



## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**Carrera de Psicología.**

### **“Estilos de Afrontamiento al estrés y resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024”**

**Tesis para optar al título profesional de:**

**Licenciada en Psicología.**

#### **Autores:**

Marycielo Elizabeth García Cortez  
Nasbely Patricia Huaytalla Tuero

#### **Asesor:**

Mg. Erica Rojana Gonzalez  
**<https://orcid.org/0000-0002-6940-3751>**

**Lima - Perú**

**2024**

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>BLANCA JULISSA SARA VIA ANGULO</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>CLAUDIA KARINA GUEVARA CORDERO</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON</b>
	Nombre y Apellidos

# INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 74 - Integrity Overview

Identificador de la entrega trivoid::1:3169651734

## 19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

### Filtered from the Report

- ▶ Bibliography

### Top Sources

- 18%  Internet sources
- 5%  Publications
- 6%  Submitted works (Student Papers)

### Integrity Flags

#### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mis queridos padres Héctor García y Mary Luisa Cortez, por su cariño incondicional y su apoyo constante, a mis hermanos por ser mi fuente de inspiración, a mis mascotas, quienes han estado siempre a mi lado en este difícil camino.

Esta tesis se la dedico a mi amada madre Patricia, hermanos, a mi querida abuela, y a mis adoradas mascotas, mi gata Princesa y mi perrito Osita, quienes fueron mi inspiración y compañía este proceso.

## AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi papá Héctor García y mamá Mary Luisa Cortez, por su guía, sacrificio y apoyo inquebrantable, y a mis hermanos, quienes me han brindado fortaleza y cariño en todo momento. A mis queridas mascotas, que han sido mi compañía fiel y han llenado mis días de alegría. Gracias a todos por hacer posible este logro y por inspirarme a continuar en cada etapa de mi vida.

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi mamá Patricia y hermanos por su cariño y su constante motivación. De manera muy especial, agradezco a mi abuela, cuyo cariño y sabiduría han iluminado mi camino, y a mis fieles compañeras, mi gata Princesa y mi perrito Osita, por brindarme alegría en todo este proceso. Les agradezco por hacer posible este logro y por estar siempre a mi lado.

***TABLA DE CONTENIDOS***

## Contenido

<b>INFORME DE SIMILITUD.....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>5</b>
<b>TABLA DE CONTENIDOS .....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>7</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....</b>	<b>24</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>37</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>52</b>

## ***ÍNDICE DE TABLAS***

<b>Tabla 1</b> Análisis de la normalidad de las variables.....	31
<b>Tabla 2</b> Correlación de los estilos de afrontamiento y resiliencia .....	33
<b>Tabla 3</b> Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés .....	34
<b>Tabla 4</b> Niveles de resiliencia .....	36

## RESUMEN

Este estudio tuvo el propósito de establecer la correlación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la resiliencia en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana durante el año 2024. Los instrumentos utilizados fueron el Brief COPE-28 y el CD RISC-10. El estudio se desarrolló de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental y un nivel descriptivo-correlacional. Contó con una participación de 448 universitarios. Los hallazgos indicaron que el afrontamiento cognitivo mostró una correlación positiva fuerte con la resiliencia ( $Rho = .518, p < .001$ ). En contraste, el afrontamiento de apoyo social no presentó una relación estadísticamente significativa con la resiliencia ( $Rho = .052, p = .276$ ). Asimismo, el bloqueo de afrontamiento evidenció una correlación negativa significativa ( $Rho = -.137, p = .004$ ), mientras que el afrontamiento espiritual reflejó una relación positiva moderada con la resiliencia ( $Rho = .216, p < .001$ ). Estos hallazgos aportan evidencia sobre la influencia del afrontamiento en la resiliencia dentro del contexto universitario, lo cual resalta la importancia de fomentar estrategias de afrontamiento adaptativas para fortalecer la capacidad de recuperación ante la adversidad.

**Palabras clave:** afrontamiento al estrés, resiliencia, estudiantes, universitarios.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1 Realidad problemática

La sociedad se distingue por tener altos niveles de exigencia y competencia, lo que nos impulsa a enfrentar diversas circunstancias que requieren la implementación de estrategias de adaptación. Esta situación no solo afecta a la población en general, sino que también incide significativamente en los jóvenes adultos, especialmente los que cursan estudios superiores.

La Organización Mundial de la Salud considera crucial la importancia de gestionar el estrés es un aspecto esencial para alcanzar y mantener el bienestar emocional de los adultos jóvenes, incluyendo a estudiantes universitarios, y que el estrés excesivo puede tener consecuencias negativas e incluso conllevar a complicaciones en el bienestar psicológico, como la depresión y la ansiedad (OMS, 2023).

Además, se han identificado diferentes retos que enfrentan los universitarios en cuanto al estrés académico y las presiones asociadas con el desempeño. Las expectativas académicas y la competencia pueden generar estrés en los universitarios, afectando su desempeño y bienestar psicológico (Banco Mundial, 2021).

Asimismo, muchos de los universitarios deben sobrellevar un equilibrio entre sus responsabilidades académicas con la vida personal, responsabilidades familiares, trabajos a tiempo parcial, sobre todo en estudiantes que están en los últimos ciclos de su formación profesional estos pueden incluir prácticas preprofesionales. La preparación para un futuro laboral competitivo, que incluye prácticas pre profesionales y pasantías, se ha convertido en una parte integral de su formación en el entorno laboral que abarca todas las formas

de aprendizaje, a menudo estos programas combinan elementos de capacitación tanto en el lugar de trabajo como fuera de él (Organización Mundial del Trabajo [OIT], 2019).

Por otro lado, la etapa universitaria también enfrenta desafíos significativos en cuanto a la resiliencia. UNICEF destaca la resiliencia como un papel importante en el desarrollo juvenil, incluyendo a los universitarios, siendo un factor clave para enfrentar el estrés y las adversidades. Se puede entender a la resiliencia como la habilidad de afrontar y superación de dificultades, recuperándose y adaptándose de manera efectiva (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019).

Siguiendo la misma línea, organizaciones como South East London MIND en el Reino Unido y National Alliance On Mental Illness (NAMI) de USA han estado activamente involucradas en la promoción de la salud mental entre jóvenes adultos. Estas organizaciones ofrecen programas y recursos dirigidos a la población juvenil en potenciar habilidades de gestionar del estrés y fortalecer su capacidad de resiliencia. Por ejemplo, MIND proporciona servicios de asesoramiento y apoyo emocional específicamente para estudiantes universitarios, reconociendo la importancia de estas iniciativas para su bienestar (MIND, 2020). Estos ejemplos subrayan la necesidad urgente de implementar intervenciones y recursos que respalden el bienestar mental de los jóvenes universitarios.

Algunos investigadores nacionales mencionan que el ámbito universitario es un periodo desafiante, lleno de experiencias que pueden ser estresantes, ya que los estudiantes se ven obligados a enfrentar diversas situaciones que alterarán su manera de abordar el aprendizaje, los estudios, así como ajustar sus hábitos y vida personal. (Ramos et al., 2020). El ámbito universitario también, enfrenta desafíos significativos en cuanto al rendimiento académico. Por ejemplo, estudios recientes indican que el 77% de los universitarios presentan grados de estrés académico que varían entre altos y bajos.

Respecto a las prácticas de estudio, el 13% de los alumnos presenta métodos que se clasifican como muy desfavorables o desfavorables. Esto sugiere que las estrategias y enfoques comunes que utilizan para adquirir información y realizar sus actividades académicas no les permiten alcanzar resultados satisfactorios. Además, el 57.6% muestra rutinas de estudio con una inclinación desfavorable (Salas et.al, 2021).

Cassaretto et al. (2021) analizaron el impacto del estrés en el ámbito universitario en seis ubicaciones de Perú. Encontraron que más del 80% de los estudiantes enfrentan estrés durante sus ciclos académicos, y que este estrés tiende a aumentar hacia el final de cada ciclo. El estudio destaca que el estrés en el ámbito académico es un problema significativo para los alumnos, y sugiere que para manejarlo eficazmente es crucial considerar factores como las conductas de salud y la motivación. Asimismo, se menciona la investigación de Zurita y Saenz (2023), el estudio indica que el 82,2% de los universitarios de Lima experimentan niveles altos de estrés.

Por su parte, el Ministerio de Educación del Perú (2019), en las universidades peruanas, menciona que el 85 % de la comunidad educativa enfrenta problemas de bienestar psicológico. Dentro de estos problemas, el estrés es uno de los más frecuentes, afectando al 79% de los estudiantes universitarios. Además, se observa una alta incidencia de ansiedad presente en el 82 % de los casos, y de violencia con un 52 %.

Además, el Ministerio de Salud reporta que un 30% de la comunidad experimenta niveles significativos de estrés, afectando en su mayoría a estudiantes universitarios, profesionales en el ámbito laboral y aquellos que enfrentan dificultades socioeconómicas (Doria, 2024).

En el **contexto internacional**, en Ecuador por Gorozabel et al. (2020). Investigo la relación de las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en egresados de psicología,

en donde participaron 69 universitarios. Se utilizó un enfoque cualitativo y cuantitativo descriptivo-correlacional. Para la evaluación, se utilizó el cuestionario de resiliencia de Wagnild y Young (1993) y COPE. Los datos obtenidos indicaron una correlación positiva a nivel de ,01 en relación con la resiliencia y la estrategia de resolución de problemas y apoyo social, asimismo se encontró correlación a nivel de ,05 en la estrategia expresión emocional y reestructuración cognitiva. Concluyendo que un mayor nivel de resiliencia está asociado con una mayor utilización de estrategias de afrontamiento adaptativas.

