total	115	100.00

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Análisis Descriptivo del nivel de Estrés académico

Con referencia al nivel de estrés académico general se puede observar en la tabla 6, que el porcentaje más alto de la muestra estudiada tiene un nivel de estrés académico promedio bajo (30.4%), seguido de un nivel promedio alto con un (26.1%), seguidamente de un bajo nivel (24.3%) y por debajo de los mismo, un nivel alto (19.1%).

Tabla 6.

Nivel de estrés académico general distribuido por estudiantes de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19.

Niveles	<i>fi</i>	%
Bajo nivel	28	0.24
Promedio bajo	38	0.30
Promedio alto	30	0.26
Alto	22	0.19
Total	115	1.00

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Análisis correlacional entre la resiliencia y los estresores del estrés académico

Bajo el siguiente análisis se encuentra el valor estadístico de rho de Spearman es de -0.342 , además es una correlación muy significativa. Por lo que se puede aseverar con un 99% de confianza, que en el ámbito estudiado existe una “correlación negativa baja” entre la variable resiliencia y la dimensión de estresores del estrés académico, porque el valor de Sig.

(bilateral) es $< .001$, que se encuentra por debajo del del 0.01; rechazándose así la hipótesis nula.

Tabla 7.
*Correlación de Spearman de resiliencia y la dimensión de
estresores*

		Nivel de Resiliencia
Estresores	Correlación de Spearman	-,342**
	Sig. (bilateral)	$< .001$
	N	115

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Análisis correlacional entre la resiliencia y los síntomas del estrés académico

Bajo el siguiente análisis se encuentra que el valor estadístico de rho de Spearman es de -,496, adicional a ello la correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de seguridad, que en el ámbito analizado existe una “correlación negativa baja” entre la variable resiliencia y la dimensión de síntomas del estrés académico; porque el valor de Sig. (bilateral) es $< .001$, que se encuentra por debajo del del 0.01, rechazándose así la hipótesis nula.

Tabla 8.
Correlación de Spearman de resiliencia y la dimensión de síntomas

		Nivel de Resiliencia
Síntomas	Correlación de Spearman	-,495**
	Sig. (bilateral)	< .001
	N	115

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Análisis correlacional entre la resiliencia y las estrategias del estrés académico

Bajo el siguiente análisis se encuentra que el valor estadístico de rho de Spearman es de -0.160; es decir, existe una correlación negativa baja. Sin embargo, el valor de significancia bilateral es de 0.087, que es superior al 0.05 requerido para validar la correlación entre ambas variables de estudio. Se determina que no existe relación entre la variable resiliencia y la dimensión de estrategias de afrontamiento. Se acepta la hipótesis nula.

Tabla 9.
*Correlación de Spearman de resiliencia y la dimensión de
estrategias de afrontamiento*

		Nivel de Resiliencia
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Spearman	-0.160
	Sig. (bilateral)	0.087
	N	115

Nota. Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A partir de los resultados hallados, aceptamos la hipótesis la hipótesis general que establece que existe una relación muy significativa negativa de nivel moderado, entre la variable de resiliencia y el estrés académico, en los estudiantes de psicología de una universidad privada en el contexto de la covid-19.

Estos resultados guardan relación con lo que sostienen Flores, Parreño y Rabacal (2021), Vizoso y Árias (2018); y Verastegui (2020), en estos estudios se encontró similares correlaciones entre las variables estudiadas. Estos autores señalan que mientras más exista mayor nivel de resiliencia, menor será el grado de estrés académico. En mención a lo que se en este estudio se habla.

Los resultados apoyan la teoría del equipo Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables [WANT] (2014), que explica que la resiliencia puede estar presente en contextos educativos y de ser así exista, puede generar efectos positivos las situaciones de estrés.

Contrariamente en los estudios de Serrano (2018), Pineda (2019); Maldonado y Paucar (2020), se encontraron resultados opuestos. Señalando que la resiliencia y el estrés no mantienen una relación y que son variables que se comportan independientemente.

