



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de PSICOLOGÍA

**“RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA
NORTE, 2023”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Alfredo Leopoldo Andrade Gomez

Lucero Galdo Siccha

Asesor:

Dr. Eddy Eugenio Garcia Garcia

<https://orcid.org/0000-0003-3267-6980>


Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	JANETH IMELDA SUAREZ PASCO
	Nombre y Apellidos
Jurado 2	JANETH MOLINA ALVARADO
	Nombre y Apellidos
Jurado 3	WILLIAM MOISES CRUZADO PEREZ
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

 **turnitin** Página 2 de 85 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trn:oid:::1:3363613541

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Dedicamos nuestro trabajo a nuestros padres, quienes, con su amor, paciencia y constante apoyo, nos acompañaron en cada etapa de este largo camino universitario. También extendemos nuestro agradecimiento a todas aquellas personas que, de diversas maneras, se convirtieron en un sostén

invaluable en nuestra búsqueda del
conocimiento (Andrade, A.; Galdo, L.).

AGRADECIMIENTO

Nuestro más grande
agradecimiento a nuestros padres que
con su apoyo hicieron posible que
llegáramos hasta aquí.

A nuestros docentes y asesores, por
su valiosa guía, su dedicación constante y
sus enseñanzas que nos acompañarán a lo

largo de nuestra vida profesional. De igual forma reconocer a todas aquellas personas que, de una u otra manera, creyeron en nosotros y nos motivaron a seguir adelante, especialmente en tiempos difíciles como los vividos durante la pandemia. A cada uno de ustedes, nuestros más grande agradecimiento (Andrade, A.; Galdo, L.).

Tabla de contenido

Jurado evaluador	1
Informe de similitud.....	2
Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Tabla de contenido	5
Índice de tablas	6
Índice de figuras.....	7
Resumen.....	8
Capítulo I. Introducción	9
Capítulo II. Metodología	27

Capítulo III. Resultados	34
Capítulo IV. Discusión y Conclusiones	38
Referencias.....	45
Anexos	57

Índice de tablas

Tabla 1 Relación entre Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes	34
Tabla 2 Relación entre Resiliencia y focalización en la solución del problema	35
Tabla 3 Relación entre Resiliencia y expresión emocional abierta	36
Tabla 4 Relación entre Resiliencia y evitación	37

Índice de figuras

Figura 1 Esquema de relación.....	27
--	----

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo general determinar relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Norte (2023), así como objetivos específicos: identificar la relación entre resiliencia y afrontamiento focalizado en la solución del problema, centrado en la expresión emocional abierta y centrado en la evitación. Se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. Participaron 168 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico voluntario, a quienes se aplicó la Escala de Resiliencia ER-14 y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), adaptadas al Perú por Sánchez y Ventura (2022), y Rómulo Montoya (2020) respectivamente. Los resultados evidenciaron correlación positiva moderada entre resiliencia y afrontamiento al estrés ($r = .677$; $p < .001$), positiva moderada con solución de problemas ($r = .681$), negativa baja con expresión emocional abierta ($r = -.291$) y positiva baja con evitación ($r = .181$).

= .387). Se concluye que mayores niveles de resiliencia se asocian con el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas, especialmente las orientadas a resolver problemas, mientras que el uso excesivo de estrategias menos funcionales, como la evitación o la expresión emocional abierta, puede limitar el manejo eficaz del estrés académico.

Palabras claves

Estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento, estudiantes, resiliencia,
universitarios

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Se ha evidenciado que el estrés tiene la capacidad de impactar de forma significativa a toda una sociedad, en donde el 50% de jóvenes universitarios experimentan dolencias, malestares en cuanto a su salud, en efecto, a altos niveles de estrés, en un grupo de cuatro individuos, uno asegura haber padecido estrés educativo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020a).

En Perú como en otros países afrontaron una etapa de confinamiento durante el periodo de la pandemia, que generó un desequilibrio en el abandono de estudios en jóvenes universitarios con un total de 17,6% por falta de economía, sometiéndose muchos de ellos a trabajos informales para solventar los gastos que produjo la enfermedad (Federación de Instituciones Privadas de Educación Superior [FIPES], 2022). Asimismo, se evidenció que 1,895,907 de jóvenes universitarios, tanto mujeres como varones que fueron afectados en su educación (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO IESALC], 2020).

Por otro lado, en Lima Metropolitana más de la mitad de la población (52%) percibió severos grados de estrés en el transcurso de la pandemia, enfermedades que guardaron relación en el contexto familiar así como económico, por la falta de contacto e interacción con la sociedad, las relaciones intra e interpersonales directamente entre familiares (El Peruano, 2020).

Se ha investigado que las personas con pensamientos pasivos suelen tener deseos de autolesionarse, sienten que las circunstancias por las que están pasando son tan altas e indescriptibles, que es por ello que buscan autodestruirse (OMS, 2020b).

Según la OMS (2020c), en los últimos años se ha percibido que la salud mental ha sido uno de los factores con más predisposición para no mantenerse a salvo de los distintos cambios abruptos que han surgido en cuanto a la educación, el trabajo, el entorno familiar así como la

convivencia, entre otros. El desgaste emocional se da tanto a nivel físico como mental, siendo manifestado por los propios individuos. La educación para los jóvenes obtuvo un 70% de deterioro por causas relacionadas con el mal ambiente de salud, económico y socioemocional (UNESCO IESALC, 2020).

Un promedio de más de 720,000 individuos jóvenes, entre las edades de 15 y 29 años, acaban con su vida a nivel mundial siendo uno de los principales factores el estrés académico, en efecto existen más intentos de suicidio detrás de cada escena de muerte (OMS, 2024). Por esta razón, el estrés se considera un factor de riesgo significativo, existen distintos niveles e intensidades de estrés que generan estímulos que pueden llegar a afectar de forma irreparable al individuo, desgastando su desarrollo físico y mental, aunque una mínima cantidad de estrés puede resultar beneficiosa, ya que impulsa el progreso y el rendimiento, cuando alcanza niveles excesivos, puede llegar a ser fatal, especialmente en jóvenes y otras personas vulnerables (OMS, 2022a).

En Estados Unidos por parte de American Psychological Association (APA, 2020), quién logró identificar mediante una encuesta a estudiantes universitarios que el 87% de ellos han pasado por estrés elevado, los estudios como principal responsable, constituyendo como factor crucial del crecimiento humano.

El estrés laboral es una constante en múltiples organizaciones debido a la existencia de distintos peligros psicosociales. Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST, 2021), este estresor se considera uno de los problemas más importantes. Además, el estrés laboral tiene efectos adversos tanto en la salud como en el desempeño en el trabajo, lo que repercute negativamente en la asistencia, la productividad y el rendimiento en general.

La OMS (2021a), llevó a cabo un estudio con 52,730 individuos que no salían de casa

debido al aislamiento social, los resultados mostraron que el 35% de los individuos sufrieron altos niveles de estrés, particularmente entre las mujeres, atribuidos al uso constante de redes sociales y actividades académicas en modalidad remota, que obligaban a los individuos a estar por largas horas frente a las pantallas, lo que a su vez generaba estrés académico.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021a), la resiliencia es un elemento esencial para enfrentar de manera efectiva los diversos cambios en Latinoamérica, esta se considera una herramienta fundamental, respaldada por un plan de acción que resalta tanto el compromiso político como la importancia de la salud en la región, posicionándola como una de las prioridades clave en el desarrollo.

El estrés académico ha ganado mayor relevancia a nivel mundial recientemente, según un informe llevado a cabo por la OMS en el 2020d, el cual abarcó a estudiantes de educación superior de 21 países, descubrió que el 53% de los encuestados experimentaban estrés académico en niveles que iban desde medios hasta altos.

Contreras-Córdova et al. (2022), reportó que, entre 2017 y 2020, un total de 1,520 personas de entre 18 y 54 años se suicidaron en el Perú, mientras que en las provincias de Arequipa y Lima son las más destacadas por su alto índice de suicidios, observándose que el 65,5% de intentos de suicidio corresponden a mujeres.

A través de un informe la MINEDU (2020), halló que el 85% de estudiantes el proceso universitario enfrenta dificultades a nivel mental y también, se observó que 82% de alumnos de pregrado pasan por cuadros con ansiedad de gran regularidad, el 79% sufren de estrés, y el 52% se ven afectados por situaciones de violencia.

Para la OMS (2022b), estas circunstancias pueden ser difíciles de manejar para muchas personas, generando una gran tensión mental o preocupación excesiva, lo que puede acarrear

efectos tanto físicos como psicológicos, es importante considerar que, cuando hay situaciones de tensión o inquietud, cada persona reacciona de manera distinta, y las estrategias empleadas para hacerles frente son diferentes debido a varios factores, como el entorno cultural y social.

La OMS (2023a), informa sobre los riesgos del estrés excesivo y cómo puede originar o empeorar trastornos mentales, como depresión y ansiedad. A la par, afectando negativamente el desempeño académico o laboral, haciendo que las personas que sufren estrés sean susceptibles a otras enfermedades, como la obesidad, diversas investigaciones han analizado la conexión entre el estrés y la obesidad, a nivel global, la OMS (2021b), informó que 1,900 millones de adultos presentan un peso superior a lo recomendado, y aproximadamente 650 millones padecen de obesidad.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021b), una gran parte significativa de adolescentes entre los 10 a 19 años a nivel mundial sufren algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad, la depresión y otros trastornos resultado de una serie de síntomas intensos de estrés.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2021), señala que anualmente se pierden aproximadamente 12,000 millones de días laborales debido a factores desencadenantes dados muchas veces por la depresión, así también el manejo inadecuado en el control ya sea por ansiedad o estrés contribuyen a esta pérdida, lo que representa un coste de más de un billón de dólares en la economía mundial cada año.

Según la FIPES (2022), señala que muchos estudiantes se inscribieron bajo la suposición de que seguirían recibiendo educación híbrida hasta el final del año. Al igual que informa que diversos grupos se oponen a regresar a la modalidad presencial, siendo un 75% de los estudiantes que prefieren mantener la educación virtual o remoto, ya que les permitía realizar múltiples tareas,

como trabajar o apoyar en actividades del hogar. Por otro lado, el 25% de los estudiantes desea retomar las clases presenciales, argumentando que la interacción entre los estudiantes es esencial para recibir una educación de calidad.

De acuerdo con la OMS (2023b), define el estrés como un estado de inquietud o tensión mental como consecuencia de situaciones difíciles. Cada individuo experimenta niveles específicos de estrés, ya que este surge como una reacción natural frente a situaciones amenazantes y diversos estímulos. La OMS (2021c), menciona que la presencia de estrés académico varía entre el 30% y el 50% en naciones desarrolladas, por otro lado, investigaciones recientes revelan que, en estudiantes universitarios latinoamericanos, la influencia del estrés académico se oscila entre el 45% y el 56%, mientras que en Ecuador las cifras alcanzan entre el 40% y el 70%.

En relación con los antecedentes internacionales; En Colombia la investigación de Ocampo (2020) llevó a cabo un estudio en 98 estudiantes para relacionar estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico de una universidad en Armenia. Utilizando un enfoque empírico analítico, método cuantitativo, correlacional, aplicando dos pruebas como la escala de estrategias de coping – modificada (EEC-M) y el inventario de estrés académico (INVEA). El estudio encontró que los estudiantes eran más propensos a abordar los problemas emocionalmente, al igual que se identifican con las estrategias reevaluación positiva, solución de problemas y evitación cognitivo y emocional. En cuanto al estrés, su riesgo de sufrirlo era moderado. Utilizando el coeficiente Pearson se demostró que existe una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico ($p < 0,002$; $\rho = 0,316$), lo que indica que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes no son totalmente efectivas, ya que existe un riesgo de estrés. Concluyendo, que los estudiantes tienen un riesgo moderado de sufrir estrés incluso si tienen capacidad de afrontamiento.

Tirino-Quijije y Giniebra-Urra (2020), estudiaron los niveles de ansiedad y resiliencia, y su relación en pacientes con COVID-19 en Ecuador. Siendo una investigación de tipo no experimental, descriptiva con enfoque correlacional. Se utilizaron las pruebas de Ansiedad de Hamilton y Resiliencia SV-RES, para medir los niveles de ambas variables. Lo que evidencia una relación entre ambas variables, por lo general, las personas tienden a presentar una mayor resiliencia y menor ansiedad ($r=0,324$; $p<0,05$). Concluyendo, la correlación entre las variables se ve observada en sus niveles, a mejor nivel de resiliencia tenga el paciente mayor será su capacidad para gestionar la ansiedad.