Flores et al. (2020), en Colombia elaboro un estudio de las estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en universitarios. La población del estudio estuvo conformada por 103 participantes, utilizando un enfoque descriptivo transversal con un diseño no experimental. Se aplicaron los cuestionarios de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) y Coping Modificada (EEC-M), adaptadas al contexto colombiano. Los resultados indicaron que el 45,6 % de los alumnos se posicionaron en escalas altas y muy altas de resiliencia, mientras que las estrategias para afrontar el estrés mayor utilizadas fueron reevaluación positiva, solución de problemas y religión, y las de menor uso estuvieron conformadas por reacción agresiva, autonomía y negación. Los hallazgos destacan la utilidad de estrategias adaptativas y una buena resiliencia debe potenciarse para superar adversidades en este grupo vulnerable.

Asimismo, una investigación en México por Valdez et al. (2022). Tuvo propósito de conocer la relación del nivel de estrés con las estrategias para afrontar el estrés en alumnos de Enfermería de la Ciudad Obregón, Sonora. En la investigación participaron 250 alumnos de enfermería desde los 18 a 46 años. Se usó un enfoque correlacional, cuantitativo y corte transversal. Asimismo, se empleó el instrumento de Estrés Percibido (PSS-14) y el Brief COPE Inventory. Se halló que un 78% de estudiantes presentó niveles de estrés moderado, siendo la estrategia de afrontamiento activo emocional la más

frecuente (60,4 %). Además, se identificó una relación significativa entre bajos niveles de estrés con la implementación en estrategias de afrontamiento activo-emocional ( $p = 0,27$ ), de manera similar una relación negativa entre el estrés nivel alto y el afrontamiento emocional por evitación ( $p = -0,01$ ). Se concluyó que el alumnado en materias teóricas presenta niveles altos de estrés, se recomendó implementar buenas prácticas orientadas al manejo del estrés.

En Colombia, el estudio de Arboleda et al. (2021), Tuvo la finalidad de encontrar la correlación de estrategias de afrontamiento y la regulación emocional con la población de universitarios durante el contexto de la crisis sanitaria. La muestra fue de 148 participantes. Se empleó un enfoque exploratorio y descriptivo-correlacional de corte transversal. En la evaluación se empleó la prueba COPE y el ERQ para la regulación emocional. En los hallazgos se evidencio una correlación relevante en las estrategias de afrontamiento y la regulación emocional. Concluyendo que durante la pandemia se utilizó principalmente el crecimiento personal y la aceptación como estrategias clave de afrontamiento emocional, adaptándose según la situación individual y promoviendo el bienestar emocional.

Por otro lado, un estudio realizado por Verdezoto y Barreno (2024) en Ecuador, el cual tuvo la finalidad de analizar la correlación de la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y sus variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad pública. La investigación fue de diseño descriptivo – correlacional. El estudio fue de 210 estudiantes de educación superior. Se utilizaron la escala de Resiliencia y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Los hallazgos mostraron que el 45,7% de la muestra presentó niveles bajos en resiliencia. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, predominó la retirada social. Se concluyó que existe relación relevante en las variables.

Estos hallazgos sugieren explorar factores adicionales que puedan influir en la resiliencia y el afrontamiento en contextos universitarios.

**En cuanto al contexto nacional**, una investigación realizada en Lima por Romero y Mosquera (2022), tuvo el propósito de investigar la relación entre Estrategias para Afrontar el Estrés y la Resiliencia en preuniversitarios durante la crisis sanitaria. Tuvo un carácter cuantitativo, empleando un diseño predictivo y un enfoque de corte transversal, que abarcó una población seleccionada de 400 alumnos entre las edades de 19 de un instituto preuniversitario, lo cual se obtuvo, 295 (73.8%) hombres y 105 (26.2%) mujeres. Para la mediación de variables se hizo uso de los instrumentos de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y Resiliencia (RE) ambas adaptaciones al contexto peruano. Se obtuvo como resultado una relación significativa y favorable de ( $r = .701$ ). De esta manera, los investigadores concluyen que la resiliencia es fundamental, ya que tiene una relación positiva con las estrategias de manejo del estrés, lo que evidencia la asociación entre estas variables y la educación preuniversitaria.

La investigación a cargo de Carhuacho (2021) en Lima, cuyo propósito fue analizar el vínculo de Resiliencia y el Afrontamiento al Estrés en un grupo universitario. Se obtuvo una participación de 180 universitarios de ingeniería. El diseño fue descriptivo - correlacional. Se utilizaron los cuestionarios de Resiliencia y el cuestionario de Afrontamiento del Estrés. Los hallazgos demostraron la inexistencia de la relación entre dichas variables, con un valor de asociación de Spearman .218. Los datos revelan que los universitarios podrían no haber desarrollado de manera adecuada las estrategias de afrontamiento necesarias para mantener una respuesta adaptativa. Esto enfatiza la necesidad de promover la resiliencia en estudiantes del ámbito universitario, dado que está positivamente relacionada con la habilidad de los universitarios para afrontar situaciones estresantes.

Pérez (2023), hizo una investigación en Lima sobre la correlación de los estilos de afrontamiento al estrés y la resiliencia en egresados en el contexto de crisis sanitaria. La investigación incluyó a 180 participantes, distribuidos equitativamente entre 90 mujeres y 90 hombres. El diseño del estudio fue correlacional - comparativa. Las herramientas de medición empleadas fueron la Escala de Afrontamiento del Estrés (Brief COPE 28) y el cuestionario de Resiliencia. Se evidenció una correlación entre resiliencia y la dimensión centrada al problema ( $r = .505$ ), centrado a la emoción ( $r = .420$ ) y centrado en la evitación ( $r = .591$ ). En conclusión, las dimensiones de estos estilos de afrontamiento al estrés están relacionados con la resiliencia, evidenciando que las estrategias utilizadas por los universitarios influyen en su capacidad para adaptarse y superar situaciones adversas.

Por su parte, Jiménez y Muñoz (2023) investigaron la correlación entre el estrés, los estilos de afrontamiento y resiliencia en alumnos de educación superior en la pandemia. El estudio obtuvo 99 participantes. Contó con un esquema descriptivo - correlacional con un corte transversal. Se hizo uso del cuestionario de Resiliencia, el Cuestionario de Impacto del Evento revisado (IES-R) y el Instrumento de Afrontamiento al Estrés (COPE). Los hallazgos mostraron una correlación moderada y positiva de (.52), con un valor de  $p < 0.01$  entre resiliencia y afrontamiento al estrés. Se concluyó que, los investigadores determinaron que la resiliencia no actúa como una cualidad que proteja a los universitarios de experimentar niveles elevados de estrés. No obstante, se sugiere que la resiliencia podría influir positivamente en otros aspectos del bienestar personal del estudiante.

Mientras que, Horna (2022), desarrolló una investigación en Lima sobre la correlación entre el afrontamiento al estrés y la resiliencia en alumnos de enfermería de los últimos ciclos en una institución privada. Se efectuó el estudio con 90 participantes y utilizó un enfoque descriptivo-correlacional. Se emplearon los instrumentos de Resiliencia (RE) y Afrontamiento al Estrés (CAE). Se evidenciaron una correlación significativa de .654 entre ambas variables. De este modo, el autor concluye que es fundamental que los estudiantes fortalezcan sus habilidades para enfrentar situaciones de estrés, lo que les permitirá gestionar de manera más efectiva las exigencias académicas. Además, es crucial que mantengan un firme compromiso con sus metas educativas.

Complementando la información, es importante señalar **precisiones conceptuales** las cuales respaldan a cada instrumento de medición.

El estrés ha sido ampliamente estudiado en psicología como una respuesta del individuo ante demandas ambientales que superan sus recursos de afrontamiento. Lazarus y Folkman (1984) proponen la teoría transaccional del estrés y el afrontamiento, donde el estrés no es visto como un simple estímulo externo o una reacción automática, sino como un proceso de evaluación cognitiva en el que la persona valora el contexto y sus recursos para afrontar. Esta evaluación se divide en: evaluación primaria: se determina si el evento es una amenaza, daño o desafío, y en la evaluación secundaria: Se analizan los medios disponibles para enfrentarlo.

Además, Lazarus y Folkman (1986) determinan el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que pueden ir cambiando y se desarrollan para gestionar demandas particulares que se perciben como situaciones en donde se agotan los recursos disponibles de un individuo. De acuerdo con esta teoría, los estilos de afrontamiento se clasifican en afrontamiento enfocado en el problema, que busca alterar

la situación que genera estrés, y afrontamiento orientado a la emoción, cuyo propósito es manejar las reacciones emocionales ante dicha situación.

Otros autores, como Hammer (1990) indica que el afrontamiento se refiere como comportamientos continuos que permiten a las personas gestionar los estresores de manera eficaz, así como percibir síntomas leves al estar expuestos a ellos, o recuperarse más rápido al enfrentarse a los estresores.

El afrontamiento al estrés, es la manera cómo las abordan y gestionan el estrés, ayudando a entender por qué cada individuo se adecua de manera distinta, también influye en cuánto cada persona está expuesto a factores estresantes sociales. Asimismo, existe una diferencia entre los estilos, las estrategias y los recursos. Las estrategias de afrontamiento son acciones específicas dirigidas a cambiar las circunstancias que generan estrés a diferencia de los estilos de afrontamiento son más amplios y reflejan las tendencias naturales de una persona para escoger cómo lidiar con el estrés. Por el contrario, los recursos de afrontamiento se refieren a las capacidades individuales e interpersonales en las que un individuo emplea como apoyo al enfrentar situaciones de estrés (Sandín 2003).

