



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ESTRÉS ACADÉMICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES  
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE, 2019”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Maria Alejandra Verastegui Torrejon

Asesor:

Mg. Johnny Erick Enciso Ríos

Lima - Perú

2020

## ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Mg. Johnny Erick Enciso Ríos, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de PSICOLOGÍA, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de los estudiantes:

Verastegui Torrejon, Maria Alejandra

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019 para aspirar al título profesional de: Licenciada en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, AUTORIZA al o a los interesados para su presentación.

---

Ing. /Lic./Mg./Dr. Johnny Erick Enciso Ríos  
Asesor

## ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: Verastegui Torrejon, Maria Alejandra para aspirar al título profesional con la tesis denominada: Estrés académico y Resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

**Aprobación por unanimidad**

**Aprobación por mayoría**

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

---

Ing./Lic./Dr./**Mg.** Eduardo Manuel  
Yepez Oliva  
Jurado  
Presidente

---

Ing./Lic./Dr./**Mg.** Luis Ronald Luyo  
Pachas  
Jurado

---

Ing./Lic./Dr./**Mg.** Cristian Eduardo  
Sarmiento Pérez  
Jurado

## DEDICATORIA

*A Dios, por darme las fuerzas necesarias para salir  
adelante a pesar de las dificultades que se presentan en  
el camino.*

*A mis padres, por ser el motor que me impulsa y mis más  
leales compañeros de vida.*

## AGRADECIMIENTO

*A la Universidad Privada del Norte, por bríndame las  
herramientas necesarias para un adecuado desarrollo profesional.*

*A mis maestros, por brindarme sus saberes y enriquecerme como  
profesional y persona.*

*A todas aquellas personas que aportaron a esta investigación.*

## ÍNDICE

<b>ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS.....</b>	<b>2</b>
<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS.....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>7</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>11</b>
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2. Formulación del problema .....	13
1.3. Justificación .....	14
1.4. Objetivos.....	14
1.5. Hipótesis.....	15
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>18</b>
2.1. Antecedentes .....	18
2.2. Bases teóricas .....	23
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>37</b>
3.1. Diseño de investigación.....	37
3.2. Población y muestra .....	37
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos.....	41
3.4. Procedimiento .....	46
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....</b>	<b>48</b>
4.1. Análisis descriptivos de los niveles de Estrés académico.....	48
4.2. Análisis descriptivos de los niveles de Resiliencia .....	49
4.3. Análisis de normalidad de las variables .....	50
4.4. Análisis correlacional entre estrés académico y resiliencia .....	50
4.5. Análisis correlacional entre las dimensiones de Estrés académico y los factores de resiliencia .....	51
4.6. Análisis comparativo de las variables de estudio según sexo.....	52
4.7. Análisis comparativo de las variables de estudio según carrera profesional .....	53
<b>CAPÍTULO V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>55</b>
5.1 Discusión .....	55
4.2 Conclusiones .....	58
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>65</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1: Distribución de la muestra por sexo .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabla 2: Distribución de la muestra por carrera profesional.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabla 3: Distribución de la muestra por ciclo de estudio.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabla 4: Baremos del Inventario SISCO. Barraza.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 5: Baremos por factores del Inventario Escala de resiliencia Wagnild y Young .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabla 6: Baremos de puntaje total del Inventario Escala de resiliencia Wagnild y Young .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabla 7: Distribución de estudiantes por nivel general de estrés académico .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 8: Distribución de estudiantes por nivel general de resiliencia .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabla 9: Prueba de Kolmogórov-Smirnov para variables de estudio .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabla 10: Correlación de Spearman de estrés académico y resiliencia. ....</b>	<b>51</b>
<b>Tabla 11: Correlación de Spearman de dimensiones de estrés académico y factores de resiliencia.....</b>	<b>52</b>
<b>Tabla 12: Comparación de las variables de estudio según sexo.....</b>	<b>53</b>
<b>Tabla 13: Comparación de las variables de estudio según carrera.....</b>	<b>54</b>

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1. Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.....</b>	<b>31</b>
<b>Figura 2. Representación de porcentaje de la muestra según sexo.....</b>	<b>39</b>
<b>Figura 3. Representación gráfica de la muestra según carrera profesional.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 4. Representación gráfica de la muestra según ciclo de estudio.....</b>	<b>41</b>
<b>Figura 5. Distribución en porcentaje de estudiantes por nivel general de estrés académico.....</b>	<b>48</b>
<b>Figura 6. Distribución en porcentaje de estudiantes por nivel general de resiliencia.....</b>	<b>49</b>