En su investigación en México Rodríguez-Terán y Cotonieto-Martínez (2022), buscaron si existe relación alguna con la resiliencia y el estrés académico en universitarios. Con diseño no experimental, transversal y de tipo descriptivo-correlacional, con una participación de 94 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizaron el SISCO (v21) y el RESI-M. Los resultados mostraron que el 42% de estudiantes presentaron niveles medios de estrés académico ($p < -0.025$), mientras que un 70,2% mostro niveles altos de resiliencia ($p < 0.06$). Se concluyo, que directa y significativamente la resiliencia se relaciona con la dimensión síntomas ($r = 0.261$) y con las estrategias de afrontamiento ($r = 0.226$). Sin embargo, los resultados revelan que no hay correlación alguna entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes.

Mientras que en Corea del Sur Choi et al. (2023), llevaron a cabo un estudio acerca de la resiliencia, el ajuste escolar en estudiantes y el estrés académico. Utilizaron una metodología descriptiva-correlacional, de diseño transaccional y no experimental, y contó con una muestra por conveniencia de 674 escolares. Mostrando relación negativa entre resiliencia y estrés académico ($r=-0.443$; $p<0,05$), relación positivamente con ajuste escolar ($r=0.727$, $p<0,05$). Asimismo, el estudio refleja que con relación al ajuste escolar y el estrés académico la resiliencia tiene un

impacto moderador importante.

Un estudio realizado en Turquía por Oydemir y Dikmen (2024), investigaron cómo la violencia en el noviazgo y la victimización cibernética afectan los niveles de resiliencia y facilidad en universitarios. Mediante un enfoque descriptivo y correlacional, se recolectaron datos de 400 mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud y Enfermería entre diciembre del 2021 y Abril del 2022, para esto se utilizaron, la Escala de Víctimas Cibernéticas (CVS), Escala Breve de Resiliencia (RS) y el Inventario de Felicidad de Oxford – Formulario Breve (OHI). Los resultados mostraron que un porcentaje significativo de las estudiantes experimentó distintos tipos de violencia en sus relaciones, destacando la violencia emocional (53,8%) y verbal (28,8%). Se halló una correlación significativa entre la exposición a violencia verbal y la resiliencia ($p < 0,013$), y entre la violencia verbal y sexual con la facilidad ($p < 0,04$). Se encontró una relación negativa baja, con las variables victimización cibernética y resiliencia ($r = -0,178$), y facilidad ($r = -0,247$). Concluyendo que, la victimización cibernética actúa como agente de riesgo entre los niveles de resiliencia y facilidad en las universitarias, resaltando la importancia de detectar tempranamente tanto la violencia en el periodo de noviazgo como los casos de ciber victimización, para promover el bienestar mental y aumentar la conciencia sobre estos problemas en los jóvenes.

En tanto en antecedentes nacionales; En la investigación de Rodríguez (Trujillo, 2020), tuvo como objetivo analizar la relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento, los niveles de estrés académico y las habilidades sociales en una muestra de 262 estudiantes de enfermería. Con método descriptivo, correlacional de corte transversal, aplicando tres instrumentos para cada variable. Luego del análisis se halló que los estudiantes presentaban un nivel medio de estrategias de afrontamiento ($p > 0,520$; Tau B de Kendall = 0,169), mientras que en habilidades sociales el promedio fue medio-bajo ($p < 0,049$; Tau B de Kendall = 0,348). Hallando, una correlación entre

las habilidades sociales y estrés académico, sin embargo no se evidenció correlación entre los tipos de afrontamiento y los niveles de estrés académico ($p > 0,520$).

En el estudio de Arredondo y Ocoruro (2021) cuyo objetivo es buscar relación entre la capacidad de afrontamiento y estrés académico en 386 estudiantes de enfermería de la ciudad de Arequipa, con enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y corte transversal. Utilizando el cuestionario de Brief Cope y Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU). Los resultados señalan que si existe relación entre ambas variables ($p=0.043$; $p < 0.05$). Concluyendo que aquellos estudiantes que evitan los eventos estresantes tienen un mayor nivel de estrés académico, por el contrario, aquellos que se concentran en los problemas tienen bajos niveles de estrés.

Quito (2022), llevo a cabo un estudio sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnos del callao, con el objetivo de analizar la relación de las variables. De diseño no experimental y nivel descriptivo-correlacional, aplicado a 80 estudiantes, dando como resultado que el 65% de estudiantes presentaban un estrés moderado y el 35% presentaban estrés severo. Por otro lado, el 62.5% de estudiantes regularmente utilizaban estrategias de afrontamiento al estrés, y 37.5% casi nunca lo utilizaba. En conclusión, no se identificó una correlación significativa entre las variables y las dimensiones, ya que el nivel de significancia obtenido fue superior a $p = 0.05$, menos con la dimensión interpretación positiva de afrontamiento, ya que se halló una relación significativa ($p < 0.005$).

En el estudio de Barrios y Vera (2023), para investigar relación entre la resiliencia y estrategias de afrontamiento con una población de 97 profesionales de la salud en Arequipa. Para ello, se emplearon la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) y el COPE, siendo una investigación cuantitativa, de tipo no experimental, correlacional y transversal. Revelando que el

52% de los trabajadores de salud presentaban una mayor resiliencia, mientras que aproximadamente el 54,6% utilizó estrategias adaptativas. Además, se identificó una correlación positiva débil entre ambas variables ($r = 0,189$; $p < 0,045$), evidenciando una relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y ciertas estrategias de afrontamiento.

Sulca (2023), en su investigación ha universitarios de Cañete durante cuarentena busco correlación alguna entre resiliencia y estrés académico. De enfoque cuantitativo, diseño correlacional, no experimental-transversal, aplicó el SISCO y el ER; que mide la resiliencia, a una muestra de 51 universitarios. Mostrando una correlación inversa entre la resiliencia y el estrés académico ($r = -0,453$) y sus diferentes dimensiones; como la satisfacción personal ($r = -0,319$), ecuanimidad ($r = -0,076$), capacidad de sentirse bien en solitario ($r = -0,439$), autoconfianza ($r = -0,632$) y la perseverancia ($r = -0,732$). En conclusión, se evidenció una relación inversa entre las dimensiones de la resiliencia, y la misma, con el estrés académico en universitarios.

A nivel conceptual según lo que expuso e investigaron Wagnild y Young (1993) definieron la resiliencia como algo sumamente fundamental para desarrollo adaptativo a nivel personal, al igual que ayuda a un mejor autocontrol en situaciones desfavorables o de riesgo.

De manera similar, la Real Academia Española (2016), describe la resiliencia como una habilidad de las personas para adaptarse a situaciones difíciles o eventos desafortunados. Por su parte, González-Arratia (2011), describe la resiliencia como una habilidad resultante de la interacción entre factores individuales y del entorno, incluidos aspectos familiares, sociales y culturales, que facilitan enfrentarse a la adversidad de manera constructiva. Desde otra perspectiva, Hernández (2015), sugiere que la resiliencia se manifiesta como un proceso mediante el cual las personas superan experiencias negativas originadas en situaciones de riesgo. De manera similar, Windle et al. (2011), la considera un proceso dinámico que facilita el desarrollo de habilidades

adaptativas, incluso ante circunstancias traumáticas.

Achour y Roslan (2014), indican a la resiliencia como un factor importante para una mejoría en el bienestar de la persona y aumentar la satisfacción en la vida adulta. Explican que una persona resiliente tiene más probabilidades de enfrentar y superar los problemas que surjan en su vida adulta, ya que tiene las habilidades necesarias para hacerlo. Para Caldera et al. (2016), esta capacidad es crucial para afrontar desafíos de manera positiva, ya que se basa en los recursos individuales y el apoyo del entorno social, estos elementos funcionan como mecanismos de protección que ayudan a reducir el impacto de situaciones traumáticas. Por ende, fortalecer las relaciones entre estos factores es esencial para fomentar la resiliencia y mantener un equilibrio ante la adversidad. Mientras que García-Vesga y Domínguez (2013), la asocia con la habilidad de adaptarse y resistir a situaciones de alto estrés.

González y Artuch (2014), señalan que los efectos del estrés pueden provocar trastornos postraumáticos o, en el mejor de los casos, potenciar la capacidad resiliente para enfrentar las experiencias vividas. En el ámbito académico, Rodríguez et al. (2016), destacan que los estudiantes resilientes muestran mayor motivación en el aprendizaje, reflejándose en mejores resultados en el ámbito académico, ya que estos adolescentes se identifican con su institución educativa, dedican más tiempo a sus estudios y participan activamente en clase en comparación con aquellos con menor resiliencia. Por otro lado, Morris y Maisto (2009), consideran que la resiliencia permite a las personas adaptarse, recuperarse y desarrollarse de manera positiva tras enfrentar diversas adversidades. Sin embargo, advierten que algunos individuos no logran fortalecer esta capacidad debido a distintos factores, lo que puede generar dificultades de adaptación y aumentar su vulnerabilidad de padecer trastornos psicológicos. Desde una perspectiva fisiológica, López (2011), sugiere que la resiliencia se encuentra influenciada por la combinación de elementos

genéticos y ambientales.

Mientras que Wu et al. (2013), indican que determinados circuitos neuronales, como los sistemas dopaminérgico y noradrenérgico, junto con neurotransmisores como la serotonina, el GABA y el glutamato, desempeñan un papel clave en procesos como la empatía, la regulación emocional, la conducta social y el altruismo (relacionado con la vasopresina y el oxitocina), además, estos pueden ser modificados con el tiempo mediante intervenciones psicoterapéuticas, como con terapia cognitivo-conductual, rehabilitación cognitiva y las prácticas de mindfulness. Estos procesos pueden cambiar tanto a nivel individual como en el contexto cultural (Nobre et al., 2013).

González y Valdez (2013), identificaron diferencias en los niveles de resiliencia entre géneros, destacando gráficamente a las mujeres ya que presentan mayor empatía, sobreprotección internos y externos, y rangos elevados de resiliencia que los varones. Sin embargo, sugieren realizar más investigación para confirmar estas diferencias. Mientras que Carpenter (2014), la menciona como una capacidad de enfrentar situaciones adversas, recuperarse y continuar con normalidad. Mientras que Cyrulnik (2005), la describe como el arte de sobrellevar dificultades, señala que los traumas pueden cambiar el rumbo de la vida y quedarse en la memoria de una persona, pero es posible superarlos utilizando tanto recursos internos como externos.

Saavedra (2003), menciona que la resiliencia consiste en una acción orientada a objetivos, adoptando una visión manejable del problema. Esta respuesta se manifiesta como una acción repetitiva en la que la persona se centra en sí misma. Se caracteriza por aspectos emocionales y cognitivos positivos y proactivos frente al problema, además de depender de una base estructural, como las creencias y las relaciones sociales que una persona establece, las cuales le brindan seguridad y, de manera constante, contribuyen a fortalecerla.

Además, Barlach et al. (2008), argumentan que inicialmente la resiliencia fue concebida como un rasgo de la personalidad, observando que ciertos individuos lograban avanzar en su desarrollo incluso ante situaciones adversas.

Anaut y Cyrulnik (2016), consideran que la resiliencia es una habilidad innata o adquirida que permite fortalecer capacidades frente a la adversidad. Es decir, ser capaz de sobreponerse, recuperarse e incluso adaptarse a situaciones adversas, como el estrés y otros desafíos de la vida, promoviendo la recuperación y adaptación frente a situaciones desafiantes.

En este sentido, Rodríguez y Velázquez (2017), encontraron que los adolescentes presentan una resiliencia moderada, y que factores como el rendimiento académico y el género no influyen en esta capacidad, mientras que la dinámica familiar y la creatividad sí tienen un impacto. Asimismo, Flores (2020), sostiene que los adolescentes pueden reconocer, enfrentar y transformar de manera constructiva las experiencias adversas que les generen sufrimiento o temor.