Se halló un nivel de resiliencia alto en el estudio con más de un 98% de estudiantes, correspondientes efectivamente a 113 estudiantes. Estos resultados guardan similitud con los estudios realizados con Rodríguez (2021), donde se precisa que los estudiantes internistas de la facultad de salud de un hospital, cuentan con un 50% de nivel alto de resiliencia.

Estos resultados guardan relación con la teoría de Wagnild y Young (1993), que una de las características más importantes de las personas resilientes es la confianza en uno mismo y en sus habilidades, lo cual puede predecir que, en ambas poblaciones de estudio,

los mismos sujetos se ven preparados a lo largo de la carrera para cumplir sus misiones y servir a los demás, la misma que puede predisponer una alta demanda de confianza para apoyar a las demás.

De manera contraria, los resultados no guardan relación con los resultados de Serrano (2018), Maldonado y Paucar (2020), y Verastegui (2019); en los cuales se puede observar que el nivel de resiliencia es bajo, ya que las personas evaluadas no se encuentran en los últimos ciclos de la carrera y otro es que no pertenecen a la facultad de salud.

El nivel de estrés académico predominante es de promedio bajo (30.4%), seguido de un nivel promedio alto con un (26.1%), seguidamente de un bajo nivel (24.3%) y por debajo de los mismo, un nivel alto (19.1%), de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en el contexto de la covid-19.

Estos resultados son contrastados con los estudios de Serrano (2018) Ramos et al., (2020); y los de Maldonado y Paucar (2021), se puede aseverar que las carreras que tienen más índice de estrés académico son las de Tecnología y educación, carreras que no suelen fomentar el desarrollo personal.

En los resultados correlacionales se encuentra que existe una correlación muy significativa, el cual afirma que existe una correlación negativa baja entre la Resiliencia y la dimensión de estresores del estrés académico, estos resultados guardan relación con los estudios hallados por Verastegui (2019), en el que se evidencian que, a mayor grado de resiliencia, menor será el grado de frecuencia de estresores del estrés académico. De manera adicional el estudio guarda relación con lo hallado por Torres (2021), que comenta que las dimensiones de inteligencia emocional, tienen una correlación inversa débil con los factores estresantes.

En el estudio realizado se pudo evidenciar que existe una correlación muy significativa, la cual afirma que existe correlación inversa moderada entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académico, estos resultados guardan relación con el estudio de Torres (2021), que afirma que las dimensiones IE tienen una influencia moderada sobre los síntomas del estrés académico. Estos resultados guardan relación con lo que mencionan Wagnild y Young (1993), que consideran que la resiliencia puede regular los efectos negativos del estrés y creando fuerza emocional, la misma que puede ser afectada directamente a los síntomas que puede enfrentar cualquier estudiante.

Y en última instancia, se pudo evidenciar que el nivel de resiliencia no guarda una relación con la dimensión de estrategias de afrontamiento. Estos resultados guardan relación con los estudios realizados por Verastegui (2019), en las cuales se observa que existe una correlación directa escasa o nula, entre la dimensión de afrontamiento y el nivel de resiliencia.

Muy por el contrario, este resultado no guardaría relación con lo mencionado por Torres (2021), donde se encontraron que existe una influencia baja entre las dimensiones de la Inteligencia emocional sobre el afrontamiento.

Bajo los estudios revisados por Wagnild y Young (1993) la resiliencia es una capacidad que ayuda a las a sobreponerse ante situaciones de estrés, bajo esta premisa, nos argumentamos es que, si existe un gran nivel de resiliencia, mayor sería el grado de estrategias da afrontamiento, de esa manera es como argumentamos de que no pueda existir relación en este último objetivo.

Esta investigación busca contribuir a ampliar los datos de la Resiliencia y su incidencia en el estrés académico, para que los mismos puedan ser contrastados en estudios

similares, y analizar posibles variantes según la naturaleza las carreras, de las facultades de Negocios, Ingeniería, Derecho y Comunicaciones.

Y por último, la investigación buscará proporcionar evidencia importante para que la misma pueda ser tomada por la universidad y esta pueda conocimiento de lo que acontece y se pueda tomar medidas para la prevención y solución.