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como principal objetivo determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte. La metodología de estudio utilizada fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo correlacional. Para el desarrollo de la investigación se emplearon como instrumentos el Inventario SISCO de Estrés académico (Barraza, 2007) y Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). La muestra estuvo conformada por 392 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 16 y 45 años de las carreras de Educación Primaria, Enfermería y Contabilidad con mención en Finanzas desde primer hasta decimo ciclo. Los resultados obtenidos evidencian una correlación inversa moderada ( $r=-.616$ ), y estadísticamente significativa ( $p=.000$ ), es decir a mayor estrés académico menor nivel de resiliencia.

**Palabras clave:** Estrés, estrés académico, resiliencia, estudiantes

### **ABSTRACT**

The main objective of this research was to determine the relationship between academic stress and resilience in students of a private university in North Lima. The study methodology used was quantitative approach, non-experimental design and correlational type. The SISCO Inventory of Academic Stress (Barraza, 2007) and Resilience Scale of Wagnild and Young (1993) were used as instruments for the development of the research. The sample consisted of 392 students of both sexes between the ages of 16 and 45 of the Primary, Nursing and Accounting careers with appointments in Finance from the first to the tenth cycle. The results obtained show a moderate inverse correlation ( $r = -.616$ ), and statistically significant ( $p = .000$ ), that is, greater academic stress, lower level of resilience.

**Keyword:** Stress, academic stress, resilience, students

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Hoy en día vivimos en una sociedad de constantes cambios y con una rutina de mayor exigencia e intensidad, siendo el estrés la principal causa de tanto enfermedades físicas como mentales, entre las cuales destacan ansiedad, depresión, síntomas neuróticos, quejas somáticas, fatiga, hipertensión, niveles elevados de colesterol, obesidad y enfermedades coronarias, entre otras (Peiró, 2015).

Dicha realidad es observable a nivel mundial; en un estudio realizado en España por la empresa de comunicación Nielsen (2014) muestra que el 84% de la población sufre de estrés, siendo las mujeres quienes presentan mayor porcentaje (87%) que los hombres (81%). Así mismo la Asociación Americana de Psicología [APA] (2007) identificó que en Estados Unidos, la tercera parte de la población vive en un estado de estrés extremo, de los cuales el 48% considera que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años.

En lo que respecta a América Latina, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2008), determina que entre el 21% y 32% de casos de hipertensión en están relacionados con altas exigencias y cuadros de estrés. En Chile (Cetep, 2016) señala que el nivel de estrés alcanzaría un 80%. En nuestro país, un estudio realizado por el Instituto de Análisis y Comunicación Integración (2015), reporta que seis de cada diez peruanos consideran que su vida ha sido estresante los últimos doce meses, teniendo como una de las principales causas con un 33% a las responsabilidades en el centro de estudio.

Lo mencionado anteriormente se evidencia en una investigación llevada a cabo en España, en donde el 82% de los participantes manifiesta haber experimentado mucho estrés en una o más de las situaciones planteadas, como son principalmente “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, la “Exposición de trabajos en clase”, la “Sobrecarga académica” y la “Realización de Exámenes” (García-Ros, y otros, 2011).

De igual forma el 92.5% del total de la muestra del estudio realizado en México tuvieron momentos de estrés durante los últimos seis meses, presentando mayor predominancia por parte del sexo femenino (López. et al, 2016), realidad también encontrada en Cuba, en donde el estrés académico es un fenómeno bastante frecuente en la población estudiantil con un 76%, sobre todo en las mujeres (Román, Ortiz y Hernández, 2008).

En Colombia, identificaron que las situaciones que más causan estrés en los estudiantes son las evaluaciones de los profesores con un 59.8%, seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares 57.2%, tiempo limitado para hacer trabajos con 45.8%, y por último la participación en clases en el 41.1%., además el 80% de los universitarios participantes alcanzaron altos niveles de estrés (Blanco, y otros, 2015)

Es un hecho que a nivel mundial, existe un elevado índice de estrés en estudiantes de educación superior alcanzando valores por encima al 67% en el rango de estrés moderado (Román, et al., 2008), la cual tiene como principales consecuencias en los estudiantes desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ausentismo, desgano para realizar las actividades académicas, entre otros (Barraza, 2008).