Cordovil et al. (2011), argumentan que la resiliencia es relevante en contextos que implican a poblaciones consideradas en situación de riesgo, las cuales presentan rasgos de adaptación, como es el caso de las instituciones que cuidan a niños y adolescentes. En los adolescentes, la resiliencia representa un proceso crucial en su transición hacia la vida adulta, que a menudo se ve marcada por eventos traumáticos, estos pueden ser a nivel personal, social y familiar, e incluso la falta de apoyo de la familia garantiza un desarrollo sano del adolescente.

Mientras que Wagnild y Young (1993), identifican dos dimensiones clave de la resiliencia; la competencia personal, que evalúa la autoconfianza, la autonomía, la determinación, el sentido de invulnerabilidad, el control, la creatividad y la perseverancia; y aprobación de sí mismo y como también la subsistencia; este se enfoca en buscar el talento para el manejo del equilibrio y la flexibilidad. Además, identifican cinco componentes clave; la ecuanimidad, menciona la

balanceada perspectiva de la propia vida y sus experiencias; el sentido de satisfacción personal, el sentirnos libres, únicos e importantes; autoconfianza, capacidad que se tiene de confiar en habilidades propias; la perseverancia, que tiene cada persona para persistir ante las adversidades; y la satisfacción personal, refiere al bienestar que experimenta el individuo al alcanzar sus metas, objetivos y un crecimiento personal. Estos estados emocionales se generan cuando se logran resultados que se esperaban.

Mientras que Lazarus y Folkman (1986), definen el afrontamiento como un proceso dinámico que involucra estrategias cognitivas y conductuales para manejar situaciones estresantes. Una forma correcta de afrontamiento lleva a una adaptación efectiva ante una situación, lo que a su vez favorece el bienestar, las relaciones sociales y mejora la salud física (Lazarus et al., 1985).

En investigaciones previas Lazarus y Folkman (1984), distinguieron las diversas clases de afrontamientos en dos principales; uno orientado en el problema; que implica esfuerzos por cambiar situaciones estresantes, buscando resolver el problema o reducir su efecto; y la focalización en las emociones; se refiere a la intención de reducir o eliminar los sentimientos negativos causados por situaciones estresantes. Por su parte, Frydenberg y Lewis (1997), añadieron un tercer tipo, basado en la evitación, que implica distraerse o desviar la atención del problema.

Carver et al. (1989), señalan que el afrontamiento es un factor psicológico clave frente al estrés y que su manejo puede mejorarse con el aprendizaje. Además afirman que la forma en que se responde puede mejorar mediante el aprendizaje, la repetición de un mismo estímulo estresante que provoca la familiaridad, lo que permite una reacción más adecuada con el tiempo. De igual manera, resaltan que existen dos enfoques de afrontamiento; el centrado en el problema y el orientado a lo emocional. Mencionan que el afrontamiento puede considerarse un conjunto de estrategias utilizadas para superar dificultades, dependiendo de la personalidad y las diferencias

individuales.

Según Izard et al. (2006), las personas que sufren dolores físicos y emocionales a causa de lesiones pueden experimentar un aumento de su malestar y una dificultad para controlar su capacidad física. En este contexto, su capacidad de afrontamiento emocional es crucial para su progreso.

En este sentido, Sandín (1995), señala al afrontamiento como una estrategia más destacada del modelo conductual – cognitivo frente a situaciones estresantes que la persona no puede controlar, como las exigencias internas o externas generadas por el estrés al igual que circunstancias adversas. Asimismo, Salovey et al. (1995), según sus estudios realizados en Estados Unidos, los estudiantes que presentan mayores niveles de inteligencia emocional experimentan menos depresión, estrés y ansiedad social, lo que contribuye a una mejor autoestima, mayor satisfacción personal y el uso de estrategias de afrontamiento más efectivas. De igual manera, Palmero et al. (2002), indica que las estrategias de afrontamiento pueden ser gestionadas y modificadas para reducir sus efectos negativos ante el estrés, ya sea a nivel cognitivo, conductual o emocional, una de las esenciales es la regulación de situaciones estresantes.

No obstante, Amarís et al. (2013), sostienen que las personas cuentan con estrategias de afrontamiento que se consideran recursos psicológicos, utilizados en situaciones estresantes, estos recursos no siempre resultan, pero ayudan en la evitación, reducción o enfrentamiento del problema, lo que favorece su crecimiento personal, conductual y emocional. En el mismo sentido, autores como Frydenberg y Lewis (1997), describen el afrontamiento como grupo que cuenta con estrategias cognitivas y conductuales destinadas a facilitar una adaptación y provocar un cambio positivo.

Mientras que Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se entiende como grupo de

procesos y esfuerzos mentales, así también a nivel conductual, encontrándonos en constantes transformaciones, manteniéndose al margen de la persona en cuanto a sus capacidades y habilidades cognitivas. Además, Lazarus y Folkman (1986), dividen en dos categorías las estrategias de afrontamiento; los centrados en el problema y la emoción, abarcando la aceptación de responsabilidades, búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, confrontación, autocontrol, planificación, distanciamiento y escape-avoidance.

Reconocer e identificar los estilos de afrontamiento, es la respuesta clave a situaciones estresantes, esto permite al individuo la reducción y el manejo de constantes eventos posiblemente estresantes (Morales y Moysén, 2015).

Carver et al. (1989), pudo analizar investigaciones como las de Lazarus y Folkman quienes destacaron sobre las estrategias de afrontamiento al estrés, dando relevancia al incluir tanto la religión como el humor en los métodos de afrontamiento. Propusieron clasificar las estrategias en tres categorías importantes: el primero son aquellas que están centradas en el problema, en el caso de la segunda son todas aquellas que están enfocadas en las emociones y por último la evitación del problema; en cuanto a la descripción de la primera, trata del objetivo que tiene el individuo al enfrentarse a circunstancias negativas, en el caso de las emociones el sujeto es capaz de desarrollar aspectos que determinen efectos adversos sobre sí mismos, tomando en consideración a la última estrategia, se busca soluciones, informarse o tomar acciones como pedir apoyo emocional entre otros.

Tomando como base la teoría y el instrumento elaborado por Lazarus y Folkman, Sandín y Chorot (2003) decidieron desarrollar un formulario de preguntas con siete dimensiones como la Focalización en la solución del problema (FSP), centrándose para la identificación de la raíz del obstáculo, diseñando soluciones o alternativas para la resolución de las mismas. Auto focalización

negativa (AFN), se enfoca en lo negativo, generando sentimientos de impotencia y autocrítica, lo que lleva a experimentar tanto incapacidad como resignación frente a la situación que se debe afrontar; Reevaluación positiva (REP), esta estrategia aprende de los problemas, identifica los aspectos y pensamientos positivos de la situación para contrarrestar la dificultad; Expresión emocional abierta (EEA), dimensión que conlleva la liberación sensitivo emocional mediante la manifestación de un mal carácter, la cólera, o la decepción con aspecto desfavorable con los demás, con el objetivo de realizar un desahogo emocional que ayude en liberar la presión experimentada; Evitación (EVT), señala actividades o acciones con el fin de eliminar pensamientos considerados negativos o perturbadores; Búsqueda de apoyo social (BAS), se enfoca en buscar apoyo, así como aquellas recomendaciones para mantener un ambiente familiar también de amigos, que puedan brindar apoyo para manejar de manera más efectiva las situaciones estresantes; Religión (RLG), esta dimensión abarca la religiosidad, como acudir a centros religiosos, colocar su fe con Dios, o practicar la oración, actividades que buscan ofrecer apoyo ante algún problema o proporcionar una solución al mismo.

Varios estudios de diferentes autores permiten analizar las clasificaciones de estrategias de afrontamiento, por ejemplo, Camacho (2020) divide a las estrategias de afrontamiento en tres tipos: Para iniciar está aquella que está enfocada en el centro del problema, tomando en cuenta el ambiente para la confrontación a la solución de los problemas, mencionado por Lazarus y Folkman, con el objetivo de lograr una solución alternativa, consideran una segunda alternativa con el área emocional, a través de las emociones y el autocontrol para regular conductas o respuestas propias, finalmente está aquella estrategia evitativa, que es capaz de eludir el problema por una mejor autoevaluación.

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tienen como finalidad mitigar el

sufrimiento emocional del individuo, existen técnicas que incluyen el apoyo emocional, redirigir la situación, asimilar y analizar las emociones orientadas a la mejora de ocasiones estresantes. Para finalizar está la última estrategia de afrontamiento que se basa en evitar el problema implica acciones de evasión por parte del individuo cada que enfrenta eventos estresantes adoptando posturas inapropiadas para el eludir el problema.

El estudio tiene justificación teórica, ya que se realiza para ampliar el conocimiento acerca de ambas variables en estudiantes universitarios, los resultados también servirán de apoyo a los estudiantes, docentes y diversos miembros educativos para comprender, abordar y desarrollar programas preventivos o de intervención. Al igual que, brindar datos actualizados referentes a los diversos fundamentos teóricos, sirviendo como base y guía a futuras investigaciones contribuyendo a un mejor conocimiento sobre ambas variables.

Desde una perspectiva social, se justifica porque los resultados obtenidos pueden ser utilizados en futuras investigaciones similares, buscando que los hallazgos sirvan como base para desarrollar talleres y/o charlas orientadas a fortalecer la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes. Al igual, que se propondrán estrategias dirigidas tanto a la población estudiada como a otras áreas que compartan características similares, con el objetivo de promover un equilibrio emocional saludable y una vida con un mayor bienestar.

De igual forma, este estudio cuenta con una justificación práctica, ya que será beneficioso para la institución y directamente para el estudiantado universitario, en vista de que se podrá realizar y buscar planes de mejora para la salud mental, y de este modo nos permitirá proponer talleres para desarrollar o mejorar las competencias de los estudiantes.

1.2. Formulación del problema

Es entonces, surge la inquietud de investigar: ¿Existe relación entre Resiliencia y estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023?

1.3. Obejtivos

El objetivo general es determinar la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023. Dentro de los objetivos específicos se encuentra: Determinar la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés focalizado en la solución del problema, determinar la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la expresión emoción abierta, determinar la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.

1.4. Hipótesis

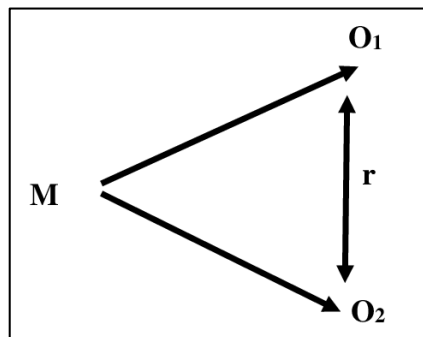
En concordancia, se plantea como hipótesis general que existe relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023. Asimismo, se plantean las siguientes hipótesis de investigación: Existe relación significativa entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema, existe relación significativa entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la expresión emocional abierta, existe relación significativa entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

El estudio está desarrollado con un enfoque cuantitativo, ya que se centra en la recopilación y procesamiento de información estadística, empleando varios métodos y técnicas estadísticas para conseguir resultados precisos. Al hacer esto, proporciona un enfoque objetivo y sistemático para medir variables específicas, lo que mejora la aplicabilidad de los hallazgos del estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El estudio presente es de carácter básico, y de nivel correlacional, pues se busca ampliar el conocimiento científico e identificar relación alguna entre las variables, al igual que siendo de corte transversal, ya que se realiza una evaluación en un único momento, con un diseño no experimental, porque no se altera ninguna de las variables, (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Figura 1. Esquema de relación



Donde:

M = Estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2023.

O1 = Variable uno – Resiliencia

O2 = Variable dos – Estrategias de afrontamiento al estrés

r = Relación

Se realizó el estudio con una población de 2983 estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Norte 2023, cuyas edades oscilan entre 18 y 30. Levín y Rubin (2014), definen la población como un grupo de personas que tienen características en común.

Puede darse de forma limitada o ilimitada según el grado de semejanza entre ellos (Arias, 2006).

Para los criterios de selección se consideró lo siguiente; se realizó la evaluación con estudiantes que debían cumplir con ciertos requisitos de inclusión, como el tipo de género siendo masculino o femenino, con edades desde los 18 y 30 años, asimismo mantenerse en el periodo académico debidamente matriculados.