Una de las limitaciones que se presentó en este estudio, fue la falta de apoyo para la realización de los instrumentos de evaluación por parte de la población, ya que aún al encontrarnos aún en clases virtuales, no se pudo llegar a la muestra deseada de encuestados. Así mismo, no se pudo precisar bien la muestra de estudio, ya que actualmente la universidad estudiada no cuenta con la precisión de información para emplear de manera efectiva los criterios de inclusión de la investigación.

Uno de las dificultades adicionales más al estudio, fue que se pudo hallar pocos estudios realizados a nivel nacional; tanto como internacional, de las variables estudiadas.

Las conclusiones halladas en este estudio fueron las siguientes:

- Existe una correlación muy significativa entre el nivel de resiliencia y el nivel de estrés académico, porque el valor del Sig (bilateral) es de $< .001$. Con un nivel de correlación negativa moderada, donde se precisa un rho de Spearman de -0.533.
- El nivel de prevalencia entre la población estudiada es de (98,3%), seguido de muy diferenciados de la media y la media baja (0,9%), de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en el contexto de la covid-19.
- El nivel de estrés académico predominante es de promedio bajo (30.4%), seguido de un nivel promedio alto con un (26.1%), seguidamente de un bajo

nivel (24.3%) y por debajo de los mismo, un nivel alto (19.1%), de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en el contexto de la covid-19.

- Existe una correlación muy significativa entre el nivel de resiliencia y la dimensión de estresores de la variable estrés académico porque el valor del Sig (bilateral) es de $< .001$. Con un nivel de correlación negativa baja, donde se precisa un rho de Spearman de -0.342 .
- Existe una correlación muy significativa entre el nivel de resiliencia y la dimensión de síntomas de la variable estrés académico porque el valor del Sig (bilateral) es de $< .001$. Con un nivel de correlación negativa moderada, donde se precisa un rho de Spearman de -0.496 .
- No se encontró una relación significativa entre Resiliencia y la dimensión de estrategias de afrontamiento, de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en el contexto de la covid-19.
- Se determina que no existe relación entre la variable resiliencia y la dimensión de estrategias de afrontamiento, al precisar de que el rho de Spearman es de 0.087 .

Prevención y afrontamientos para el estrés académico

Como podemos aseverar en el contexto actual muchos estudiantes pueden estar expuestos a sufrir estrés académico y por ende, es importante que tengan recursos o estrategias para poder hacerles frente o mitigar daños.

Guiándose en los autores Pauliti (2004) y otros colaboradores, citado en Osorio (2016) propone una serie de acciones para poder afrontar y reducir los síntomas de estrés académico.

1. Programar las acciones que deben realizar y darles prioridad entre ellas.
2. Interiorizar las técnicas de estudio, apoyándose del estilo de aprendizaje y los contenidos de lección.
3. Tener una alimentación saludable y no cambiar los horarios estables.
4. Realizar actividades deportivas y recreativas.
5. Darle tiempo prudente a sus hobbies y pasatiempos.
6. Conservar los horarios de sueño estables.
7. Compartir con otros y solicitar ayuda.
8. Practicar ejercicios de respiración o relajación profunda.
9. Tener un buen sentido del humor.