El modelo de afrontamiento al estrés elaborado por Carver et al. (1989) fundamenta en que las personas emplean diversas estrategias para enfrentar situaciones estresantes, las cuales están determinadas tanto por factores individuales como contextuales, este enfoque se basa en la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) y tiene como objetivo clasificar e identificar las estrategias de afrontamiento a través del cuestionario COPE. Según el modelo las estrategias de afrontamiento pueden dividirse en dos grandes categorías: adaptativas y desadaptativas. Posteriormente, Carver (1997) diseñó una versión reducida de este instrumento,

denominada Brief COPE, en la que las estrategias se agrupan en: afrontamiento centrado en el problema, que busca resolver directamente la causa del estrés; afrontamiento centrado en la emoción, que se enfoca en la regulación de las respuestas emocionales; y afrontamiento evitativo, que comprende estrategias que no contribuyen a la resolución del problema y pueden tener consecuencias negativas.

El modelo de afrontamiento de Carver ha sido ampliamente analizado y adaptado en distintos contextos. En este sentido, Morán et al. (2010) realizaron una adaptación del *Brief COPE* al español con el propósito de garantizar su aplicabilidad en diferentes poblaciones, en su adaptación destacaron la importancia del afrontamiento como un mecanismo estabilizador, permitiendo a las personas adaptarse a situaciones adversas. Según su propuesta, las estrategias de afrontamiento pueden agruparse en cuatro estilos, a continuación, se detallan:

**Estilo de afrontamiento cognitivo:** Este tipo de afrontamiento implica el uso de estrategias mentales para manejar el estrés, como reinterpretar la situación de manera positiva, centrarse en el problema o modificar la percepción sobre el evento estresante. Para Lazarus y Folkman (1984), este afrontamiento busca cambiar la manera en que el individuo evalúa un evento con el fin de reducir su impacto emocional. Carver et al. (1989) destacan que estrategias como afrontamiento activo, planificación y la reestructuración positiva forman parte de este estilo.

**Estilo de afrontamiento de apoyo social:** Consiste en recurrir a otras personas para obtener ayuda emocional, consejos o asistencia práctica ante situaciones de estrés. Esta estrategia puede manifestarse a través del acompañamiento de familiares y amigos, la búsqueda de orientación o la participación en grupos de apoyo que contribuyan a afrontar la adversidad.

Bloqueo de afrontamiento: Este estilo de afrontamiento se identifica por la dificultad para reaccionar ante una situación estresante, lo que puede llevar a la inacción o la evitación del problema. Las personas que presentan este tipo de afrontamiento suelen experimentar altos niveles de ansiedad y frustración, ya que se sienten incapaces de tomar decisiones o implementar estrategias efectivas de resolución (Carver et al., 1989). Compuesto por las estrategias de auto distracción, desconexión y uso de sustancias.

Estilo de Afrontamiento Religioso: El afrontamiento espiritual se refiere al uso de creencias religiosas o espirituales como una herramienta para afrontar momentos difíciles. Puede manifestarse a través de la oración, la meditación, la percepción de apoyo de una entidad superior. Se ha encontrado que este estilo está asociado con una mayor capacidad de resiliencia y bienestar emocional, ya que brinda un sentido de esperanza y fortaleza ante la adversidad (Pargament, 1997). Compuesto por la estrategia de religión.

En cuanto a la resiliencia, esta se encuentra estrechamente vinculada con el afrontamiento, ya que ambos procesos están relacionados con la manera en que las personas enfrentan y gestionan situaciones desafiantes o amenazantes (Lazarus & Folkman, 1984).

La **resiliencia**, según Kobasa (1979) describe la resiliencia características y estrategias que, cuando se combinan, constituyen herramientas para el desarrollo personal siguiendo la teoría de la personalidad resistente. Pues se origina en la capacidad de ciertos individuos para enfrentar situaciones de desastre, enfermedad, trauma o estrés, viendo estas circunstancias como oportunidades para explorar nuevos horizontes. En este contexto, planteó tres actitudes que caracterizan con la personalidad resistente:

- La actitud del desafío, se refiere a la capacidad de enfrentar eventos estresantes, observando como posibilidades para desarrollar competencias de afrontamiento y convertir las dificultades en ocasiones para el progreso personal.

- El compromiso, que implica la importancia de mantenerse involucrado en situaciones adversas, incluso cuando no son favorables. Esta postura resalta la habilidad de enfrentar y gestionar la adversidad de manera resiliente.

- En relación con el control, que enfatiza la importancia de persistir en el esfuerzo de modificar situaciones conflictivas, transformándose en oportunidades potenciales, a pesar de que las circunstancias no sean ideales, promoviendo la adaptabilidad y la capacidad de superar obstáculos.

Seguidamente, Rutter (1987) planteó la teoría de la resiliencia, la cual define como grupo de procesos internos y externos. Asimismo, propuso sustituir el término “invulnerable” por “resiliencia” por el motivo de que el primer término implica algo fijo o aplicable en todas las situaciones, idea que difiere a la resiliencia (Rutter, 1993).

En la misma línea, Lyons (1991), describe como resiliencia a un proceso activo que involucra la aplicación de diferentes estrategias y habilidades que facilitan a la persona no solo salir adelante, sino también desarrollarse positivamente tras vivir experiencias traumáticas. Esto incluye la capacidad para reinterpretar y dar sentido a tales experiencias de manera que disminuyan su impacto negativo. Además, considera la resiliencia como un factor complejo y diverso que puede manifestarse de manera diferente en cada individuo. Esto implica que lo que se considera una respuesta resiliente puede variar significativamente según el contexto personal, las experiencias previas y el entorno de cada persona.

Otros autores como Garmezy (1991) mencionan que la resiliencia depende del contexto y es particular a cada situación. Lo cual significa que un individuo puede ser muy resiliente en algunas circunstancias, pero encontrar más dificultades en otros contextos.

Además, la teoría de Wagnild y Young (1993), determina la resiliencia como una cualidad que favorece la adaptabilidad. Esta característica se refiere a poseer una fortaleza emocional y se utiliza para describir a los individuos demuestran ser valientes y tener la capacidad de adaptación a las dificultades.

Por otro lado, Grotberg (1995), determina como resiliencia a la capacidad innata del individuo para enfrentar y superar dificultades cotidianas, e incluso para crecer a partir de ellas. Esta capacidad es parte del desarrollo y es importante fomentarla desde la infancia, dado que está influenciada por el entorno en el que nos desarrollamos.

Para Luthar et al. (2000). La resiliencia variable se determina como la habilidad de enfrentar situaciones estresantes de manera positiva y adaptativa. Es decir que la resiliencia implica la habilidad para superar adversidades, recuperarse y crecer a partir de estas experiencias traumáticas o estresantes.

Otros autores, como Masten (2001) La resiliencia es la habilidad de adaptación y recuperación ante la adversidad, facilitada por factores como las habilidades personales, el apoyo social y los componentes del entorno. No es un rasgo excepcional, sino un proceso común que permite afrontar desafíos, superar dificultades y promover el bienestar a través de mecanismos de protección y afrontamiento.

Según los estudios de Connor y Davidson (2003), se describe como resiliencia como una habilidad personal que protege frente a situaciones estresantes. Ellos sostienen

que la resiliencia es más bien un estado dinámico en lugar de un rasgo fijo, lo cual sugiere que puede desarrollarse y modificarse. Estos mismo que plantearon el Cuestionario de Resiliencia CD RISC, las cuales se utilizaron en población adulta, basándose en investigaciones previas de Kobasa (1979), Rutter (1986) y Lyons (1991), mencionar que la resiliencia puede ser definida como la capacidad personal que proporciona protección frente a situaciones estresantes.

En la literatura relacionada con el CD-RISC, se han introducido tres variantes: la edición inaugural de 25 puntos Connor-Davidson (2003), la edición breve de 10 puntos por Campbell-Sills y Stein (2007), y la edición ultra breve de 2 puntos Vaishnavi et al., (2007).

Las variables del estudio son conceptos fundamentales en la psicología, especialmente en universitario, donde los jóvenes enfrentan diversos desafíos académicos, personales y sociales. No obstante, a pesar de la importancia de estos constructos, existe una limitada cantidad de estudios que los aborden desde un enfoque descriptivo y comparativo en esta población. Como justificación teórica, el presente estudio, identifica patrones de afrontamiento y niveles de resiliencia en universitarios, lo que permitirá ampliar el marco conceptual existente y sentar bases para futuras investigaciones en este ámbito. Además, este estudio contribuirá en aportes de investigaciones para futuros investigadores que puedan considerarlo como un antecedente de estudio.

Como justificación práctica, comprender cómo los universitarios enfrentan el estrés y desarrollan resiliencia resulta esencial para diseñar estrategias de intervención en el ámbito educativo y psicológico. Los hallazgos de esta investigación podrán ser

utilizados por psicólogos, orientadores y que tengan a bien trabajar con este grupo de la muestra.

Justificación metodológica, esta investigación adopta un enfoque descriptivo correlacional, permitiendo analizar las relaciones entre afrontamiento al estrés y resiliencia, así como comparar diferencias en función de variables relevantes. La aplicación de instrumentos validados garantiza la fiabilidad y validez de los resultados, lo que facilitará futuras investigaciones en contextos similares y fortalecerá la base empírica en este campo.

#### 1.4 **Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024?

##### **1.3 Objetivos**

Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024.

##### **1.3.2 Objetivos Específico**

###### **Obj 1**

Determinar los niveles de los estilos de afrontamiento en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024.

###### **Obj 2**

Determinar los niveles de resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024.