Por otro lado, las personas con alto nivel de resiliencia muestran habilidades de adaptación y frente a los factores estresantes su actitud es de aprendizaje y desarrollo (Kariv, et al., 2005); como se muestra en estudios realizados en países como Alemania, Canadá, Chile, Corea del Sur, España, Estados Unidos, Francia, Grecia, Islandia, Israel, Italia, Japón, México, Noruega, Nueva Zelanda, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, Suecia, Suiza y Turquía mencionan que existe 31% de estudiantes resilientes, quienes presentan un mejor desempeño académico que sus similares (OCDE, 2011).

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente resulta de suma relevancia identificar la relación que existe entre el estrés académico y la resiliencia; y de esta forma generar

alternativas oportunas para la prevención e intervención del estrés en los estudiantes de educación superior en el contexto nacional.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019?
- ¿Cuáles son los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019?
- ¿Qué relación existe entre estrés académico y los factores de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019?
- ¿Qué relación existe entre resiliencia y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019?
- ¿Existen diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según sexo?
- ¿Existen diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según sexo?
- ¿Existen diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según carrera?
- ¿Existen diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según carrera?

### **1.3. Justificación**

La presente investigación espera generar nuevos conocimientos e información con respecto al vínculo de las variables estrés académico y resiliencia en el ámbito educativo, brindando de este modo sendas para la intervención, prevención y determinación de grupos de riesgo en la comunidad educativa.

Así mismo, es de vital interés mediante los resultados obtenidos, aportar a la disminución de la problemática planteada, identificando como se presenta el estrés académico en los estudiantes y los factores de resiliencia obtenidos por los mismos.

Por último, este estudio brindará datos específicos con respecto a la relación entre estrés académico y resiliencia, permitiendo continuar con la línea de investigación de dichas variables.

### **1.4. Objetivos**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Identificar los niveles de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.
- Identificar los niveles de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.
- Relacionar el estrés académico y los factores de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.
- Establecer la relación entre resiliencia y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

- Determinar las diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo.
- Determinar las diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo.
- Determinar las diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.
- Determinar las diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.

## 1.5. Hipótesis

### 1.5.1. Hipótesis general

H1: Si existe relación significativa entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

H0: No existe relación significativa entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

### 1.5.2. Hipótesis específicas

- H1: Existe relación significativa entre el estrés académico y los factores de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y los factores de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

- H1: Existe relación significativa entre resiliencia y las dimensiones del estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y las dimensiones del estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.

- H1: Existe diferencia significativa de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo.

H0: No existe diferencia significativa de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo.

- H1: Existe diferencia significativa de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo.

H0: No existe diferencia significativa de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo.

- H1: Existe diferencia significativa de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.

H0: No existe diferencia significativa de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.

- H1: Existe diferencia significativa de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.



H0: No existe diferencia significativa de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Hernández, Escobar, Gonzales y Barcelata (2019) realizaron una investigación que lleva por nombre estrés, auto eficiencia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes; con el principal objetivo de determinar si el estrés académico, la autoeficacia académica y el rendimiento académico se relacionan con la resiliencia. La muestra estuvo conformada por 288 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 18 a 25 años de una universidad pública de México; así mismo los instrumentos aplicados fueron el Inventario de estrés académico, la Escala de autoeficacia en conductas académicas y el Cuestionario de resiliencia. Dentro de los resultados que obtuvieron estuvieron que el estrés académico, rendimiento académico y resiliencia se presentaron en un nivel moderado, con una correlación moderada y estadísticamente significativa; además determinaron que cuando aumenta el nivel de estrés académico disminuye la resiliencia.

De la Rosa, Rodríguez y Rivera (2017) llevaron a cabo en México la investigación denominada distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia, la cual tuvo como objetivo principal conocer la relación entre la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y el vínculo con los síntomas de distrés psicológico, en 374 estudiantes de la carrera de psicología de la modalidad a distancia entre las edades de 18 y 65 años. La medición de las variables se realizó a través de la

Lista de síntomas SCL-90, el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), Cuestionario de sucesos vitales (SV) y Escala de resiliencia mexicana (RESI-M). Los resultados confirman una relación moderada entre las variables, encontrando que a mayor número de eventos estresantes, mayor percepción de estrés, asociándose con menor resiliencia.