REFERENCIAS

- Ancajima, L. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario Sisco del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. *Repositorio Institucional UCV*. Universidad Cesar Vallejo, Trujillo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ansejo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (Abril-Junio de 2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Peru. Investig. Salud*, 5(2), 59-66. doi:<https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Arnett, J. (Mayo de 2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arroyo, Jesús. (2020 de Marzo de 2020). *Redacción Médica*. Obtenido de Redacción Médica Web Site: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-pandemia-brote-de-covid-19-nivel-mundial-segun-oms-1895>
- Barraza, A. (12 de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-127.
- Barraza, A. (2007). El campo del estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona- Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 8(2), 1-30. Obtenido de <https://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/48/45>
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región Laguna*. Universidad Pedagógica de Durango, Durango, Coahuila, México. Obtenido de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Varios/EstresAcademicoAlumnosMaestria.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A., & Silerio, J. (7 de 9 de 2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 48-65. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>
- Casuso, L. (2014). El estrés, ¿un producto del siglo XX? *Revista Humanista*. Obtenido de <https://www.humanitas.cl/antropologia-y-cultura/el-estres-un-producto-del-siglo-xx>
- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. (22 de enero de 2021). *Sobrellevar le estrés*. Obtenido de Centro para el Control y Prevención de Enfermedades Sitio Web: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Del Rincón, B. (2016). Resiliencia y educación social. *Revista Iberoamericana*, 70(2). doi:<https://doi.org/10.35362/rie70261>
- Economía Digital. (19 de 03 de 2020). *Economía Digital*. Obtenido de Economía Digital Web Side: https://www.economiadigital.es/politica/cuarentena-por-coronavirus-en-que-paises-se-ha-declarado-el-confinamiento_20046621_102.html
- El Peruano. (19 de 09 de 2019). DECRETO LEGISLATIVO QUE ESTABLECE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA CONTINUIDAD DEL SERVICIO EDUCATIVO EN EL MARCO DE LAS ACCIONES PREVENTIVAS DEL GOBIERNO ANTE EL RIESGO DE LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19. *DIARIO OFICIAL DEL BICENTENARIO: EL PERUANO*, págs. 1-2. Obtenido de <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-legislativo-que-establece-medidas-para-garantizar-l-decreto-legislativo-n-1465-1865631-1/>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Helen, M., & Zuloaga, M. (02 de 10 de 2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia COVID-19. *AVFT- Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 2-4. Obtenido de

- http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Fandiño, Y. (2011). Los jóvenes de hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista iberoamericana de educación superior*, 2(4), 150-163. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v2n4/v2n4a9.pdf>
- Flores, R., & Geneveve, R. J. (2021). Resiliencia personal y su influencia en el estrés, la ansiedad y el miedo de COVID-19 entre los estudiantes graduados en Filipinas. *REVISTA INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA*, 1-13. Obtenido de <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/5484/5114>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (Vol. 5). Mexico, México: Mc Graw-Hill. Obtenido de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Maldonado, E., & Paucar, E. (2020). *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, Facultad de Ciencias de la Salud, Huancayo.
- Millán, J., Rodríguez, A., Camacho, G., Mendoza, H., Rodríguez, R. I., & Álvarez, C. (2020). A new emerging zoonotic virus of the concern: the 2019 novel Coronavirus. *Revista INFECTIO*, 187-192. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.22354/in.v24i3.848>
- Organización Panamericana de la Salud. (1 de Séptiembre de 2020). *Pan American Health Organization*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>
- Organización Panamericana de la Salud. (s/f). *Enfermedad por el Coronavirus*. Obtenido de OPS: <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Ortega, J. (2014). ESTRÉS Y EVALUACIÓN PSICOLÓGICA: UN ACERCAMIENTO TEÓRICO RELACIONADO AL CONCEPTO DE RESILIENCIA. 297-302. Recuperado el 22 de 05 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994030.pdf>
- Osorio, M. (2016). *Cómo manejar el estrés en la universidad*. Universidad de Chile, Centro de Aprendizaje Campus Sur, Chile. Obtenido de Universidad de Chile Web Site.
- Pineda, E. (2019). *El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del modelo adaptación de Roy*. Tesis de doctorado, Universidad de Panamá, Panamá.
- Ramos, F., Barbachan, E., Pocovilca, G., & Leguia, Z. (02 de 12 de 2020). Estrés académico y formación profesional. *Revista Conrado*, 16(77), 93-98.
- Real Academia Española. (2020). *Resiliencia*. En Diccionario de la Lengua Española (edición tricentenario). Obtenido de <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Psicopedagogía*, 26(80), 209-302.
- Rodríguez, E. (2021). *Resiliencia y aprendizaje autónomo en los internos de medicina del hospital de Ventanilla*. Tesis de Maestría, Programa académico de maestría en docencia universitaria, Lima.
- Rodríguez, L., Ocampo, I., & Nava, c. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *Summa Psicológica UST*, 6(1), 25-41.
- Sánchez, C. (13 de 02 de 2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Universidad San Ignacio de Loyola*, 7-12.
- Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornada de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR* (págs. 1-5). Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>