#### **1.4 Hipótesis**

Existe relación directa entre los estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

La investigación realizada fue de tipo cuantitativo, dado que se utilizaron técnicas de recolección de datos, procedimientos estadísticos para el análisis de datos, comprobar hipótesis y responder a las interrogantes de la investigación (Sánchez et al., 2018). Así también, es básica ya que se centra en adquirir nuevos conocimientos sin un objetivo práctico inmediato, con el propósito de encontrar principios científicos y desarrollar teorías (Reyes et al., 2018).

Por otro lado, es de diseño no experimental, dado que las variables analizadas no fueron modificadas directamente, solamente se describieron y analizaron tal cual su realidad (Sánchez et al., 2015). Y, transversal, dado que las variables seleccionadas se han medido en un tiempo y lugar específicos, el objetivo de estas investigaciones de este corte es el análisis y la descripción de las variables de cómo se relacionan e impactan entre sí en un tiempo determinado (Fernández et al., 2014). Finalmente, es de nivel o alcance descriptivo - correlacional ya que el objetivo fundamental es la descripción y el análisis de la correlación entre las variables (Hernández et al., 2014).

### **Figura 1**

### *Esquema de investigación*

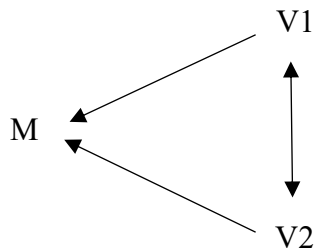
Diseño: Descriptivo – Correlacional

Donde:

**M** : Muestra

**V1** : Afrontamiento al Estrés

**V2** : Resiliencia



Por otro lado, la población consiste en una agrupación que presentan rasgos comunes significativos para una investigación (Sánchez et al., 2018). Para fines de este estudio, la población se conformó por estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, que asciende a aproximadamente 549,901 estudiantes (TUNI, 2024). En cuanto a la muestra, que constituye un grupo de individuos extraídos por la población escogida para el estudio (Sánchez et al., 2015), se consideró una muestra conformada por 448 universitarios, que van desde el 1er ciclo hasta el 10mo ciclo.

Se consideraron algunos criterios de inclusión tales como: ser mayor de edad, aceptar el consentimiento informado y estar matriculado activamente en el ciclo 2024-2 en una universidad privada de Lima Metropolitana. Mientras que, como criterios de exclusión se consideró: ser menor de edad, oponerse a aceptar el consentimiento informado, no ser alumno regular del 2024-2 y no pertenecer a una universidad privada.

De esta manera, bajo un muestreo no probabilístico el cual consiste en la selección de los elementos no se realiza de manera aleatoria, sino que está alineada con las características y objetivos de la investigación (Johnson, 2014, Hernández - Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008). de tipo por conveniencia o intencional debido a que se seleccionaron a los participantes teniendo en cuenta las características del estudio, así como de las decisiones y criterio de los investigadores (Hernández et al., 2014). Además, se utilizó la técnica de la encuesta, la cual es una técnica estructurada para recopilar datos de una muestra representativa, con el objeto de recabar información y analizar sus características de una población (Hernández et al. 2014).

En cuanto a los instrumentos utilizados fueron la escala de afrontamiento al estrés Brief COPE 28 y el cuestionario de resiliencia CD RISC - 10.

La **Escala de Afrontamiento al estrés** Brief COPE 28, se basa en el Ways of Coping (WOC) desarrollado por Lazarus y Folkman (1980. Su versión inicial, conocida como Ways of Coping Checklist, constaba de 68 ítems que medían tanto estrategias cognitivas como conductuales. Estos ítems estaban organizados en dos escalas principales: una centrada en la regulación del malestar emocional y otra en resolución de problemas (Lazarus & Folkman, 1980).

Continuando con el modelo teórico de Lazarus, Carver y sus colaboradores crearon el Inventario COPE en 1989 como alternativa al WOC. Su objetivo fue mejorar la precisión de los ítems y extender las áreas evaluadas (Carver et al., 1989). El COPE es una prueba multidimensional que contiene 60 ítems distribuidos en 15 escalas.

Luego, en 1997 Carver creó el Brief COPE, una versión abreviada del COPE. Este instrumento contiene 14 subdimensiones cada una con dos ítems, distribuidas en varias dimensiones. Las subescalas distribuidas en varias dimensiones. El propósito de la

creación del Brief COPE fue simplificar la evaluación del afrontamiento mientras se mantenía su utilidad y precisión, adaptándose a diferentes estudios y contextos (Carver, 1997).

La adaptación española del Brief COPE-28, fue realizada por Morán et al. (2010), la cual contiene 28 ítems, categorizado en 14 estrategias y luego distribuidos en los estilos de afrontamiento: cognitivo, social, espiritual y bloqueo del afrontamiento. Cuenta con una medición ordinal de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta: 0 = Nunca hago esto, 1= A veces hago esto; 2=Con frecuencia hago esto y 3 = Hago siempre.

Para el presente estudio se utilizó un instrumento con validación peruana por Delgado et al. (2023), los cuales desarrollaron un estudio con el propósito de determinar las propiedades psicométricas de la escala Brief-COPE 28 en una población peruana. En cuanto a la validez de la estructura interna se consideró contar un con modelo de 4 estilos y 10 factores o estrategias de afrontamiento con índices de ajuste buenos  $SB-\chi^2/df=1.902$ ; CFI=.96; TLI=.95, SRMS=.056 y RMSEA=.069 y cumplen con los aspectos estadísticos (Brown, 2015) para establecer qué el instrumento cuenta con características psicométricas muy buenas.

Por otro lado, las evidencias de confiabilidad para la consistencia interna de los ítems revelan un coeficiente alfa superior a  $\alpha = .80$ , lo cual sugiere una buena confiabilidad (Furr, 2011; Reidl Martínez, 2013). Con respecto a la consistencia interna por dimensiones, se observa que los coeficientes alfa ordinal para los estilos de afrontamiento son: estilo cognitivo es  $\alpha$  ordinal = ,82, apoyo social  $\alpha$  ordinal =.81, afrontamiento de bloqueo  $\alpha$  ordinal = ,74 y espiritual afrontamiento  $\alpha$  ordinal =.75. De la misma manera, la consistencia interna de las estrategias de afrontamiento muestran que el valor más bajo corresponde a la Auto Distracción con  $\alpha$  ordinal = .58, mientras que el

valor más alto se encuentra en el uso de sustancias con  $\alpha$  ordinal = .93. Estos valores son considerados adecuados, ya que cuentan con los estándares establecidos, lo que confirma que el instrumento es confiable (Furr, 2011; Reidl-Martínez, 2013).

En cuanto al Cuestionario de **Resiliencia CD RISC 10**, es la versión abreviada del (CD-RISC) que fue desarrollado por Katryn Connor y Jonathan Davidson en el año (2003), originalmente compuesto por 25 ítems. Cada ítem se califica utilizando un formato de tipo Likert con cinco alternativas, donde los puntajes más altos reflejan resiliencia. La validez de la escala fue establecida por los autores mediante la utilización de muestras que incluyeron tanto a la población general como a pacientes de entornos clínicos.

La escala fue diseñada para medir cinco aspectos clave. El primero se enfoca en la competencia personal, la persistencia y la búsqueda de altos estándares. El segundo aborda la tolerancia al afecto negativo y el fortalecimiento que puede derivarse del estrés. El tercero se centra en la aceptación positiva del cambio y en la estabilidad en las relaciones. El cuarto se relaciona con el control, y el quinto con las influencias espirituales (Connor y Davidson, 2003).

Se realizó una validación en la Universidad de California por Campbell y Stein en el (2007). Denominada (CD-RISC 10) esta escala mide la resiliencia de manera unidimensional, compuesta por 10 ítems presentados en un formato tipo Likert con cinco alternativas, que van de 0 a 4 puntos. La puntuación general se calcula con la suma de todos los puntajes, lo que da un rango posible de 0 a 40. Los puntajes elevados indican un nivel alto de resiliencia, mientras que los puntajes bajos reflejan una menor resiliencia o una mayor dificultad para superar la adversidad.

El CD-RISC-10, también llamado Escala Breve de Resiliencia, ha sido evaluado psicométricamente en diferentes contextos. Entre estos estudios, Notario-Pacheco et al. (2011) realizaron una adaptación en su versión en español. Además, en Perú, Cueva (2019) examinó sus propiedades psicométricas en estudiantes de secundaria.

Para los fines de este estudio, se utilizó el instrumento CD – RISC 10 validado por Bernaola et al. (2022) en Lima Metropolitana.

El cuestionario evidenció validez unidimensional en su estructura interna. La validación se elaboró contando con una muestra de 345 universitarios, que incluyó a 131 hombres y 214 mujeres, entre las edades 18 y 50 años. La validez se evaluó a través del Análisis Factorial Exploratorio (AFE), obteniendo índices de KMO = .89 y Bartlett = 1344.8 ( $p < .000$ ), con una varianza explicada del 47% y cargas factoriales superiores a .30.

En cuanto a la confiabilidad, se determinó mediante los coeficientes alfa de Cronbach ( $\alpha = .827$ ) y Omega de McDonald ( $\Omega = .827$ ). Los resultados sugieren que el instrumento es válido y que las puntuaciones son consistentes.