Berzosa (2017) en su investigación que lleva por nombre estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería en España, de diseño cuantitativo, descriptivo, transversal, correlacional, comparativo, con la finalidad de describir los niveles de estrés académico en los alumnos de la Facultad de Enfermería de Valladolid. Las herramientas utilizadas fueron: el Inventario SISCO del Estrés Académico, la escala Work Engagement adaptada a estudiantes (UWES-S) y la Resilience Scale-14 (RS-14). Encontró que el 94% de ellos mostró padecer estrés académico con intensidad media-alta. También demostraron tener niveles altos de resiliencia y nivel promedio de engagement, siendo la dimensión “dedicación” la que obtuvo mayores niveles. Se mostró correlación negativa entre la resiliencia y el estrés y positiva entre engagement y resiliencia.

Roopa y Rimpay (2015) en su estudio denominado Estrés académico en relación con el optimismo y resiliencia, que tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico y las variables optimismo y resiliencia en Estados Unidos; la población de estudio la constituye 300 estudiantes, con edades entre 16 y 18 años de la ciudad de Jaipur. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Orientación de la Vida - R (Scheier et al. 1994), Escala de Resiliencia (Wangnild y Heather 2009) y el Inventario de Estrés de Expectativa Académica

(Ang y Huan 2006), obteniendo como resultados que el estrés académico correlacionó negativamente con el optimismo y la resiliencia y ambas variables predijeron significativamente el estrés académico.

Parra y Rodrigues (2015) en su tesis denominado estrés, perfeccionismo y resiliencia en estudiantes universitarios de artes. Siendo una investigación de tipo descriptiva - correlacional y diseño no experimental transeccional; y teniendo como objetivo evaluar la relación entre estrés, perfeccionismo y resiliencia. Los instrumentos aplicados en 146 estudiantes de ambos sexos de una Escuela de Artes de Venezuela, fueron el Cuestionario de estrés percibido, el Inventario de Perfeccionismo INVEPER-UCV y la Escala de resiliencia SV-RES. Los resultados alcanzados fueron asociaciones estadísticamente significativas, así como bajos niveles de estrés asociados a bajos niveles de perfeccionismo y altos niveles de resiliencia.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Cornejo y Salazar (2018) llevaron a cabo la tesis denominada estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, la cual es una investigación de tipo cuantitativa y diseño no experimental, transversal descriptiva con método comparativo y con el objetivo principal de determinar las diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional. La muestra estuvo conformada por 415 estudiantes de ambos sexos. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). Los resultados encontrados fueron una diferencia significativa entre los estudiantes de una universidad privada y

nacional, así como un nivel de estrés más alto en la universidad privada y no muestra diferencias significativas según género.

Velásquez (2017) realizó una tesis en la ciudad de Lima con el nombre medida de la resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la escuela profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas, la cual tuvo como objetivo identificar los niveles de resiliencia que presenten los alumnos. La muestra estuvo conformada por 139 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 18 y 38 años; así como el instrumento utilizado es la Escala de resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993). Los resultados que obtuvieron arrojan un nivel promedio de resiliencia en un 74.1%, un 23% en nivel alto y por último, un 2.9% de estudiantes en el nivel bajo.

Morales (2017) llevo a cabo una tesis denominada resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades, la cual tuvo un diseño descriptivo correlacional y como objetivo principal establecer la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 91 estudiantes e la Facultad de Ciencias de la Salud y los instrumentos administrados fueron Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) y la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Los resultados mostraron una relación positiva débil entre las variables de estudio.

Gutiérrez, Aguilar y Rafael (2017) realizaron investigación denominada factores estresores en estudiantes del pregrado de la Facultad de Ciencias Contables, la cual se llevó a cabo con el fin de exponer la problemática

de estrés académico en 353 estudiantes desde el primero hasta el noveno semestre de las carreras profesionales de Contabilidad, Gestión tributaria y auditoría empresarial y de Sector público de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El instrumento utilizado por los investigadores fue el cuestionario diseñado por Cabanach, Valle, Piñero, Rodríguez y García (2009). Se obtuvo como resultado que la mitad de los estudiantes presentan estrés académico.