- Serrano, C. (2018). *Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí*. Tesis de licenciatura, Universidad Central de Ecuador, Quito.
- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Obtenido de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Torres, I. (2021). *Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia*. Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Humanidades, Lima.
- Uriarte, J. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *Revista internacional de psicología del desarrollo y la educación*, 3(1), 145-160. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310013.pdf>
- Vallejo, L., Arévalo, M., & Uribe, J. (2020). *Niveles de estrés e irritabilidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por covid-19*. Tesis de bachillerato, Bogotá.
- Verastegui, M. (2020). *Estrés Académico y Resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019 [Tesis de Licenciatura]*. Repositorio Institucional.
- Vizoso, C., & Arias, O. (2018). Resiliencia. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- WANT. (14 de 10 de 2014). *Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables*. Obtenido de WANT Web Site: <https://www.want.uji.es/el-rol-de-la-resiliencia-en-el-ambito-academico/#:~:text=Nos%20referimos%20a%20la%20resiliencia,positivos%20en%20situaciones%20de%20estr%C3%A9s>.

ANEXOS

ANEXO N° 1

Matriz de Consistencia

**Título: Nivel de Resiliencia y Estrés Académico en estudiantes de la carrera de psicología
de una universidad privada en el contexto de la covid-19”**

Autor: Oscar Andree Rosas Arce

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología en el contexto de la COVID-19?</p>	<p>Objetivo General Determinar cuál es la relación que existe entre nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19</p>	<p>Hipótesis General Existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19</p>	<p>V1: resiliencia V2: estrés académico Diseño: no experimental, transversal Alcance: correlacional</p>
<p>Problema Específicos ¿Cuál es el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19? ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los estresores del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19?</p>	<p>Objetivos específicos Determinar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19 Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19 Determinar la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los estresores del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19 Determinar la relación que existe entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19 Determinar la relación que existe entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19</p>	<p>Hipótesis específicas He1: Existe relación entre el nivel de resiliencia y los estresores del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19. He2: Existe relación entre el nivel de resiliencia y los síntomas del estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19. He3: Existe relación entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19. -</p>	<p>La población está conformada por 539 estudiantes hombres y mujeres del VIII al X ciclo que estaban inscritos en internados y dos cursos teóricos en la facultad de Psicología de una Universidad privada. La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes, conformada por 48 estudiantes de octavo ciclo, 36 estudiantes del noveno ciclo y 31 estudiantes del décimo ciclo de la facultad de psicología, de una universidad privada en el Contexto de la Covid-19. El muestreo para la siguiente investigación fue no probabilístico por conveniencia</p>

ANEXO N° 2

Consentimiento Informado

NIVEL DE RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL CONTEXTO DE LA COVID-19

Estimado(a) participante

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación que existe entre nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología en el contexto de la COVID-19. Los instrumentos propuestos para la investigación son la Escala de Resiliencia y el Inventario SISCO de estrés académico.

La custodia de los datos obtenidos en su intimidad como participante; queda para todos los efectos anónima y confidencial y acorde a la ley 29733. A su vez no se transferirán los datos personales obtenidos en el estudio objetivo del proyecto, para estudios diferentes sin su consentimiento expreso y no lo otorgo en este acto. La gestión de datos es anónima y los datos serán eliminados tras la publicación de resultados y conclusiones. Se tendrá derecho a presentar una reclamación sobre el uso de estos datos, ante el Comité de Ética de Investigación de la UPN.

Si es que presenta alguna duda, le agradecería puedan escribirme a mi correo personal
rosasarceoscar@gmail.com

He sido informado del objetivo de este estudio y doy mi consentimiento para continuar con
este formulario: *

Sí

No

ANEXO N° 3

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Escala de Resiliencia Wagnild y Young

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

ANEXO N° 4

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Inventario SISCO de Estrés Académico

Inventario

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

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

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
La evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Nivel de Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada en el contexto de la COVID-19

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					