Con respecto al **Procedimiento** del estudio, antes de la recogida de datos, se inició con la búsqueda de los instrumentos de evaluación, por un lado, un instrumento (el de resiliencia) adaptado al contexto peruano, para la muestra universitaria, de los últimos 5 años, que además cuente con permiso abierto para no violar ningún aspecto ético de derechos de los autores. Mientras que, por otro lado, para el uso del otro instrumento (estilos de afrontamiento al estrés) se escribió al autor para solicitar su colaboración en la liberación de los ítems que éste había realizado en su publicación de adaptación del instrumento al contexto peruano. Luego de ello, se creó el cuestionario y elaboró el

consentimiento informado el cual contenía criterios como anonimato, voluntariedad, así como la explicación del propósito del estudio donde además se solicitó ciertos datos sociodemográficos, tales como tipo de universidad y edad. Posteriormente, se creó el formulario virtual que contenía toda esta información para su aplicación desde los teléfonos móviles de los participantes. Y, por último, se hicieron las coordinaciones con algunos estudiantes y docentes para conocer qué aulas podrían ser las candidatas a colaborar en el estudio. Además de contar con los estudiantes que también se encontrarán fuera de estas en sus horas de receso. Durante la recogida de datos, las investigadoras se presentaron con los participantes, leyeron con ellos los consentimientos y continuaron con la aplicación del test para aquellos que aceptaron ser parte del estudio, considerando la no persuasión ni intimidación a los estudiantes, no sin antes aclarar todas las dudas y responder a las preguntas que estos tuvieran antes de dar por inicio a la contestación del test. Después de la recogida de datos, las investigadoras agradecieron al público por su participación, y fue que luego se creó la base de datos, descargando el formulario al programa Microsoft Excel, que ayudaría a crear la data consolidada de los participantes que sí formarían finalmente parte del estudio, luego se codificó las respuestas en números y se aplicaron los filtros de depuración, así como eliminar aquellos test que hayan presentado aquiescencia, disaquiescencia y respuesta externa, que vendría a ser estos tres últimos, tendencias erróneas al momento de contestar un instrumento, y su eliminación ayudaría a tener una base de datos más limpia y homogénea. Luego de todo ello, se trabajó la base de datos final dentro del programa estadístico SPSS, el cual sirvió para dar análisis a los objetivos del estudio.

Por otro lado, sobre el **Análisis Estadístico**, se hizo uso, desde la estadística descriptiva, de estadígrafos tales como la frecuencia, el porcentaje, que ayudarán a conocer qué tanto los individuos se encuentran en cada nivel, bajo, medio o alto. Mientras

que, por el lado de la estadística inferencial, se usó uso de estadígrafos tales como el de la normalidad por medio de Kolmogorov-Smirnov, que ayudo para muestras mayores a 100 casos, y en base a ello se usó el estadístico Rho de Spearman para correlaciones no paramétricas. Todo esto último fue analizado por la regla de la significancia estadística, en base a un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%.

**Tabla 1**

*Análisis de la normalidad de las variables*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
AC	,120	448	,000
AS	,111	448	,000
BA	,186	448	,000
AE	,139	448	,000
RE	,059	448	,001

*Nota:* abreviaturas

Se observa en la tabla 1 la significación en todos los casos fue menor a .05 lo que indica la manifestación de una distribución no normal, para ello se usó estadísticos no paramétricos para las correlaciones y las comparaciones, recurriendo al uso del estadístico Rho de Spearman.

Con el fin de realizar una investigación adecuada, se tomarán en cuenta importantes aspectos éticos de investigación tanto a nivel internacional, nacional como local. Para ello, en función a lo referido por los Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta de la American Psychological Association (2010) indica que para realizar una investigación se tiene que tomar en cuenta criterios tales como el principio de beneficencia y no maleficencia, fidelidad y responsabilidad, integridad, justicia y

respeto por los derechos y la dignidad de las personas. A nivel nacional, se tomó en cuenta los criterios éticos del Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) el cual considera en su capítulo V, donde el artículo 28 hace énfasis a que los instrumentos de estudio tienen que ser altamente válidos y confiables, tal como se procedió a hacerlo en esta investigación. Finalmente, otro documento que guió el accionar ético de las tesis fue el Código de Ética del Investigador Científico UPN (2024) el cual hace énfasis que el uso de un consentimiento informado es relevante para que el participante esté bien informado de todos los detalles y de cómo se hará uso de los datos en los que ellos colaboren.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

Objetivo general: Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024.

**Tabla 2**

*Correlación de los Estilos de Afrontamiento al estrés y la resiliencia*

Variable	Resiliencia	
	<i>Rho</i>	<i>Sig</i>
Afrontamiento Cognitivo	,518**	,000
Afrontamiento de Apoyo Social	,052**	,276
Bloqueo de Afrontamiento	-,137**	,004
Afrontamiento Espiritual	,216**	,000

*Nota:* Rho=coeficiente de correlación de Spearman; Sig=significancia;

El análisis correlacional entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés revela hallazgos significativos respaldados por datos estadísticos precisos. El afrontamiento cognitivo se presenta como el estilo más fuertemente correlacionado con la resiliencia, con un coeficiente Rho de .518 ( $p < .001$ ), lo que indica que una mayor resiliencia está asociada con un uso más frecuente del estilo cognitivo.

El afrontamiento espiritual muestra una correlación positiva moderada de .216 ( $p < .001$ ), lo que sugiere que la resiliencia también se relaciona con una mayor inclinación hacia el uso del estilo de afrontamiento espiritual para enfrentar situaciones estresantes.

En contraste, el bloqueo de afrontamiento es el único estilo con una correlación inversa significativa con la resiliencia, alcanzando un coeficiente de  $-.137$  ( $p = .004$ ). Este hallazgo implica que las personas más resilientes tienen menor tendencia a experimentar bloqueo o incapacidad para afrontar el estrés.

Por otro lado, el afrontamiento de apoyo social presenta una valoración muy baja y no significativa con la resiliencia, con un Rho de  $.052$  ( $p = .276$ ), indicando que no se encontró evidencia de una relación estadísticamente relevante entre estas variables.

Estos resultados sugieren que los estilos de afrontamiento más asociados con la resiliencia son aquellos que implican un procesamiento cognitivo y un enfoque espiritual. En cambio, estilos como el bloqueo de afrontamiento se asocian de manera inversa con la capacidad de resiliencia. Por último, la baja relación con el estilo de afrontamiento de apoyo social subraya que este estilo puede no ser tan relevante para la resiliencia en el contexto estudiado.

**Tabla 3**

*Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés*

Nivel		Bajo	Medio	Alto	Total
E1	F	45	32	39	116
	%	38,8	27,6	33,6	100,0
E2	F	37	45	34	116
	%	31,9	38,8	29,3	100,0

E3	F	35	49	32	116
	%	30,2	42,2	27,6	100,0
E4	F	59	30	27	116
	%	50,9	25,9	23,3	100,0

*Nota:* E1=Afrontamiento cognitivo E2=Afrontamiento de apoyo social  
E3= Bloqueo de afrontamiento E4= Afrontamiento espiritual

La tabla 3 analiza los niveles de uso (bajo, medio y alto) de los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de universidades privadas, analizados en cuatro dimensiones: afrontamiento cognitivo, apoyo social, bloqueo de afrontamiento y afrontamiento espiritual. Este análisis permite identificar patrones y niveles predominantes en los estilos utilizados para gestionar situaciones de estrés.

En el caso del afrontamiento cognitivo, el 38,8% de los estudiantes presenta un nivel bajo, mientras que un 27,6% alcanza un nivel medio, y el 33,6% se ubica en un nivel alto. Esto sugiere que, aunque una parte significativa de los estudiantes utiliza el estilo de afrontamiento cognitivo para manejar el estrés, existe una distribución relativamente equilibrada entre los diferentes niveles, con una ligera inclinación hacia el uso limitado de estos estilos.

En cuanto al afrontamiento de apoyo social, los resultados indican que el nivel medio predomina, con un 38,8% de los estudiantes recurriendo moderadamente a este estilo. Sin embargo, un 31,9% reporta un nivel bajo, mientras que el 29,3% se encuentra en un nivel alto. Esto evidencia que, aunque el apoyo social es una herramienta utilizada, existe variabilidad en el uso de esta forma de afrontamiento.

Respecto al bloqueo de afrontamiento, el nivel medio predomina con un 42,2%, seguido por un 30,2% que reporta niveles bajos. Por otro lado, un 27,6% alcanza un nivel

alto, lo que implica que una proporción significativa de estudiantes experimenta dificultades para responder de manera efectiva ante situaciones estresantes.

Finalmente, el afrontamiento espiritual muestra una clara predominancia del nivel bajo, con un 50,9% de los estudiantes que utilizan esta estrategia de forma limitada.

**Tabla 4**

*Niveles de resiliencia*

Nivel	Resiliencia	
	f	%
Bajo	132	29,5
Medio	181	40,4
Alto	135	30,1
Total	448	100,0

*Nota:* f=Frecuencia, %=Porcentaje

En la tabla 4 se visualiza la distribución de los niveles de resiliencia entre los universitarios, analizando cómo enfrentan y superan las adversidades a lo largo de su desarrollo académico. Los hallazgos muestran que el nivel de resiliencia medio fue el más frecuente, con un total de (40,4%), seguidamente por el nivel alto (30,1%), y finalmente el nivel bajo (29,5%). Los hallazgos evidencian la necesidad de fortalecer la resiliencia para mejorar el desempeño y desarrollo estudiantil.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos sobre los estilos de afrontamiento y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios revela diferencias significativas según el tipo de estrategia empleada.