Espinoza (2016) en su tesis nombrado estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano- Puno y que tuvo como objetivo determinar la relación entre la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes de quinto semestre, se utilizó el diseño investigación de tipo descriptivo, con diseño de tipo transversal – correlacional, la población fue conformada por 65 estudiantes matriculados en el 2016- II de la Facultad de Enfermería, con un tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico propuesto por el Dr. Barraza A. y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, obteniendo como resultado que la relación de las categorías oscila entre resiliencia media y resiliencia baja cuando la frecuencia de los estresores académicos es casi siempre.

Caceres y Ccorpuna (2015) en su tesis denominada estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año en la Facultad de Enfermería de Arequipa, que tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables, usaron el diseño de investigación fue

descriptiva – correlacional, la población de estudio lo constituyen 134 estudiantes pertenecientes a la Facultad de Enfermería UNAS entre varones y mujeres que fueron seleccionados bajo el criterio de inclusión y exclusión. Usaron Inventario de Estrés Académico, versión Mexicana de Barraza A (2004) y Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), obteniendo como resultado la relación entre los estresores académicos y la capacidad de resiliencia tienen relación estadística significativa.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estrés**

#### **2.2.1.1. Definición**

En salud, aparece el término estrés en 1936, cuando Hans Selye lo define como una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante, mostrando reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, esta reacción el autor la denominó como síndrome general de adaptación. En posterior el estrés pasó a ser definido como una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales son un peligro a nuestro bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984)

En esta misma línea de definición del estrés, se encuentra Shturman (2005, citado en Naranjo, 2009) que lo define como “la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o

emocional”, además de Navas que lo define como una relación dinámica y constante entre el ambiente y la persona.

Así mismo, el estrés se ha definido por otros autores como un aspecto multidimensional, en el cual se debe tomar en cuenta diversos fenómenos para la adaptación del ser humano, como la definición brindada por Neidhardt et al. (1989), que lo conceptualiza como “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones”, o la desarrollada por Mingote y Pérez (2003), quienes mencionan que el estrés es un proceso dinámico provocado por la percepción de amenaza en relación a su integridad y calidad de relaciones significativas, teniendo como objeto recuperar el equilibrio homeostático perdido, teniendo la posibilidad de desarrollar una mejor competencia individual y de adaptación.

#### **2.2.1.2. Clasificación**

Según la Asociación Americana de Psicología [APA] (2016), el estrés se clasifica en tres tipos, siendo los siguientes:

- Estrés agudo:  
Es el estrés presentado de forma más común, este tipo de estrés aparece de las exigencias y presiones del pasado reciente y del futuro cercano. Tiene como característica principal que dura entre 3 días a un mes posterior a uno o más eventos traumáticos, y solo se puede diagnosticar si persiste por al menos tres días, si bien es cierto este trastorno puede progresar a Trastorno por Estrés Postraumático



(TEPT) después de un mes, cabe la posibilidad que solo sea una respuesta transitoria posterior a la exposición traumática. (Jarero, 2013). Al no durar más de un mes, presenta síntomas manejables como pueden ser: agonía emocional, problemas físicos como musculares, cardíacos y gastrointestinales, así mismo sobreexcitación pasajera.

- Estrés agudo episódico:

Se caracteriza por ser un estrés agudo persistente, está más asociado a la personalidad de tipo A, en donde ven su ambiente como poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder, sintiéndose constantemente agitados, ansiosos, enojados y hostiles. Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

- Estrés crónico:

El estrés crónico tiene mayores estragos y consecuencias tanto en el cuerpo como en la mente. Este tipo de estrés inicia cuando el individuo no encuentra una salida a cierta o ciertas situaciones traumáticas por un periodo aparentemente interminable, haciendo que la persona abandone la búsqueda de soluciones. Este círculo hace que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, teniendo como principales consecuencias el suicidio, la

violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer, entre otros. El estrés crónico proviene en muchas ocasiones de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente, siendo estas experiencias las que afectan profundamente la personalidad.