Por otro lado, se ha excluido a los estudiantes que no cumplieron con algún criterio como el no realizar el llenado del cuestionario, el no haber firmado u aceptado el consentimiento informado y no hayan culminado todo el desarrollo del cuestionario.

La muestra estuvo conformada por 168 estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Norte inscritos en el periodo 2023. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), definen la muestra como un subconjunto de la población de interés de la cual se recopilan datos necesarios y representativos para representar a la población.

El modelo de muestreo empleado en la investigación fue no probabilístico y por voluntarios, al tratarse de un elemento de muestreo, en este caso, no se selecciona al informante, sino por su disposición a aportar datos (Martínez, 2012).

El estudio se centró en el uso de encuestas como técnica para recopilar información, considerándose un planteamiento adecuado para el análisis como en investigaciones similares (Coffey y Atkinson, 2003).

Se empleó la Escala de Resiliencia (ER) diseñado por Wagnild y Young en 1993 en Estados Unidos, en un inicio adaptada al español por Sánchez y Roble en el 2015, y luego siendo adaptada al Perú por Sánchez y Ventura en el 2022 la cual ha sido utilizada en la investigación en cuestión y está diseñado para evaluar la capacidad de resiliencia tanto a nivel individual como grupal, con una duración máximo de aplicación de 10 minutos.

La Escala de Resiliencia consta de 14 ítems, cada uno puntuado mediante una escala Likert de siete opciones, donde uno indica total desacuerdo y siete total acuerdo; la puntuación total está en un rango de 14 a 98 puntos. Evalúa el nivel de resiliencia de una persona, considerándola como cualidad para superar adversidades, viéndose como una cualidad favorable que posibilita al sujeto adaptarse a etapas complejas. Al igual que, evalúa dos aspectos principales: el Factor I, que se refiere a la competencia personal; compuesto por 11 ítems relacionados con la autoconfianza, la independencia, toma de decisiones, la creatividad y la perseverancia; y el Factor II, que mide la aceptación de uno mismo y de la vida; con tres ítems sobre adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y una visión estable de la vida. Según Wagnild (2009), los niveles de resiliencia se clasifican de la siguiente manera: entre 98 y 82 se evalúa como una resiliencia de nivel elevado; dentro del rango de 81 y 64, alta; entre 63 y 49, normal; entre 48 y 31, baja; y entre 30 y 14, muy baja.

El instrumento cuenta con validez de contenido, dado que todos los ítems del test, fueron analizados por ocho jueces competentes, determinando que el instrumento es válido por coeficiente de V de Aiken, ya que se obtuvieron valores de .92 y .96, lo cual demuestra una aceptable validez de contenido en vista que los resultados son mayores que ≥ 0.80 (García y García, 2014).

Asimismo, posee confiabilidad de consistencia interna mediante el procedimiento ítem-test, mediante el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach's y coeficiente de Omega de McDonald's. Se determinó los resultados de la primera dimensión competencia personal se sitúa en .93 para ambos coeficientes estadísticos mencionados. Mientras que, la segunda dimensión aceptación de uno mismo y de la vida se obtuvo .78 mediante el coeficiente Alfa de Cronbach's y .79 en correlación al Omega de McDonald's, por consiguiente, se consideran aceptables (Cicchetti, 1994).

Se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés – CAE de 42 preguntas, desarrollado por Sandín y Chorot en 2003, esta versión tiene como objetivo evaluar las diferentes EA de manera individual, siendo adaptada al Perú por Rómulo Montoya en el 2020 siendo esta utilizada en nuestra investigación.

Para Sandín (1995), el afrontamiento al estrés se define como las actitudes conductuales y cognitivas de una persona para reprimir el estrés, por lo tanto, el instrumento permite reconocer los diferentes estilos que existen y emplean las personas.

El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés es un instrumento psicométrico diseñado para medir las siete dimensiones del afrontamiento (orientación centrada en la resolución de problemas, autoobservación negativa, reevaluación positiva, expresión emocional desinhibida, evasión, búsqueda de soporte social y práctica religiosa) cuyo tiempo de aplicación oscila entre 10 y 15 minutos. El test consta de 42 preguntas puntuadas en escala Likert que va desde cero hasta cuatro, son cinco posibles respuestas (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre). Puede aplicarse a individuos entre 18 - 65 años.

El instrumento cuenta con valides de contenido, ya que cada ítem del test fue sometido a análisis bajo criterio de cinco expertos evaluadores utilizando el coeficiente de V de Aiken, obteniendo que cada ítem posee un valor igual o mayor a .80 que demuestra una categoría aceptable (Aiken, 1985). Asimismo, se utilizó el coeficiente de Cronbach's para medir la confiabilidad por consistencia interna (Nunnally, 1978), permitiéndonos saber los valores de cada dimensión analizada, obteniendo un valor de .58 para la dimensión Focalizado en la Solución del Problema, un .57 en la dimensión Auto Focalización Negativa, al igual que un .54 en la Reevaluación Positiva, en la Expresión Emocional Abierta un valor de .68, mientras que un .64 en Evitación, en Búsqueda de Apoyo Social un valor de .83 y un .86 en Religión. Por último, en

cuanto a la consistencia interna de los 42 ítems del cuestionario se obtuvo un valor apropiado de .85.

Durante la fase inicial de la investigación se llevó a cabo la recolección de datos, con autorización de parte de las autoridades correspondientes de la universidad para llevar a cabo el estudio, explicando la importancia de este, luego de recibir el visto bueno y los permisos correspondientes, además de solicitar permiso a los docentes de aula, se procedió a informar a los participantes sobre los objetivos de la investigación, la relevancia del estudio y las condiciones de su participación. Para ello, se brindó una charla introductoria donde se detallaron aspectos como el carácter voluntario de la colaboración, la confidencialidad de la información y los derechos de los participantes. Acto seguido, se presentó el consentimiento informado en formato digital, el cual fue leído y aceptado por cada estudiante antes de iniciar la aplicación de los instrumentos.

La recolección de datos se llevó a cabo de manera virtual, utilizando la plataforma Google Forms. Se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Resiliencia ER-14 y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE). El enlace para responder fue compartido directamente con los participantes, quienes contaron con un tiempo estimado de 20 a 25 minutos para completar ambos cuestionarios. La plataforma almacenó automáticamente las respuestas en una hoja de cálculo protegida, sin registrar nombres ni datos personales, garantizando el anonimato.

Finalizada la aplicación, la base de datos se descargó y organizó en Microsoft Excel para una revisión inicial, asegurando que todas las respuestas estuvieran completas y que se cumplieran los criterios de inclusión. Posteriormente, se transfirió toda información a un software estadístico IBM – SPSS versión 29 para realizar el análisis de las variables. Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov con el objetivo de comprobar si las variables seguían una distribución normal, siendo importante para decidir qué tipo de análisis estadístico es el más adecuado, como

los resultados mostraron que las variables no seguían una distribución normal siendo el valor significativo menor a 0.05, se utilizó la correlación de Rho de Spearman ya que siendo una prueba no paramétrica nos permite identificar la relación entre variables sabiendo que los datos no son normales. Por eso, fue la opción adecuada para comprobar los objetivos del estudio.

En lo que respecta los aspectos éticos la investigación fue sometida a un análisis mediante el programa Turnitin, siendo necesario que el porcentaje de similitudes fuera igual o inferior al 20% conforme a los criterios establecidos para el estudio.

Este estudio fue llevado a cabo con un enfoque metodológico estricto y una profunda adherencia a los principios éticos establecidos, garantizando la integridad académica mediante la prevención de plagio, así como la valoración de los derechos de autor. Se utilizó la normativa de citación APA séptima edición para la correcta referenciación de los diversos conceptos teóricos empleados, asegurando la transparencia y trazabilidad de las fuentes. Adicionalmente se implementó un proceso formal de obtención del consentimiento informado, garantizando la autonomía de los participantes y respetando su derecho fundamental a decidir libremente su inclusión en el estudio, en conformidad con los estándares éticos internacionales de investigación.

Para el desarrollo de la tesis se aplicaron los capítulos III y X del Código de Ética de los Psicólogos Peruanos (2017), al igual que se tuvo en cuenta el artículo número tres del Código de Ética para la Investigación Científica de la UPN (2024).

Dentro de la investigación se implementaron enfoques centrados en la responsabilidad social, específicamente en el ámbito de la protección ambiental. Estos enfoques incluyeron el empleo de herramientas digitales, lo que facilitó no solo el uso de nuevas tecnologías, sino también la promoción de principios clave para un desarrollo completo, favoreciendo un enfoque profesional que busca armonizar el crecimiento económico, la justicia social y la conservación del entorno

(Ortiz y Palavecino, 2005). Por último, se emplearon instrumentos psicológicos que ostentan adaptación y valides científica.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes

Rho de Spearman entre Resiliencia y Afrontamiento	
Coeficiente de correlación	.677
Sig. (bilateral)	<.001
N	168

En la tabla 1, se puede observar que el nivel de Significancia de .001 siendo menor que .05, se rechaza la hipótesis nula, y con una correlación de .677, considerándose una correlación positiva moderada. Es decir, mientras mayor resiliencia, mejores estrategias de afrontamiento al estrés utilizarán los estudiantes.

Tabla 2

Relación entre Resiliencia y focalización en la solución del problema

Rho de Spearman entre Resiliencia y Focalización en la solución del problema	
Coeficiente de Correlación	.681
Sig. (bilateral)	.001
N	168

En la tabla 2 se puede observar que existe una significancia de .001, con una correlación positiva moderada de .681. Con lo cual se podría deducir que, a mayor resiliencia, existirán mejores estrategias de afrontamiento focalizados en la solución del problema en estudiantes universitarios. Por lo tanto, rechazándose la hipótesis nula.

Tabla 3*Relación entre Resiliencia y expresión emocional abierta*

Rho de Spearman entre Resiliencia y Expresión Emocional Abierta	
Coefficiente de Correlación	-.291
Sig. (bilateral)	.001
N	168

La tabla 3 se puede observar que existe un valor de significancia de .001, con una correlación negativa baja de -0.291. Con lo cual se podría decir que a mayor resiliencia, los estudiantes tienden a utilizar en menor medida estrategias de afrontamiento centradas en la expresión emocional abierta. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 4*Relación entre Resiliencia y evitación*

Rho de Spearman entre Resiliencia y Evitación	
Coefficiente de Correlación	.387
Sig. (bilateral)	.001
N	168

La tabla 4 se puede ver que existe una significancia de .001, de la misma manera se halla un coeficiente de correlación de .387, considerándose positiva baja. Esto quiere decir, a mayor resiliencia, existirán mejores estrategias de afrontamiento centrados en la evitación en los estudiantes. Por lo tanto, rechazándose la hipótesis nula.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo general fue determinar la relación entre resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima Norte, 2023, los resultados afirman que existe relación entre ambas variables con un Rho de Spearman de 0.667 y p-valor de .001, lo que indica que existe correlación positiva moderada. Estos resultados tienen una coincidencia con el trabajo de Tirino-Quijije y Giniebra-Urra (2020), que encontraron una correlación moderada entre sus variables resiliencia y ansiedad en pacientes adultos hallando que los pacientes mas resilientes tienen mejores habilidades para reducir la ansiedad. A diferencia de Barrios y Vera (2023), que encontraron relacion postiva baja entre la resiliencia y estrategias de afrontamiento revelando que gran parte de su poblacion poseia niveles altos de resiliencia pero solo la mitad de ellos utilizan estrategias de afrontamiento adaptativas. Estas relaciones entre variables son explicadas con lo mencionado por Wagnild y Young (1993), que define la resiliencia como parte importante para el desarrollo adaptativo de la personalidad y autocontrol en distintas situaciones de riesgo de una persona. Mientras que, Carver et al. (1989), describen el afrontamiento como un conjunto de impulsos tanto cognitivos como conductuales en constante evolución, una agrupación de estrategias que son empleadas para adaptarse y superar diversas dificultades. Es por ello que, la resiliencia es clave para entender como los estudiantes universitarios se enfrentan y superan las dificultades que surgen en su vida, esto señala la importancia de la resiliencia ya que sin ella sería complicado superar las adversidades o dificultades que surgen en la vida personal y educativa. En este sentido, las estrategias de afrontamiento al estrés son fundamentales, porque sin resiliencia, los jóvenes no tendrían las estrategias adecuadas con el objetivo de vencer los obstáculos en su ámbito cotidiano como académico, siendo principal característica para que los estudiantes muestren conductas de superación personal. Por lo tanto, los estudiantes que poseen

mayor resiliencia tienen mejores herramientas para afrontar los desafíos de forma más efectiva, lo que les permite experimentar un crecimiento personal y académico.