El afrontamiento cognitivo, compuesto por el afrontamiento activo, la planificación y la reevaluación positiva, presentó una correlación positiva moderada con la resiliencia ( $r = .518$ ) y un valor de significancia  $.000$ . Este resultado es consistente con estudios previos, como los de Gorozabel (2020) en Ecuador y Jiménez y Muñoz (2023) en Lima, quienes también encontraron una relación significativa entre estos factores. De manera similar, Horna (2022) reportó una correlación positiva muy fuerte entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento cognitivo. Estos hallazgos se respaldan por la teoría de Carver y Sheir (1989) quienes mencionan que las personas con bajos nivel de estrés suelen emplear estrategias de afrontamiento más eficaces, especialmente aquellas orientadas a la resolución de problemas. Estas estrategias no solo permiten tomar medidas concretas para reducir los efectos negativos, sino que también favorecen la regulación emocional y el diseño de planes estructurados para afrontar las dificultades. Esta conexión se refuerza al relacionarse con la resiliencia, entendida como un proceso adaptativo frente a las dificultades, en este proceso, los individuos recurren a recursos internos, tanto cognitivos como emocionales, para superar los desafíos, tal como lo indican Kobasa (1979) y Rutter (1985). Por lo tanto, este estilo fue un papel fundamental en la resiliencia, ya que permiten a los individuos adaptarse y superar las situaciones adversas de manera efectiva.

Por otro lado, el afrontamiento basado en el apoyo social no mostró una correlación significativa con la resiliencia ( $r = .052$ ) y con un valor de significancia .276. Este resultado es consistente con estudio previo, como Carhuancho (2021), quien identificó que no existe correlación entre las variables. Este hallazgo apoya la relación entre la resiliencia y el estilo de afrontamiento emocional. Sin embargo, estos resultados difieren de los obtenidos por Horna (2022), quien identificó una correlación positiva entre ambos factores, lo que sugiere que la correlación puede ser variable contextual en esta relación. Los presentes resultados pueden interpretarse a partir del enfoque de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se entiende como proceso de manejo de las demandas internas y externas, eligiendo estrategias distintas según la situación. Esto implica que no siempre el apoyo social es una estrategia indispensable para superar la adversidad, ya que las personas pueden recurrir a mecanismos alternativos para adaptarse. Asimismo, Masten (2001) explica que la resiliencia es un proceso dinámico que depende de la interacción entre distintos recursos personales y ambientales. En este sentido, el apoyo social no siempre tiene un impacto determinante en la resiliencia, ya que su efecto varía según el contexto y las características de cada persona. Esto podría explicar por qué en el presente estudio no se halló relación entre afrontamiento de apoyo social y resiliencia.

En contraste, los hallazgos indican que el bloqueo de afrontamiento caracterizado por el uso de sustancias, la autodistracción y la desconexión mostró una correlación inversa y significativa con la resiliencia ( $r = -.137$ ,  $p = .004$ ). Aunque Carhuancho (2021) no encontró una relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento basado en la evitación, lo que podría interpretarse como una ausencia de vínculo intrínseco entre estas variables, los hallazgos de Pérez (2023) evidencian, al menos, una correlación positiva entre la resiliencia y el afrontamiento centrado en la evitación. Este contraste sugiere que, dependiendo del contexto y de la metodología utilizada, el uso moderado de estrategias de evitación podría, en determinadas circunstancias, asociarse con una mayor capacidad de recuperación ante la adversidad. Estos resultados se enmarcan en las teorías de Carver y Connor-Smith (2010), quienes argumentan que el uso excesivo de estrategias basadas en la evasión dificulta la aplicación de métodos activos y adaptativos, lo que puede disminuir la resiliencia. No obstante, la correlación positiva encontrada por Pérez (2023) resalta la complejidad de la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia, indicando la necesidad de profundizar en cómo diversas modalidades de afrontamiento pueden impactar en la capacidad de adaptación y recuperación.

Finalmente, el afrontamiento espiritual, representado principalmente por la religión, mostró una correlación positiva baja con la resiliencia ( $r = .216$ ) y con un valor de significancia  $.000$ . Este hallazgo se alinea con lo reportado por Horna (2022), quien identificó una relación positiva muy fuerte entre la resiliencia y afrontamiento religioso, lo que sugiere que, aunque la espiritualidad puede ser un factor de apoyo, su impacto varía según el contexto individual. En este sentido, Pargament (1997) señala que la religión proporciona a los individuos herramientas para manejar situaciones difíciles, ya sea mitigando el impacto emocional de eventos estresantes o promoviendo estrategias para resolver problemas. A través de la espiritualidad, las personas pueden encontrar consuelo, reforzar su sentido de propósito y fortalecer su capacidad para afrontar la adversidad.

Estos resultados enfatizan las diferencias culturales y contextuales en la relación entre los estilos de afrontamiento y la resiliencia, lo que abre la posibilidad de futuras investigaciones para comprender mejor su impacto en distintas poblaciones.

Por consiguiente, el primer objetivo específico fue determinar los niveles de los estilos de afrontamiento en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024. Se encontró que en el estilo afrontamiento cognitivo el 38,8 % de los estudiantes presenta un nivel bajo, mientras que el 27,6 % alcanza un nivel medio y el 33,6 % se encuentra en un nivel alto. Con respecto, al estilo de afrontamiento de apoyo social se observa una predominancia del nivel medio con un 38,8 % de los estudiantes que recurren moderadamente a este estilo. No obstante, el 31,9 % reporta un nivel bajo, mientras que el 29,3 % se encuentra en un nivel alto. Por otro lado, el estilo de bloqueo de afrontamiento se caracteriza por una mayor prevalencia del nivel medio 42,2 %, seguido por un 30,2 % en niveles bajos y un 27,6 % en niveles altos. Finalmente, el estilo de

afrontamiento espiritual evidencia una clara predominancia del nivel bajo 50,9 % de los estudiantes que reportan utilizar este estilo de manera limitada. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Arboleda (2021), en donde se encontró que las estrategias de afrontamiento de apoyo social, se sitúa en un nivel medio, no obstante, la estrategia de afrontamiento religioso se encontró en un nivel medio, lo que no coincide con los del presente estudio. Además, Pérez (2023), encontró a la dimensiones de afrontamiento centrado en el problema con un nivel bajo 72%, cuyo nivel coincide con el presente estudio para el estilo de afrontamiento cognitivo, no obstante, sus resultados con un nivel bajo en su dimensión centrado en la emoción 84% y centrado en la evitación 72%, no coinciden con los resultados del presente estudio. Estos hallazgos pueden explicarse desde la teoría de Lazarus y Folkman (1984), que plantea que el afrontamiento es un proceso continuo mediante el cual las personas manejan las demandas internas o externas que perciben como superiores a sus recursos personales. En conclusión, muestran que el afrontamiento espiritual presenta mayoritariamente niveles bajos, lo que indica una limitada recurrencia a este recurso para manejar situaciones difíciles. De manera similar, en el afrontamiento cognitivo, el nivel bajo es predominante, lo que evidencia un uso poco frecuente de estrategias basadas en el análisis y la reflexión. En cuanto al afrontamiento de apoyo social, el nivel medio es el más común, lo que sugiere que los estudiantes recurren de manera moderada a la ayuda de otras personas. Finalmente, el bloqueo de afrontamiento se sitúa principalmente en un nivel medio, lo que podría indicar cierta tendencia a la evasión o inacción ante el estrés, dificultando la aplicación de estrategias más activas y resolutivas.

Finalmente, el segundo objetivo específico fue determinar los niveles de resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024. Los resultados encontrados indicaron que el nivel de resiliencia medio fue el más frecuente

con un 181 %, seguido por el nivel alto 135 % y, finalmente, el nivel bajo 132 %. Lo que concuerda con los hallazgos de la investigación de Romero y Mosquera (2022), que demostró que la mayoría de la muestra de universitarios presentaban un nivel medio 50.7% de resiliencia. Sin embargo, estudios como los de Horna (2022) evidenció que la mayor parte de participantes se encuentran en nivel alto 81,1% de resiliencia. Por otro lado, el estudio de Pérez (2023), la mayoría de su muestra se ubicó en nivel bajo 61%, lo cual no coinciden con los resultados obtenidos de este estudio. Estos resultados pueden comprenderse desde el enfoque de resiliencia descrito por Rutter (1987), quien sostiene que esta capacidad de adaptación resulta de la interacción con las habilidades personales y el entorno social y familiar. La mayor prevalencia del nivel medio podría indicar que los estudiantes disponen de ciertos recursos protectores, aunque no en la medida necesaria para alcanzar niveles altos. Las discrepancias con otros estudios podrían estar relacionadas con las particularidades de la población evaluada.

Entre las limitaciones del estudio, deben tenerse en cuenta al momento de interpretar sus resultados. En primer lugar, la muestra estuvo compuesta únicamente por estudiantes matriculados en universidades privadas, lo que limita la posibilidad de aplicar los hallazgos a estudiantes de universidades públicas o de otras regiones con contextos educativos diferentes. Además, la recolección de datos se llevó a cabo en un momento específico del semestre académico, lo que pudo influir en las respuestas debido a la carga académica y el nivel de estrés característico de esa etapa. También, se utilizó una adaptación reciente de un instrumento para medir afrontamiento al estrés, el cual cuenta con poca investigación previa en este contexto, ya que la mayoría de los estudios han empleado la adaptación anterior, limitando así la comparación directa y la generalización de los resultados.

Las implicancias de este estudio se manifiestan en tres niveles fundamentales. En el aspecto teórico, aporta a la comprensión del afrontamiento al estrés y la resiliencia en la población universitaria. Desde el enfoque práctico, los hallazgos proporcionan a las instituciones educativas y a los profesionales en salud mental una base sólida para desarrollar estrategias orientadas a mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Finalmente, en el ámbito social, la investigación resalta la necesidad de fomentar entornos educativos que impulsen la resiliencia y el uso de técnicas efectivas para enfrentar dificultades, favoreciendo así una mejor adaptación y calidad de vida tanto dentro como fuera del contexto universitario.