Existen otros dos tipos de estrés, relacionados al carácter adaptativo del individuo: (Puente et. al, 2011)

- Eustres:  
Es el estrés positivo en el que la respuesta de adaptación está a la altura de la demanda y en la que aquella se consume físicamente.
- Distres:  
Es el estrés en donde la respuesta esta desequilibrada, poco armónica, excesiva o insuficiente en relación a la demanda y en donde la energía no se consume sino que se queda almacenada.

### **2.2.1.3. Causas**

En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras.

De acuerdo con Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (1986, citado en Naranjo, 2009), diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. Dichos factores se le denomina estresores, los cuales son estímulos que provocan tanto la respuesta biológica como la psicológica

(Orlandini, 2012). Las experiencias traumáticas, tanto si provienen de catástrofes naturales como terremotos o huracanes, así como si son provocadas por humanos, tales como accidentes o agresiones, aportan una cantidad considerable de estrés durante y después del acontecimiento. Asimismo, las molestias cotidianas tales como perder el autobús o llegar tarde a una cita crean tensión. También el ambiente físico que rodea a las personas contribuye a generar, en mayor o menor grado estrés; por ejemplo, el exceso de ruido y la escasez de espacio vital.

Otro factor causante de estrés es cuando la persona tiene que decidir entre dos o más opciones. (Puente et.al, 2011). Diversos autores consideran también las relaciones humanas como una causa central del estrés, debido a la necesidad del ser humano de afecto y pertenencia. Kaplan (citado en Hays y Oxley, 1996) menciona que aquellas personas que logran mantener relaciones adecuadas con otras tienen menor tendencia de padecer enfermedades físicas y psicológicas.

Sandín (1999, citado en Rodríguez y Frías, 2005) desde la perspectiva psicosocial, plantea tres categorías de estresores:

- Sucesos vitales altamente traumáticos: desastres naturales, situaciones de guerra entre otros.
- Sucesos vitales mayores: son acontecimientos usuales en la vida de las personas, algunos no son necesariamente traumáticos como el matrimonio o el nacimiento de un hijo; otros en cambio sí pueden ser traumáticos en cierta medida como sufrir un accidente o la pérdida de un ser querido.

- Microeventos o sucesos vitales menores: consisten en pequeños problemas que ocurren cotidianamente.
- Estresores ambiente: no se les denomina sucesos vitales dado que no requieren un reajuste en las condiciones del organismo ya que se refieren a circunstancias del contexto sociofísico como el ruido, tráfico, contaminación entre otros.

Nadal y Armario (2010), por su parte, clasifican los agentes estresantes dentro de dos categorías:

- Estresores sistémicos: aquellos que provocan perturbaciones en la homeostasis de forma directa, como es el caso de infecciones, o determinados estímulos físicos o químicos. Dichos agentes activan la respuesta de estrés a través de mecanismos reflejos que no requieren de una activación emocional.
- Estresores emocionales: son aquellos que a diferencia de los primeros, si requieren de una activación emocional.

En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas. En este caso, el estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar; las diferencias individuales en la adaptación al estrés sugiere que éste se produce principalmente por una interacción entre el individuo y la sociedad, y no únicamente por las características naturales de los estresores, siendo entonces que el significado de una crisis no reside en

la situación sino en la interacción entre esta y la capacidad de la persona para superarla. (Cockerham, 2001).

Friedman y Rosenman (2002) relacionaron como causa de estrés el tipo de personalidad; entre ellas destaca la personalidad tipo A, que se caracteriza por expresar su respuesta de estrés de forma excesiva, además de ser ambiciosas e impulsivas que viven constantemente bajo tensión, asumen una actitud de competencia con el medio y con ellas mismas queriendo siempre hacer más y ser mejores. La persona con el tipo de personalidad C, por el contrario, es introvertida y obsesiva. Corresponde a la persona que interioriza su reacción al estrés. Aparentemente son resignadas y apacibles, pero se trata de falsas calmas, puesto que sufren en silencio. El tipo de personalidad B es intermedio, el modo ideal de comportamiento. Corresponde a la persona que domina de forma adecuada y natural su estrés, reacciona con calma, con prudencia y con una buena perspectiva de la situación. Su carácter es optimista. Por lo que las personalidades de tipo a y c son las más propensas a sufrir estrés.

#### **2.2.1.4. Estrés académico**

Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como: El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacionar o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

Otros autores definen el estrés académico como aquel que surge en el campo académico, presentándose cuando una persona está en la etapa de aprendizaje, ya sea en el estudio individual o en el aula (Orlandini, 1999 citado en Gutierrez, 2016). Así mismo, Alfonso (2015), la define como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo.