Respecto al primer objetivo específico, el cual fue determinar relación entre la variable resiliencia y focalización en la solución del problema. Los resultados permitieron hallar una correlación positiva moderada entre ambas variables analizadas ya que se obtuvo un Rho de Spearman de .681 y un p-valor de .001. Rodríguez (2020), en su investigación se halló una coincidencia parcial, donde se evidencia un promedio alto entre los tipos de estrategias de afrontamiento empleadas por estudiantes ante situaciones estresantes. Al igual que, Oydemir y Dikmen (2024), en su investigación encontraron una correlación negativa baja entre los niveles de resiliencia y problemas en situaciones adversas en estudiantes universitarios que afecten su vida y rendimiento académico. Tal como lo expresa González (2011), la resiliencia es la capacidad que combina los atributos de una persona y su entorno para facilitar la superación de situaciones adversas de forma constructiva. Mientras que Sandín y Chorot (2003), definen la focalización en la solución del problema como el examinar las causas de los problemas para desarrollar un plan de acción y encontrar soluciones concretas ante estos. En esta correlación entre las variables se evidencia que las estrategias más útiles se ven obstaculizadas cuando los estudiantes posponen sus tareas, así mismo, estas estrategias se ven afectadas cuando se emplean métodos distractores que impiden la búsqueda de una solución al problema. Para ello, los estudiantes emplean sus competencias personales para afrontar una situación adversa o problemática en su etapa universitaria enfocándose directamente en la solución de este, lo que sugiere que a mayor resiliencia tengan los alumnos, más probabilidades tendrán en utilizar estrategias de afrontamiento adecuadas para solucionar sus problemas.

En el segundo objetivo específico, que buscó relación entre la variable resiliencia con la dimensión expresión emocional abierta. Se halló una relación con un coeficiente Rho de Spearman de -0.291 y un p-valor de .001, lo que indica una correlación negativa baja. Este resultado tiene coincidencia parcial con la investigación de Choi et al. (2023), quienes obtuvieron una correlación moderada negativa entre resiliencia y el estrés académico en estudiantes, la resiliencia tiene un papel importante en la relación con las diversas variables estudiadas, asimismo la investigación de Barrios y Vera (2023), también concuerda con los resultados entre la variable y la dimensión expuestas, ya que tiene una correlación baja, lo que sugiere que ciertas estrategias de afrontamiento están relacionadas con una mayor resiliencia. Como menciona Windle et al. (2011), destaca la resiliencia como aquella que constituye un proceso constante de cambios, porque el individuo exhibe habilidades con adaptación constructivas, a pesar de haber experimentado traumas o adversidades en su vida. Por otro lado, Sandín y Chorot (2003), mencionan que la expresión emocional abierta se centra en la liberación emocional hostil o agresiva hacia los demás, con el fin de desahogar las emociones y aliviar la tensión experimentada ante situaciones estresantes o adversas. Por lo tanto, los alumnos con mejor resiliencia tienden a regular mejor sus emociones y su expresión hacia los demás, ya que en la etapa universitaria se ven abrumados por constantes estresores y preocupaciones por las diversas responsabilidades académicas, los estudiantes con mejor resiliencia tienden a utilizar la autorregulación emocional y otras estrategias adaptativas que no implican una expresión emocional directa, esto quiere decir que los alumnos se enfocan en solucionar sus problemas antes de expresar su malestar (hablarlo con alguien), al igual que evitan una liberación emocional excesiva o agresiva hacia los demás, esto no implica que la resiliencia reduzca directamente la expresión emocional abierta de las personas para el manejo de sus emociones.

En el tercer objetivo específico corresponde a determinar la relación entre la Resiliencia y la dimensión de Evitación, en el cual se encontró un Rho de Spearman de .387 y un p-valor de .001, determinando una correlación positiva baja. Este resultado guarda coincidencia con la investigación de Barrios y Vera (2023), el cual manifiesta una correlación positiva baja entre las estrategias de afrontamiento adaptativas y la resiliencia en general, mostrando que a mejor resiliencia, podría evidenciarse una relación con las estrategias de afrontamiento centrada en la evitación. A diferencia de Sulca (2023), que en su investigación halló una correlación negativa moderada entre la resiliencia y sus diferentes dimensiones con el estrés académico, demostrando que la resiliencia y sus dimensiones se relacionan negativamente con el estrés en estudiantes. Según Achour y Roslan (2014), la resiliencia actúa como un factor protector clave para la calidad de vida y la satisfacción en la vida adulta, permitiendo a las personas enfrentar y superar dificultades. Además, Sandín y Chorot (2003), mencionan que la dimensión evitación hace que el individuo se enfoque en otras actividades para olvidar el problema, al igual que eliminar los pensamientos intrusivos. Con lo mencionado, ambas variables pueden influir de manera significativa en la vida de los estudiantes. Siendo la resiliencia un factor protector que ayuda a los estudiantes a enfrentar y manejar el estrés y las dificultades de su vida personal y académica favoreciendo su bienestar general. Mientras que, los estudiantes utilizan la evitación como una forma de manejar el estrés, enfocándose en actividades que les permitan olvidar el problema o eliminar los pensamientos, al igual que, brinda un alivio momentáneo al problema esto conlleva a los estudiantes a evitar situaciones difíciles, lo que pone en riesgo su desarrollo de habilidades, ya que impediría la capacidad de poder adoptar otras estrategias de afrontamiento más eficaces y adaptativas en los estudiantes.

La investigación presentó algunas limitaciones, siendo una de ellas el uso de un muestreo no probabilístico por voluntarios, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados obtenidos; por lo tanto, se sugiere la implementación de técnicas de muestreo aleatorias en futuras investigaciones. Otra limitación que se presentó fue la escasa cantidad de evidencia previa relacionada con las variables estudiadas, la población en cuestión y el centro de estudios; ya que a pesar de que existen investigaciones con poblaciones similares, no se han realizado investigaciones centradas en estudiantes universitarios, especialmente por motivos de pandemia, por lo que, la investigación puede servir para inspirar investigaciones futuras que exploren esta población.

Desde una implicancia teórica, estos resultados amplían el conocimiento científico relacionado con los conceptos de resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, confirmando que mayores niveles de resiliencia se asocian con un uso más frecuente de estrategias adaptativas, particularmente las orientadas a la solución de problemas. Asimismo, los resultados permiten ver el papel de determinadas estrategias, como la expresión emocional abierta, que mostró una correlación negativa, lo que nos demuestra que no todas las formas de afrontamiento al estrés resultan funcionales en contextos académicos. Este estudio, contribuye a enriquecer el marco teórico existente, dando un mejor entendimiento de la forma en que estas variables se relacionan. Esto, a su vez, convierte en una contribución importante para futuros estudios en esta área.

La implicancia práctica, los resultados evidencian la necesidad de que la institución de educación superior desarrolle programas y talleres orientados a fortalecer la resiliencia y promover estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas, reduciendo a su vez el uso excesivo de estrategias menos adaptativas. Esto implica la implementación de intervenciones psicoeducativas, charlas y actividades que favorezcan la gestión constructiva del estrés en los

estudiantes universitarios. Además, los hallazgos pueden servir de guía para que psicólogos educativos, docentes y gestores universitarios diseñen acciones preventivas que fomenten el equilibrio emocional, optimicen el rendimiento académico y contribuyan al bienestar integral de la comunidad estudiantil.

Mientras que en las implicancias metodológicas, el estudio evidencia que, cuando los datos no presentan una distribución normal, es adecuado aplicar el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre variables. También resalta la importancia de realizar pruebas de normalidad y de utilizar instrumentos psicométricos validados, lo que asegura la confiabilidad y precisión de los resultados. Esta metodología puede servir como modelo para investigaciones similares en contextos universitarios.

Por último, en el ámbito social, esta investigación ofrece aportes significativos para los profesionales de la educación superior, ya que su difusión y posible implementación pueden favorecer la adaptación y el desarrollo integral de los futuros profesionales. Al fortalecer la resiliencia y promover estrategias efectivas de afrontamiento al estrés, se contribuye no solo al bienestar individual de los estudiantes, sino también a la mejora de sus capacidades para enfrentar los desafíos del entorno. Esto, a su vez, influye positivamente en las condiciones de vida de la población, al formar profesionales más preparados, equilibrados y comprometidos con el desarrollo social de la comunidad estudiantil.

Los resultados evidencian que la resiliencia presenta relación significativa con las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios.

De acuerdo con el objetivo general se halló existencia de relación positiva moderada entre ambas variables, lo que indica, a mayor resiliencia, los estudiantes tienden a utilizar de forma mas efectiva las estrategias de afrotamiento frente al estrés.

De igual manera el primer objetivo específico, identifico una correlación positiva moderada, lo que indica que los estudiantes con mayor resiliencia son más propensos a enfrentar activamente las dificultades y buscar soluciones prácticas, potenciando sus recursos personales y académicos.

Mientras que el segundo objetivo específico, se observa una correlación negativa baja, lo que sugiere que los estudiantes con mayor resiliencia recurren en menor medida a estrategias basadas en la expresión emocional abierta, priorizando recursos más funcionales y orientados a la solución.

Por último, en el marco del tercer objetivo específico, se encontró correlación positiva baja, reflejando que la resiliencia tambien se relaciona, en menor medida, con las estrategias centradas en la evitación, posiblemente como mecanismo temporal para manejar el impacto emocional del estrés.

En conjunto, los hallazgos sugieren que la resiliencia actúa como un factor protector que favorece el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas, en especial aquellas dirigidas a la solución de problemas, mientras reduce la dependencia de estrategias menos funcionales como la expresión emocional abierta.

REFERENCIAS

- Achour, M., & Roslan, M. (2014). The effects of social support and resilience on life satisfaction of secondary school students. *Journal of Academic and Applied Studies*, 4(1), 12-20.
https://www.researchgate.net/publication/349773761_The_Effects_of_Social_Support_and_Resilience_on_Life_Satisfaction_of_Secondary_School_Students
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131-142.
<https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1).
https://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123417X2013000100007&script=sci_arttext
- American Psychological Association [APA]. (2020). *Stress in America™ 2020: A national mental health crisis*. American Psychological Association.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Anaut, M., y Cyrulnik, B. (2016). *¿Por qué la resiliencia?* Gedisa.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=777831>
- Arias, F. G. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5ta ed.). Editorial Episteme.
- Arredondo, K. M., & Ocoruro, E. K. (2021). *Capacidad de afrontamiento y estrés académico en*

- entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA.
<https://hdl.handle.net/20.500.12773/12787>
- Barlach, L., Limongi-França, A., & Malvezzi, S. (2008). O conceito de resiliência aplicado ao trabalho nas organizações. *Revista Interamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 101–112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18001896010>
- Barrios, C. y Vera, A. (2023). *Estrategias de afrontamiento y resiliencia en personal de salud frente al COVID-19 de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Universidad Católica de Santa María.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12894>
- Caldera, J. F., Aceves, B. I. y Reynoso, O. U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36).
<https://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Camacho, O. (2020). *Relación del estrés académico con el apoyo social y el afrontamiento en estudiantes universitarios* [Tesis de maestría, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo] Repositorio Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/36
- Carpenter, A., C. (2014) *Community resilience to sectarian violence in Baghdad*. Peace psychology book series. Springer Science – Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8812-5>
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically

- based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1022.750&rep=rep1&type=pdf>
- Choi, S., Yoo, I., Kim, D., An, S., Sung, Y., & Kim, C. (2023). The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Frontiers in Psychology*, 13, 941129.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941129>
- Cicchetti, D. (1994). Guidelines, Criteria, and Rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *APA PsycNet*, 6(4), 284-290.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.284>
- Coffey, A., y Atkinson, P. (2003). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación*. Editorial Universidad de Antioquía.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Estatuto nacional del Colegio de Psicólogos del Perú: Código de ética de los psicólogos peruanos, adecuado a la Ley N.º 30702 según Resolución N.º 206*. <https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Contreras-Córdova, C. R., Peralta-Serruto, A. M., Salazar-Peralta, M. J., y Quispe-Matinez, C. M. (2022). Suicidios en el Perú: Descripción epidemiológica a través del Sistema Informático Nacional de Defunciones (SINADEF) en el periodo 2017-2021. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(1), 19–28. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i1.4152>
- Cordovil, C., Crujo, M., Vilariça, P., y Caldeira Da Silva, P. (2011). Resiliencia en niños y adolescentes institucionalizados. *Acta médica portuguesa*, 24(S2), 413-418.
<https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/1473/1059>

Cyrulnik, B. (2005). *Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida.*

Gedisa.

https://books.google.com.pe/books?id=9_YYfwzwD6MC&lpg=PP3&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

El Peruano. (2020). *Familia y confinamiento.* <https://elperuano.pe/noticia/95965-familia-y-confinamiento>

Federación de Instituciones Privadas de Educación Superior (FIPES). (2022). *El impacto de la pandemia en la educación: Millones de estudiantes universitarios en América Latina abandonaron sus estudios, según el Banco Interamericano de Desarrollo.* FIPES.