## CONCLUSIONES

Posteriormente, luego del análisis correspondiente se concluyó lo siguiente:

Primero: Se concluye que, en los estudiantes de universidades privadas de Lima metropolitana, existe una correlación significativa fuerte entre el afrontamiento cognitivo y la resiliencia ( $Rho = .518, p < .001$ ). El afrontamiento de apoyo social no mostró una correlación significativa con la resiliencia ( $Rho = .052, p = .276$ ). En contraste, el bloqueo de afrontamiento presentó una correlación inversa significativa ( $Rho = -.137, p = .004$ ). Finalmente, el afrontamiento espiritual presentó una correlación positiva moderada ( $Rho = .216, p < .001$ ).

Segundo: Se concluye que los estudiantes de universidades privadas del presente estudio Lima Metropolitana presentaron niveles predominantes en cada estilo de afrontamiento, con un 38.8% en nivel bajo para afrontamiento cognitivo, 38.8% en nivel medio para afrontamiento de apoyo social, 42.2% en nivel medio para bloqueo de afrontamiento y 50.9% en nivel bajo para afrontamiento espiritual.

Tercero: Se concluye que los estudiantes de universidades privadas del presente estudio en Lima Metropolitana presentan predominancia en nivel medio de resiliencia, con un 40.4%.

## **RECOMENDACIONES**

Primero: Los hallazgos arrojaron una correlación positiva entre el estilo afrontamiento cognitivo y la resiliencia, y una moderada con el afrontamiento espiritual. Se recomienda fortalecer estos enfoques con talleres sobre planificación, reestructuración cognitiva y afrontamiento activo para fomentar una actitud proactiva ante el estrés. Además, incluir el afrontamiento espiritual o religioso puede potenciar la resiliencia. Estos programas deben ser interactivos, contar con expertos y evaluaciones periódicas para ajustarse a las necesidades.

Segundo: Para fortalecer los estilos de afrontamiento, se recomienda implementar actividades adaptadas al entorno universitario. Para el afrontamiento cognitivo, talleres con ejercicios de escritura, debates y simulaciones ayudarán a modificar pensamientos negativos. En el afrontamiento social, grupos de discusión y proyectos colaborativos fomentarán la interacción entre pares. Para quienes tienden al bloqueo, las sesiones de autorreflexión y exposición gradual permitirán transformar la evasión en respuestas activas. Finalmente, el afrontamiento espiritual puede reforzarse con charlas y prácticas como la meditación y la visualización guiada, siempre con la orientación de expertos.

Tercero: Se recomienda implementar un programa integral orientado a fortalecer la resiliencia en el entorno universitario, centrado en potenciar una mentalidad de

superación y en la capacidad de recuperación ante la adversidad. Este programa debería incluir sesiones de entrenamiento en autoeficacia, en las que se realizan actividades de reflexión personal y ejercicios prácticos para identificar y potenciar los recursos internos, facilitando el reconocimiento del aprendizaje derivado de los desafíos. Asimismo, se propone incorporar dinámicas grupales y debates en los que los estudiantes comparten experiencias y estrategias de superación, lo que contribuirá a fomentar un sentido de pertenencia y apoyo colectivo. La presentación de casos de éxito y testimonios de individuos que hayan enfrentado y superado dificultades puede servir de inspiración para promover una actitud proactiva.

Cuatro: Se recomienda promover futuras investigaciones sobre las variables del estudio, utilizando diversos enfoques metodológicos para obtener una comprensión más detallada de estas variables. En este sentido, sería útil realizar estudios comparativos entre distintas universidades, considerando factores como el tipo de institución (pública o privada), el año académico y la especialidad profesional. Asimismo, se sugiere llevar a cabo estudios longitudinales que analicen el proceso de mejora de estas habilidades a través del tiempo, así como estudios experimentales enfocados en evaluar la eficacia de intervenciones diseñadas para potenciar las variables del estudio en esta población.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2010). Código de ética de la American Psychological Association (APA) (Enmiendas 2010). *Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Arboleda, M. T., Gómez, L. F., & Martínez, J. D. (2021). Estrategias de afrontamiento y regulación emocional en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. [Tesis de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/36002>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, 29(3), 1038-1059*. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Banco Mundial. (2021). Notas sobre la reapertura de escuelas y la recuperación del aprendizaje. [Banco Mundial]. <https://www.bancomundial.org/es/news/factsheet/2021/04/30/notes-on-school-reopening-and-learning-recovery>
- Bernaola Ugarte, A. D., Garcia Garcia, M., Martinez Campos, N., Ocampos Madrid, M., & Livia, J. (2022). Validez y confiabilidad de la Escala Breve de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Ciencias Psicológicas, 16(1), e2545*. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2545>
- Brown, T. A. (2015). Análisis factorial confirmatorio para la investigación aplicada (2.<sup>a</sup> ed.). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2015-10560-000>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20(6), 1019-1028*. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>

- Carhuancho Borja, D. (2021). *Resiliencia y afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ingeniería Electrónica*. [Tesis de pregrado, universidad UTELESUP].  
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/1313>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: *A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.  
[https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Peruana de psicología Liberabit*, 27(2), e482.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Código de ética y deontología. Recuperado de [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.  
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cueva, F. (2019). Evidencia de validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia de 10 items de Connor y Davidson (CD-RISC10) en adolescentes de San Juan de Lurigancho [Tesis de pregrado - Universidad Cesar Vallejo].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/41155>
- Delgado-Requejo, N. J., Castillo Ramos, J. C., & Cerda Sánchez, L. C. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento al Estrés Brief-COPE 28 en una población peruana. *Interacciones*, 9, e333.  
<https://doi.org/10.24016/2023.v9.333>

Doria. (2023). El estrés universitario: Hábitos saludables en la vida universitaria. [*Innovación Educativa UPC*].

<https://innovacioneducativa.upc.edu.pe/2024/04/04/dia-mundial-de-la-salud-habitos-saludables-en-la-vida-universitaria/>

Flórez de Alvis, L., López Coronado, J., & Vílchez Pírela, R. A. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47.

<https://doi.org/10.6018/reifop.438531>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Ways of Coping Questionnaire (WAYS) [*Database record*]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t06501-000>

Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>

Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.

<https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>

González, M. A., & Cortés, J. (2021). La importancia de la educación emocional en el rendimiento académico. *Revista de Investigación Educativa*, 35(2), 123-145.

<https://www.redalyc.org/journal/562/56270554002/movil/>

Gorozabel, A., & García, M. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia COVID-19. *Sinapsis*, (12), 21-30.

<https://doi.org/10.37117/s.v25i2>

Hammer, A. L. (1990). Afrontamiento del estrés de la vida: Un análisis conceptual del afrontamiento ante la amenaza del SIDA. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(1), 46–60. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb00401.x>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Universidad de Celaya.

[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulo](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulo)

s/SampieriLasRutas.pdf

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill.  
[https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Horna Dávila, D. (2022). *Afrontamiento al estrés y resiliencia en estudiantes de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Norbert Wiener*. [Tesis de Pregrado, Universidad Norbet Wiener].  
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7443>
- Jiménez Rengifo, K. M., & Pflucker Muñoz, D. C. (2023). *Estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. [Tesis de Pregado, UNIFE].  
<https://repositorio.unife.edu.pe/items/7e62e929-b42c-440f-9a3a-22b8dde898ee>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.  
<https://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%20>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. En M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 63–80). *Springer US*.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Ediciones Martínez Roca*.  
<https://doi.org/10.1037/t06501-000>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyons, J. A. (1991). Strategies for assessing the potential for positive adjustment following trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 93–111.  
<https://doi.org/10.1002/jts.2490040108>

- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mind. (2020). Servicios de asesoramiento y apoyo emocional para estudiantes universitarios. *MIND*. <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/student-life/>
- Ministerio de educación del Perú. (2019). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. *Gob.pe*  
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-elminsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-saludmental>
- Montero, I., & León, O. G. (2022). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. Universidad Autónoma de Madrid.  
[https://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-53.pdf](https://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-53.pdf)
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.  
[https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672010000200020](https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672010000200020)
- Notario-Pacheco, B., Solera, M., Serrano, M., Bartolomé, R., García, J., & Martínez, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 1-63. 10.1186/1477-7525-9-63.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2019). Las prácticas educativo-laborales: aportes y recomendaciones para garantizar entornos de aprendizaje y experiencia laboral para jóvenes y adolescentes. *Revista OIT*.  
[https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ILAB/ARG\\_B.3.1\\_Report%20Training%20for%20EMP-SPA.pdf](https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ILAB/ARG_B.3.1_Report%20Training%20for%20EMP-SPA.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Estrés. OMS.  
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

- Pargament, K. I. (1997). *La psicología de la religión y el afrontamiento: teoría, investigación, práctica*. Guilford Press.  
<https://psycnet.apa.org/record/1997-08957-000>
- Pérez, L. (2023). *Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en egresados durante la pandemia de COVID-19*. [Tesis de Pregrado, Universidad Ricardo Palma].  
<https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/224b43de-cb90-4ab6-a854-92fa9580d7dc/content>
- Reidl-Martínez, L. M. (2013). Confiabilidad en la medición. *Revista de Investigación en Educación Médica*, 2(6), 107-111.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733227007.pdf>
- Romero, J. Mosquera, M (2022). Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes preuniversitarios de Lima metropolitana en tiempos de COVID-19. *Revista de Investigación Educativa*, 35(2), 123-145.  
<https://doi.org/10.56219/revistasdeinvestigacin.v46i108.1178>
- Rutter, M. (1987). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Saenz Peña, F. R., & Zurita Puga, J. R. A. (2023). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/36262>
- Salas, M., Pérez, L., & Gómez, R. (2021). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en universitarios del área de ciencias básicas. *Revista de Investigación Clínica o Experimental*, 35(2), 123–145.  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141–157.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Sánchez Carlessi, H. H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.  
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

- UNICEF. (2019). *Acciones para la resiliencia de la niñez y la juventud*.  
<https://www.unicef.org/lac/informes/acciones-para-la-resiliencia-de-la-ninez-y-la-juventud>
- Universidad Privada del Norte. (2023). *Código de ética para la investigación científica en UPN*. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>
- Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry Research, 152*(2–3), 293–297.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.01.006>
- Valdez, J. P., López, M. A., & García, R. M. (2022). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista de Enfermería, 35*(2), 123–130. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Verdezoto León, M. C., & Barreno López, J. S. (2024). Resiliencia, estrategias de afrontamiento y su relación con variables sociodemográficas en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Arandu UTIC, 11*(2), 1073–1096.  
<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.327>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165–178.  
<https://psycnet.apa.org/record/1996-05738-006>

## ANEXOS

### ANEXO N°1: MATRIZ OPERACIONAL DE VARIABLES

MATRIZ OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES						
VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE INTERPRETACIÓN	INSTRUMENTOS
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Lazarus y Folkman (1986) determinan el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que pueden ir cambiando y se desarrollan para gestionar demandas particulares que se perciben como situaciones en donde se agotan los recursos disponibles de un individuo.	Afrontamiento Cognitivo	Afrontamiento Activo, Planificación, Reevaluación Positiva,	2, 3, 7, 11	1= Nunca hago esto 2= A veces 3=Algunas veces 4=Siempre hago esto	BRIEF COPE-28
		Afrontamiento de Apoyo Social	Apoyo emocional, Apoyo Social	1, 4, 5, 10 y 17		
		Bloqueo de Afrontamiento	Uso de Sustancias, Autodistracción, Desconexión,	6, 8, 13, 14, 15 y 16		
		Afrontamiento Espiritual	Religión	9 y 12		

RESILIENCIA	La resiliencia se define como una habilidad individual y medible para hacer frente y prosperar ante los diversos factores estresantes en que se pueda estar inmerso (Connor & Davidson, 2003).	Unidimensional		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	0= Nunca 1= Rara vez 2= A veces 3= Casi siempre 4= Siempre	CD RISC
-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	--	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	---------

## ANEXO N°2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES Y/O FACTORES	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	METODOLOGIA
<b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en estudiantes de universidades privada, Lima Metropolitana 2024?	<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en estudiantes de universidades privada, Lima Metropolitana 2024.	<b>HIPOTESIS GENERAL</b>  <b>HIPOTESIS ALTERNATIVA:</b> Existe relación directa entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2024.	Estilos de Afrontamiento al estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Afrontamiento Cognitivo</li> <li>– Afrontamiento de Apoyo social</li> <li>– Bloqueo de afrontamiento</li> <li>– Afrontamiento religioso</li> </ul>	Brief COPE - 28	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b> Cuantitativa
						<b>DISEÑO:</b> No experimental
<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</b> ¿Cuáles son los niveles de los Estilos de Afrontamiento al Estrés en estudiantes de universidades	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> Determinar los niveles de los Estilos de Afrontamiento al Estrés en	<b>HIPOSTESIS NULA:</b> No existe	Resiliencia		CD RISC - 10	<b>NIVEL:</b> Descriptivo correlacional
						: Universitarios
						<b>MUESTRA:</b> 448

privadas, Lima 2024? ¿Cuáles son los niveles de Resiliencia en estudiantes de universidades privadas, Lima Metropolitana 2024?	estudiantes de universidades privadas, Lima 2024 Determinar los niveles de Resiliencia en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2024.	relación directa entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2024				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

**ANEXO N°3: BAREMOS CONSTRUIDOS DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

*Baremos contruidos de los Estilos de Afrontamiento al Estrés*

	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Afrontamiento Cognitivo	1 - 15	16 - 17	18 - 20
Afrontamiento de apoyo social	1 - 10	11 - 13	14 - 16
Bloqueo de Afrontamiento	1 - 6	7 - 8	9 - 16
Afrontamiento Espiritual	1 - 4	5 - 6	7 - 8

## ANEXO N°4: BAREMOS CONSTRUIDOS DE LA RESILIENCIA

### *Baremos construidos de la Resiliencia*

---

#### Niveles

---

Bajo

Medio

Alto

---

RESILIENCIA

0 - 24

25 - 30

31 - 40

---

## **ANEXO N°5: CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2024**

### **Estilos de Afrontamiento al Estrés y Resiliencia en Universitarios de Lima Metropolitana, 2024**

#### *Consentimiento Informado para participantes de investigación*

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Nusbely Huaytalla Tuero y Marycielo Garcia Cortez, bachilleres en Psicología de la Universidad Privada del Norte, con el objetivo de investigar los Estilos de Afrontamiento al Estrés y Resiliencia en Universitarios de Lima Metropolitana, 2024.

Si usted, accede a participar de este estudio, se le solicitará responder un cuestionario, el cual tomará aproximadamente de 3 a 5 minutos de su tiempo.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Su respuesta al cuestionario no tiene carácter de evaluación psicológica, por lo que el resultado obtenido no será entregado.

Desde ya le agradecemos su participación.

Requisitos:

- Estar matriculado en el ciclo 2024-
- Tener entre 18 a 29 años.
- Pertenecer a una universidad privada o nacional de Lima Metropolitana.

Acepta su participación en la investigación:

- Si
- No

Señale con una "X" en la casilla de la respuesta que considere.

1. Sexo:

- Femenino
- Masculino

2. Tipo de Universidad:

\_\_\_\_\_

3.

Ciclo:

- Privada
- Pública

4. Carrera:

- Ciencias de la Salud
- Humanidades y letras
- Ciencias básicas
- Ciencias administrativas, economía y contables
- Ingeniería basada en procesos, naturaleza y ambiente
- Derecho y ciencias políticas
- Comunicación y afines
- Arquitectura
- Diseño a nivel universitarios y afines
- Marketing, publicidad y afines
- Arte a nivel universitario

Escala Breve de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10). Adaptada a la versión breve por Campbell y Stein (2007)

N°	ITEMS	Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios.					
2	Puedo enfrentarme a cualquier cosa.					
3	Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas.					
4	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte.					
5	Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas u otras privaciones.					
6	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.					
7	Bajo					

	presión me centro y pienso claramente.					
8	No me desanimo fácilmente con el fracaso.					
9	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y dificultades de la vida.					
10	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, temor y enfado.					

COPE-28 versión española del Brief COPE de Carver (1997) realizada por Morán y Manga (2009) Adaptado por Delgado et al (2024)

N°	ITEMS	Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy				
3	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
4	Consigo apoyo emocional de otros.				
5	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
6	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
7	Intento verlo de				

	otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
8	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
9	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
10	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
11	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
12	Rezo o medito.				
13	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
14	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
15	Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
16	Me echó la culpa de lo que ha sucedido.				
17	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

# ANEXO N°6: CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2024 - VIRTUAL

## Afrontamiento al Estrés y Resiliencia en Universitarios de Lima Metropolitana, 2024

Sección 1

...

### Consentimiento Informado para participantes de investigación

La presente investigación es conducida por Nusbely Huaytalla Tuero y Marycielo Garcia Cortez, con el objetivo de investigar los Estilos de Afrontamiento al Estrés y Resiliencia en Universitarios de Lima Metropolitana, 2024. Si usted, accede a participar de este estudio, se le solicitará responder un cuestionario, el cual tomará aproximadamente de 3 a 5 minutos de su tiempo.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Su respuesta al cuestionario no tiene carácter de evaluación psicológica, por lo que el resultado obtenido no será entregado. Desde ya le agradecemos su participación.

#### Requisitos:

- Estar matriculado en el ciclo 2024-2
- Tener entre 18 a 29 años.
- Pertenecer a una universidad privada de Lima Metropolitana.

## ANEXO N°7: AUTORIZACIÓN DE USO DE INSTRUMENTO “ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS BRIEF-COPE 28 EN UNA POBLACIÓN PERUANA”



NEICER JO... 14 may. 2024



para mí ▾

Estimadas Bach. Marycielo García Bach. Nsbely Huaytalla, buenas noches. Es grato saber que están considerando investigar la variable Afrontamiento al estrés en población peruana y también el uso del COPE 28 de nuestro estudio psicométrico. En ese sentido, LES AUTORIZO para que usen el la validación del COPE 28 en su investigación. Recomendarles que realicen la cita correspondiente del estudio.

...

El lun, 13 may 2024 a las 20:57, Marycielo Garcia Cortez (<[marycielogarciacor@gmail.com](mailto:marycielogarciacor@gmail.com)>) escribió:

Estimado Neicer Delgado

Es un placer saludarle. Se comunican con usted la Bach. Marycielo García y la Bach.Nsbely Huaytalla, quienes estamos llevando a cabo nuestra investigación para la tesis de licenciatura de Psicología en la Universidad Privada del Norte.

El objetivo de nuestro estudio es analizar la variable de "Afrontamiento al estrés" en población peruana. En este contexto, hemos realizado un análisis exhaustivo de diversos instrumentos psicométricos disponibles, con el propósito de evaluar adecuadamente dicha variable.