<https://doi.org/10.36390/telos243.088>

Flores, F. (2020). *La actitud resiliente en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa del Callao.* (Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola).

<http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10424/1/2020Flores%20Casta%20C3%B1eda.pdf>.

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *ACS: Escalas de afrontamiento para adolescentes.*

Adaptación española de Jaime Perena y Nicolás Seisdedos. [ACS: Adolescent Coping Scale (Spanish versión of Jaime Perena and Nicolás Seisdedos)]. TEA.

<https://web.teaediciones.com/Ejemplos/ACS-Manual-Extracto.pdf>

García, M. y García, C. (2014). Estimación de la validez de contenido en una escala de valoración de grado de violencia de género soportado en adolescentes. *Acción psicológica*, 10(2), 3-20.

<https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n2/05monografico5.pdf>

- García-Vesga, M. y Domínguez E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamérica de Ciencias Sociales*, 11(1), 63–77. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>
- Gonzales, N; y Valdez, J. (2013). Resiliencia: Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(1), 941 - 955.
[https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(15\)30019-3](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(15)30019-3)
- González, M. & Artuch, R. (2014). Perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad: Variables contextuales y demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(2), 621–648. <https://doi.org/10.25115/ejrep.34.14032>
- González-Arratia, N. (2011). *Resiliencia y Personalidad en Niños y Adolescentes: Cómo desarrollarse en tiempos de crisis*. UAEM. <https://handle.net/20.500.11799/64951>
- Hernández, R. (2015). *Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*. (Tesis de grado), Universidad de Salamanca, Facultad de psicología.
<http://hdl.handle.net/10366/126752>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (6.ª ed.). McGraw- Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4ª ed.). McGraw-Hill.
<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V. McGraw Hill Education.
- <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández- Metodología de la investigación.pdf>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2021). *Estrés laboral*.
- <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos- psicossociales/estreslaboral#:~:text=E1%20estr%C3%A9s%20laboral%20es%20una,condiciones%20psicossociales%20adversas%20o%20desfavorables>
- Izard, C., Youngstrom, E., Fine, F., & Mostow, A. (2006). Developmental psychology: Theory and method. Cicchetti, D. & Cohen, D. (Eds.), *Developmental psychopathology*, 1(2), 101 – 142. <https://doi.org/10.1002/9780470939383>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. Doi: [10.1007/978-1-4419-1005-9_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Lazarus, R. S., DeLonguis, A., Folkman, S. & Gruen, R. (1985). Stress and adaptation outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 700-779.
- [Http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770](http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770)
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Levin, R. I., y Rubin, D. S. (2014). *Estadística para administración y economía* (7ª ed.). Pearson Educación. ISBN 978-607-320-723-2.
- Lopez, A. (2011). Posttraumatic stress disorder and occupational performance: Building

resilience and fostering occupational adaptation. *Work*, 38(1), 33–38.

<https://doi.org/10.3233/WOR-2011-1102>

Martínez, C. (2012). Estadística y muestreo (13.a ed.). Ecoe Ediciones.

<https://www.glifos.biblioteca.cunoc.edu.gt/library/images/2/20/1000->

[Estadística y Muestreo-Ciro Martínez-13o. ed.-2012.pdf](https://www.glifos.biblioteca.cunoc.edu.gt/library/images/2/20/1000-)

Ministerio de Educación del Perú [MINEDU]. (2020). *Minedu y el Minsa trabajan con 21*

universidades públicas en el cuidado de la salud mental. Ministerio de Educación del

Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan->

[con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental](https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-)

Montoya Pacheco, R. A. (2020). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Afrontamiento*

del Estrés (CAE) en trabajadores de establecimientos de salud de la provincia de

Huaral-Lima, 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio

Digital Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68199>

Morales, B., y Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes de nivel medio

superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 10-20.

<https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380>

Morris, C., y Maisto, A. (2009). *Psicología* (13.a ed.). Pearson Educación.

<https://www.udocz.com/apuntes/792090/libro-de-charles-morris-psicologia->

[decimotercera-e](https://www.udocz.com/apuntes/792090/libro-de-charles-morris-psicologia-)

Nobre, S., Vicente, F. & Lapa, M. (2013). Catarsis: Desenho de uma Técnica terapêutica.

International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD. Revista de

Psicología, 2(1), 561-568.

http://infad.eu/RevistaINFAD/2013/n1/volumen2/INFAD_010225_561-568.pdf

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2ª ed.). McGraw-Hill.

Ocampo, A. (2020). *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios* [Trabajo de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Institucional UAN. <https://repositorio.uan.edu.co/items/0c2cd601-7cb0-47f5-9b86-4910906760b1>.

Organización Internacional del Trabajo. (2021). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_856931/lang--es/index.htm

Organización Mundial de la Salud. (2020a). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Prevención del suicidio*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

Organización Mundial de la Salud. (2020c). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2020d). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2021a). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>.

Organización Mundial de la Salud. (2021b). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2021c). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de

<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Mundial de la Salud. (2022a). *Alcohol*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/alcohol>

Organización Mundial de la Salud. (2022b). *Prevalencia de ansiedad y depresión por COVID-19*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>.

Organización Mundial de la Salud. (2023a). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2023b). *Stress*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Suicidio*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Organización Panamericana de la Salud (2021a). *Estrategia para el establecimiento de sistemas de salud resilientes y la recuperación en la etapa posterior a la pandemia de COVID-19 a fin de mantener y proteger los logros de la salud pública*.

<https://www.paho.org/es/documentos/cd59r12-estrategia-para-establecimiento-sistemas-salud-resilientes-recuperacion-etapa>.

Organización Panamericana de la Salud. (2021b). *Salud mental del adolescente: Estimaciones mundiales de salud de la OMS*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Ortiz, M. I., y Palavecino, S. (2005). Bioética para una salud pública con responsabilidad social. *Acta Bioethica*, 11(1), 65–74. <https://www.scielo.cl/pdf/abioeth/v11n1/art07.pdf>

- Oydemir, İ., & Dikmen, H. A. (2024). The effects of exposure to dating violence and cyber victimization of female university students on resilience and happiness levels. *Archives of Psychiatric Nursing*, 52, 113-120. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.020>
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E. G., Martínez, F. y Chóliz, M. (Eds.) (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Mc. Graw-Hill.
https://www.researchgate.net/publication/306119082_Psicologia_de_la_Motivacion_y_la_Emocion
- Quito, N. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao 2022* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101590>
- Real Academia Española. (2016). *Diccionario de la Lengua Española*. (24.^a ed.)
<http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>.
- Rodríguez, C., y Velásquez, D. (2017). *Capacidad de resiliencia adolescente en estudiantes de 12 a 16 años*. Cuenca- Ecuador (Tesis de grado). Universidad de Cuenca.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27282>
- Rodríguez, E. (2020). *Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Universidad Nacional de Trujillo.
<https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15938>
- Rodríguez, P. (2016). *El estrés, la resiliencia y el engagement en el equipo emprendedor de nuevas iniciativas empresariales con menos de cuatro años de vida, Navarra* (Tesis de maestría). Universidad Pública de Navarra. <https://hdl.handle.net/2454/22631>
- Rodríguez-Terán, R., y Cotonieta-Martínez, E. (2022). Estrés académico y resiliencia en

- estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(20), 153-159. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164>
- Saavedra, E. (2003). *El enfoque cognitivo procesal sistémico como posibilidad de intervenir directamente en la formación de sujetos resilientes*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valladolid. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=285330>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*, 125-154. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sánchez Aquino, A. R., & Ventura Mamani, A. B. K. (2022). *Adaptación de la escala de resiliencia RS-14 en beneficiarios de una organización no gubernamental de Lima, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/88010>
- Sandín, B. (1995) El estrés. En Belloch, A. & Cols. (Eds.), *Manual de Psicopatología. Volumen 2*(52). Mac Graw Hill.
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología Clínica*, 8, 39-54. [http://www.aepcp.net/arc/03.2003\(1\).SandinChorot.pdf](http://www.aepcp.net/arc/03.2003(1).SandinChorot.pdf)
- Sulca, G. (2023). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de

Chimbote]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/34437>

Tirino-Quijije, D. A., y Giniebra-Urra, R. (2020). Resiliencia y ansiedad en personas con COVID-19 en Manta, Manabí, Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun*, 4(7), 323-343. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=685875880021>

UNESCO IESALC. (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuesta y recomendaciones*.

<http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>

Universidad Privada del Norte (UPN). (2024). *Código de ética para la investigación científica*.

<https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

Wagnild, G. M. (2009). *The Resilience Scale: Guía del usuario para la versión en inglés estadounidense de la Escala de Resiliencia (RS)*. The Resilience Center.

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

<https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406203>.

Windle, G., Bennett, K., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 1-18.

<https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderon, S, Charney, D. & Mathé, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers Behavioral Neuroscience*, 7, 10.

<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

ANEXOS

ANEXO N° 1

Tabla 5

Análisis de normalidad para las variables y dimensiones

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	,303	168	,000
Estrategias de afrontamiento al estrés	,231	168	,000
Focalizado en el Problema	,225	168	,000
Expresión Emocional Abierta	,329	168	,000
Evitación	,377	168	,000

Como se logra apreciar en la tabla 1, los resultados indican que las variables y dimensiones presentan valores de significancia menores a .050., mostrando una distribución no normal, por ello se utilizará estadísticos no paramétricos para todas las correlaciones, lo cual implica usar el Rho de Spearman.

ANEXO N° 2

Escala de Resiliencia (ER-14)
(Wagnild, 2009)

Sexo: Masculino () Femenino () **Edad:** _____ **Estado civil:** Soltero(a) ()
Casado(a) () **Carrera:** _____ **Ciclo:** _____

Instrucciones: A continuación, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde “1” (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a “7” (totalmente de acuerdo) a la derecha. Marque “X” en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de “1”. Si no está muy seguro, haga un círculo en el “4”, y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el “7”, y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de los números.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			

N.º	Ítems							
1	Normalmente, me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
2	Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.	1	2	3	4	5	6	7
3	En general, me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
4	Soy una persona con una adecuada autoestima.	1	2	3	4	5	6	7
5	Siento que puedo manejar varias cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
6	Soy resuelto y decidido.	1	2	3	4	5	6	7
7	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7
8	Soy una persona disciplinada.	1	2	3	4	5	6	7
9	Pongo interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
10	Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
11	La seguridad en mí mismo me ayuda en momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
12	En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
13	Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
14	Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO N° 3

FICHA TÉCNICA**Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993)
Adaptado al Perú por Sánchez y Ventura (2022)**

- Nombre: Escala de resiliencia
- Aplicación: Individual o colectiva
- Tiempo de aplicación de variables: 10 minutos.
- Adolescentes y Adultos.
- Escala Psicométrica compuesta por 14 ítems de puntuación Likert de 7 puntos.
Esto significa que el sujeto deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (totalmente desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo) puntos. A 14 ítems, nos estamos moviendo en un rango de entre 14 y 98 puntos. De esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia, entendiéndola como el rasgo positivo de personalidad que permite a los sujetos adaptarse a las adversidades de la vida, enfrentándolas con valentía y reduciendo, por tanto, el efecto nocivo del estrés. En otras palabras, esta prueba permite establecer el nivel de resiliencia del sujeto.
- La ER se desarrolla en torno a 2 factores:
 - Factor 1: (11 ítems) Competencia personal: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.
 - Factor 2: (3 ítems) Aceptación de uno mismo y de la vida: adaptación, flexibilidad, balance y perseverancia de vida estable.

- Con estos 2 factores se representan 5 áreas de la resiliencia:
 - ✓ Satisfacción personal
 - ✓ Sentirte bien solo
 - ✓ Confianza en sí mismo
 - ✓ Ecuanimidad
 - ✓ Perseverancia
- Con una confiabilidad de coeficiente alfa de Cronbach de 89.

ANEXO N° 4

CAE
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. La ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. Piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerles frente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Descargué mi mal humor con los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Asistí a la Iglesia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Intenté sacar algo positivo del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Insulté a ciertas personas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Me comporté de forma hostil con los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicaran cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

ANEXO N° 5

FICHA TÉCNICA **Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)**

- Nombre: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)
- Autor: Bonifacio Sandín y Paloma Chorot (2003)
- Procedencia: España
- Adaptación peruana: Rómulo Montoya (2020)
- Año: 2002
- Aplicación: INDIVIDUAL O COLECTIVA
- Objetivo: Identificar los estilos de afrontamiento del estrés
- Tiempo de aplicación de variables: 10 a 15 minutos
- Dimensiones: 7
- Ítems: 42
- Materiales: Manual, cuestionario y lápiz.
- Significado: Se describen las formas de pensar y comportarse para afrontar situaciones estresantes que no son ni buenas ni malas, o peores o mejores, pues las personas tienden a usar unas más que otras.
- Para la calificación del CAE, se suman los valores registrados por el evaluado en cada pregunta, según la distribución de los ítems en cada una de las siete subescalas, determinando así que los que tienen puntuación más alta, serán los tipos de afrontamiento utilizados con regularidad.
- Subescalas e ítems correspondientes:
 - Focalización en el problema (FSP): 1, 8, 15, 22, 29, 36.

- Auto focalización negativa (AFN): 2, 9, 16, 23, 30, 37.
- Reevaluación positiva (REP): 3, 10, 17, 24, 31, 38.
- Expresión emocional abierta (EEA): 4, 11, 18, 25, 32, 39.
- Evitación (EVT): 5, 12, 19, 26, 33, 40.
- Búsqueda de apoyo social (BAS): 6, 13, 20, 27, 34, 41.
- Religión (RLG): 7, 14, 21, 28, 35, 42.

Subescalas CAE	Medias		
	Varones	Mujeres	Total
Focalizado en el problema (FSP)	12,60	14,55	13,58
Autofocalización negativa (AFN)	6,17	6,27	6,22
Revaluación positiva (REP)	12,87	14,93	13,90
Expresión emocional abierta (EEA)	6,07	6,22	6,14
Evitación (EVT)	8,74	9,58	9,16
Búsqueda de apoyo social (BAS)	11,34	14,40	12,87
Religión (RLG)	5,09	6,44	5,76

ANEXO N ° 6:

Tabla 6*Baremos del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés(CAE)*

Puntuación	Frecuencia de uso
0-6	Baja
7-18	Intermedia
19-24	Alta

ANEXO N° 7 Matriz de consistencia

Título: La resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.
Responsables: Alfredo Leopoldo Andrade Gomez & Lucero Galdo Siccha.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1:	Enfoque: Cuantitativo
¿Existe una relación entre la Resiliencia y las estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023?	Determinar la relación entre los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima 2023.	H.I: Existe una relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.	Resiliencia	Tipo de Investigación:
Problema específico			Dimensiones:	No experimental.
P.E.1 ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la	Objetivo específico: O.E.1 Determinar la	Hipótesis específicas: H.E.1 Existe una relación significativa	- Satisfacción - Ecuanimidad - Sentirse bien solo - Confianza en sí mismo - Perseverancia	Diseño de Investigación: Descriptivo correlacional, de corte transversal.
			Variable 2:	Población:

<p>resiliencia en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p>	<p>relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés en la focalización en el problema en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés focalizado en el problema en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>Estrategias de afrontamiento al estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - D.1: Centrado en el problema - D.2: Centrado en la emoción - D.3: Centrado en la evitación del Problema 	<p>La población de estudio son estudiantes de una universidad privada de lima.</p> <p>Muestra:</p> <p>Para el presente estudio la muestra está conformada por los estudiantes de un ciclo de una universidad privada de lima.</p>
<p>P.E.2 ¿ Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p>	<p>O.E.2 Determinar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la expresión</p>	<p>H.E.2 Existe una relación significativa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la expresión emocional abierta en</p>	<p>Técnicas e Instrumentos:</p> <p>Técnica: Encuestas.</p>	

<p>afrentamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p>	<p>emocional abierta en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La escala de Resiliencia de 14 ítems (ER-14). - Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)
	<p>O.E.3 Determinar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>H.E.3 Existe una relación significativa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>Métodos de análisis de datos</p>
			<p>Hojas de Excel</p>

ANEXO N° 8 Operacionalización de Variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES						
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Resiliencia	Wagnild y Young (1993), mencionan que la resiliencia es una característica de la personalidad que modifica el estrés negativo y mejora la adaptación.	Se define mediante las puntuaciones obtenidas en la Escala de ER-14, en la que más puntaje indica la presencia de mayor resiliencia.	Competencia Personal	Autoconfianza Independencia Decisión Perseverancia	1,2,5,6,	Ordinal
			Aceptación de uno mismo y de la vida	Adaptación Flexibilidad Perspectiva de la vida estable	7,9,10	Totalmente en desacuerdo (1) Muy en desacuerdo (2) En desacuerdo (3)
					11,12,13,14	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (4) De acuerdo (5)
					3,4,8	Muy de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7)

ANEXO N° 8.1

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Afrontamiento al Estrés	Expone que el afrontamiento es el empeño que se manifiesta en la conducta y la parte cognitiva del individuo para poder enfrentar el estrés, en otras palabras, se utiliza para lidiar con factores interno o externos del estrés, como con las consecuencias psicológicas que se manifiestan (Sandín, 1989).	El estudio será medido por el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE) de Sandín y Chorot basándose en los puntajes establecidos en el cuestionario los autores ya mencionados.	Focalizado en la solución del problema	1, 8, 15, 22, 29 y 36	Ordinal
			Auto focalización negativa	2, 9, 16, 23, 30 y 37	EL CAE cuenta con cinco opciones de respuesta:
			Reevaluación negativa	3, 10, 17, 24, 31 y 38	Nunca (0)
			Expresión emocional abierta	4, 11, 18, 25, 32 y 39	Pocas veces (1)
			Evitación	5, 12, 19, 26, 33 y 40	A veces (2)
			Búsqueda de apoyo social	6, 13, 20, 27, 34 y 41	Frecuentemente (3)
Religión	7, 14, 21, 28, 35 y 42	Casi siempre (4)			

ANEXO N° 9 Consentimiento informado y ficha sociodemográfico

La Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Consentimiento informado:
Estimado (a) estudiante:

Te saluda Alfredo Andrade Gomez y Lucero Galdo Siccha, estudiantes del 10° ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte. Usted ha sido invitado(a) a participar de la presente investigación, el cual tiene como objetivo relacionar la Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes Universitarios de una universidad privada de Lima, 2023, es un **trabajo de investigación** para optar al título profesional de Licenciados en **Psicología**.

Por tanto, la participación es **voluntaria** y anónima, con fines **estrictamente académicos**, por lo que **se garantiza la confidencialidad y protección de los datos**.

Se agradece de antemano su participación en la presente investigación.

alfredoleoandrade@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

** Indica que la pregunta es obligatoria*

¿Aceptas participar voluntariamente de esta investigación? *

Si

No

La Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima, 2023.

alfredoleoandrade@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

** Indica que la pregunta es obligatoria*

FICHA SOCIODEMOCRATICA

Nacionalidad *

Peruano(a)

Extranjero(a)

Sexo *

Femenino

Masculino

Edad *

Elige

Ciclo Académico *

Elige

Carrera *

Psicología

Enfermería

Nutrición y Dietética

Obstetricia

Terapia Física y Rehabilitación

Otro: _____

ANEXO N° 10.1 Descripción demográfica

Tabla 7
Procedencia por edad

Edad	frecuencia	Porcentaje
18	1	1%
19	1	0%
20	25	15%
21	13	7%
22	20	12%
23	11	6%
24	75	45%
25	1	1%
26	4	2%
27	3	2%
28	5	3%
29	3	2%
30	6	4%
Total	168	100%

Tabla 8
Procedencia por ciclo

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
1	1	1%
2	0	0%
3	1	1%
4	0	0%
5	3	1%
6	4	3%
7	2	1%
8	6	4%
9	53	32%
10	97	58%
Total	168	100%

ANEXO N° 10.2

Tabla 9
Procedencia por nacionalidad

Nacionalidad	Frecuencia	Porcentaje
Peruano	166	99%
Extranjero	2	1%
Total	168	100%

Tabla 10
Procedencia por sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	71	42%
Masculino	97	58%
Total	168	100%

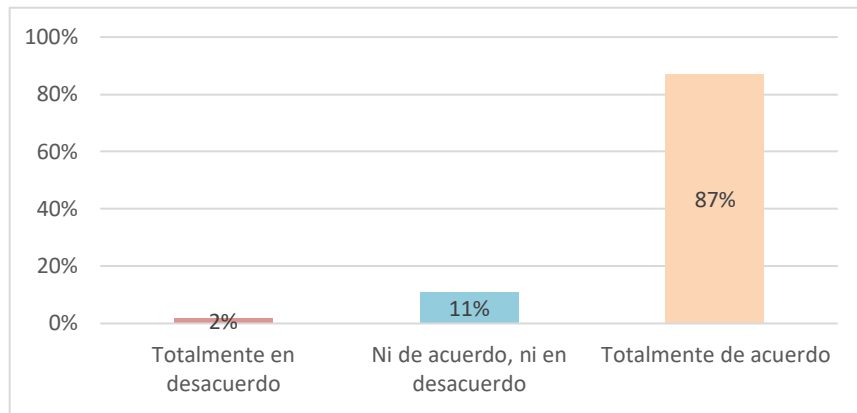
Tabla 11
Procedencia por carrera

Carrera	Frecuencia	Porcentaje
Psicología	145	87.3%
Enfermería	2	1.2%
Nutrición y Dietética	0	0.0%
Obstetricia	0	0.0%
Terapia Física y Rehabilitación	2	1.2%
Ingenierías	7	4.8%
Administración y Marketing	6	2.4%
Comunicaciones	1	0.6%
Otros	5	2.4%
Total	168	100.0%

Anexo 11. Descripción de Variables y Dimensiones

Gráfico 1

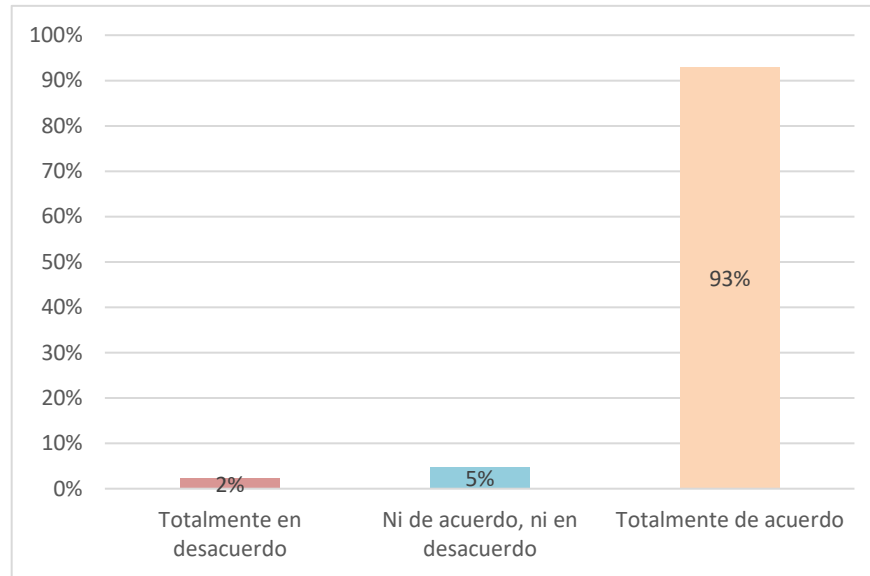
Dimensión Competencia Personal de la variable Resiliencia



El gráfico 1 indica los niveles alcanzados por la dimensión competencia personal por los estudiantes evaluados, en donde se observa una mayoría de la muestra se encuentra totalmente de acuerdo.

Gráfico 2

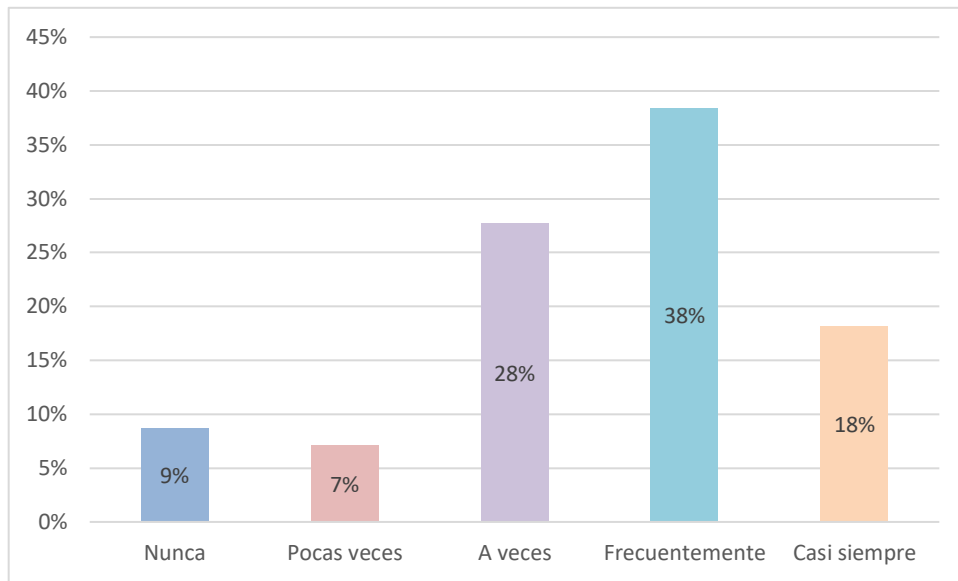
Dimensión Aceptación de uno mismo y de la vida de la variable Resiliencia



El gráfico 2 indica los niveles alcanzados por la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida, en donde se logra apreciar una marcada predominancia del nivel de totalmente de acuerdo en la dimensión de aceptación de uno mismo y de la vida de la variable resiliencia.

Gráfico 3

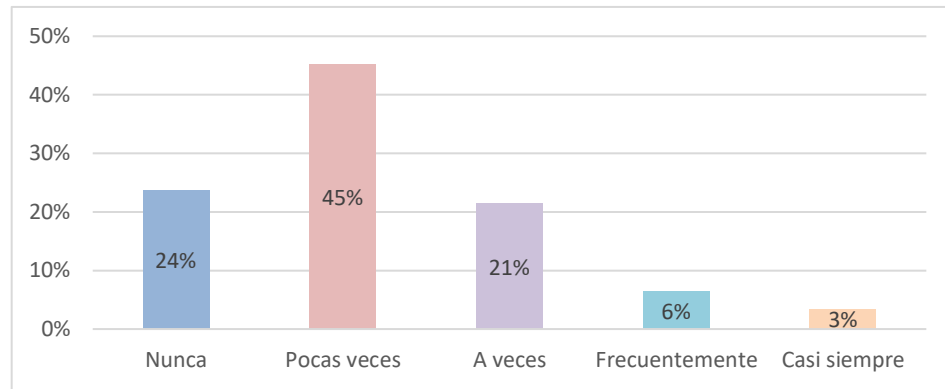
Dimensión Focalización en la solución del problema de la variable E.A.



El gráfico 3 podemos ver los niveles alcanzados por la dimensión focalización en la solución del problema, en donde se logra apreciar un nivel de predominancia del nivel frecuentemente de la dimensión de la variable de Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Gráfico 4

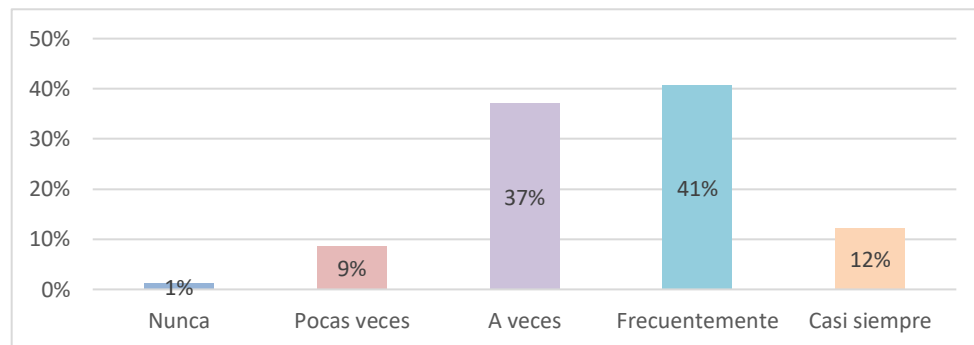
Dimensión Auto focalización negativa de la variable E.A.



El gráfico 4 indica los niveles de la dimensión Auto focalización negativa, presentando un alto nivel en pocas veces, lo cual nos indica que las personas emplean pocas veces esta dimensión de la variable de Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Gráfico 5

Dimensión Reevaluación negativa de la variable E.A.

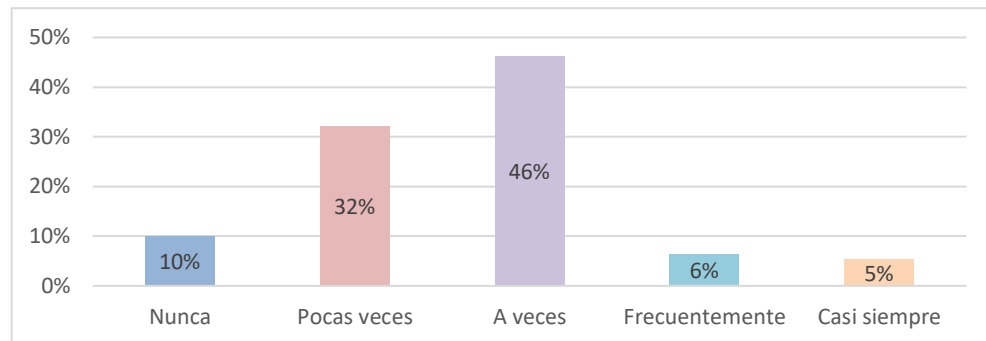


Elaboración propia. Fuente: Encuestas aplicadas.

El gráfico 5 nos indica un alto rango en los niveles de a veces y frecuentemente en la dimensión de Reevaluación negativa de la variable de Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Gráfico 6

Dimensión Expresión emocional abierta de la variable E.A.

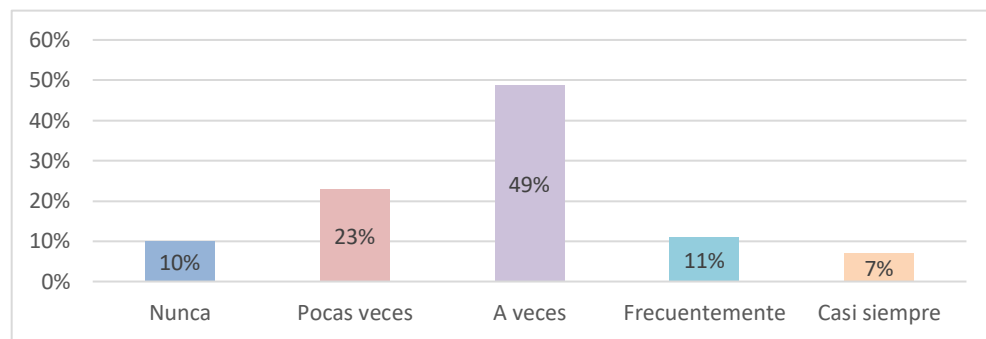


Elaboración propia. Fuente: Encuestas aplicadas.

El gráfico 6 nos muestra un alto nivel en el indicador de a veces de la dimensión Expresión emocional abierta de la variable de Estrategias de Afrontamiento al Estrés, lo cual nos indica que las personas se expresan emocionalmente con poca frecuencia.

Gráfico 7

Dimensión Evitación de la variable E.A.

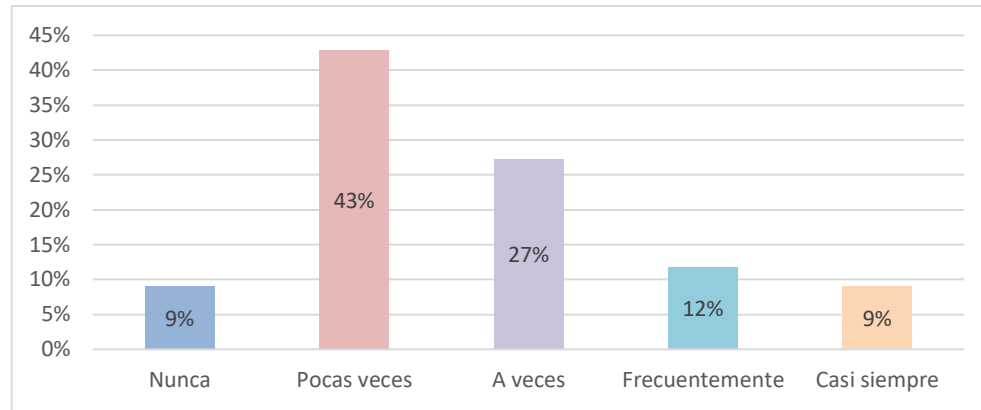


Elaboración propia. Fuente: Encuestas aplicadas.

El gráfico 7 nos indica un alto nivel en el indicador de a veces de la dimensión Evitación de la variable de Estrategias de Afrontamiento al Estrés, lo cual nos indica que las personas usualmente evitan el estrés.

Gráfico 8

Dimensión Búsqueda de apoyo social

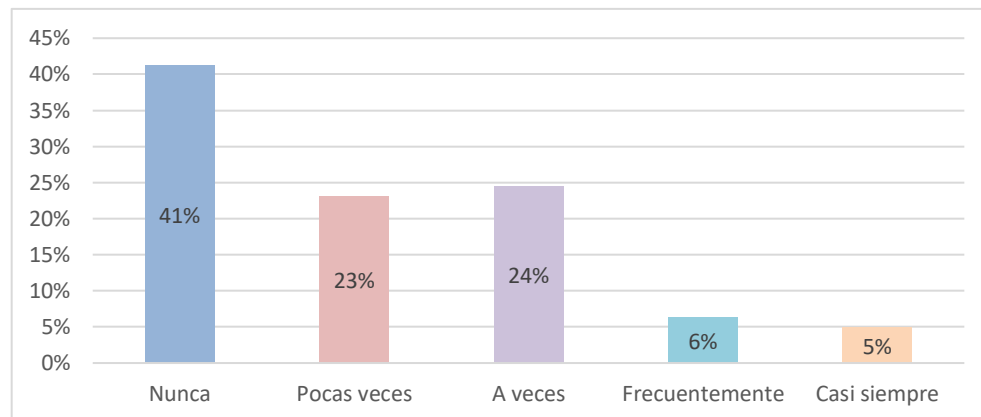


Elaboración propia. Fuente: Encuestas aplicadas.

En el gráfico 8 nos indica un bajo nivel en la búsqueda de apoyo que las personas emplean de acuerdo con la dimensión búsqueda de apoyo de la variable Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Gráfico 9

Dimensión Religión



Elaboración propia. Fuente: Encuestas aplicadas.

En el gráfico 9 nos muestra un bajo nivel en el indicador nunca de la dimensión Religión de la variable Estrategias de Afrontamiento al Estrés, lo cual nos indica que las personas no emplean métodos religiosos para afrontar el estrés.