Finalmente la definición de Barraza (2006), es la tomada en la presente investigación, conceptualizando al estrés académico como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; Primero: el alumno se ve sometido, a una serie de demandas que son consideradas como estresores; segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (síntomas) y tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”(p.126).

#### **2.2.1.4.1. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico**

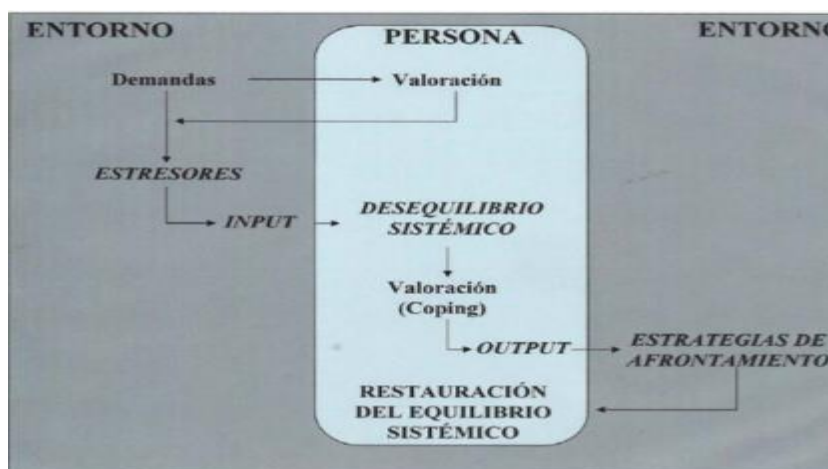
El modelo propuesto por Barraza (2006), se base en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus

Dicho modelo menciona que el ser humano se encuentra inmerso en sistemas organizacionales como lo es en el ámbito académico, en donde se desenvuelve por tiempos bastante prolongados, e inevitablemente presentan situaciones estresantes dentro de su rol como alumno. Estas demandas o exigencias (input) pueden ser generales (respeto de horario, calendario escolar, integrarse a la organización, etc) o estar en el segundo nivel, el áulico, (relacionada con docentes y compañeros).

Las exigencias obligan al individuo a actuar de forma específica (output), pero antes realiza una valoración cognitiva (appraisal) de los que constituye una demanda (input) y de los recursos con los que cuenta, presentándose dos casos:

- Cuando las exigencias pueden ser afrontadas, el alumno mantiene un equilibrio sistémico en relación a su entorno.
- Cuando las demandas o exigencias son validadas como una pérdida, amenaza, desafío o relacionada a emociones negativas, tiene como consecuencia un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, presentándose una situación estresante.

Ante ello se presentan una serie de indicadores o síntomas que pueden ser físicos, psicológicos o comportamentales; por ello la persona tiene la necesidad de actuar (output) para volver a encontrar el equilibrio sistémico y procede a una segunda valoración (appraisal), conduciéndolo a la estrategia de afrontamiento (coping) más adecuada, procediendo finalmente a actuar (output), para restablecer el desequilibrio sistémico, produciendo de esta manera una tercera valoración (appraisal) que determina el éxito o reajuste (Ver figura 1).



*Figura 1* Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico

Fuente: Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 99(3), 124.

## **2.2.2. Resiliencia**

### **2.2.2.1. Origen**

La palabra resiliencia proviene del latín resilio, la cual tiene por significado volver de un santo, resaltar, rebotar (Kotliarenco et al.,1997).

En el transcurso de la historia, el término resiliencia ha sido definido y utilizado en diversos campos como en la física que se la define como la capacidad que tiene un cuerpo para soportar un golpe o choque (Cyulnik, 2001; citado en Crombie e al., 2015).

Posteriormente en psicología y psiquiatría, surge por la necesidad de conocer la etiología y evolución de las enfermedades mentales en niños con factores de riesgo, tales como padres con psicopatologías, conflictos interpersonales, estresores traumáticos, entre otros (Garmezy et al., 1994; citado en Becoña, 2006).

La primera publicación de un artículo en relación al término resiliencia como situaciones adversas que no afectan a los menores de la familia, más si al desarraigo de la misma; la realizó Scoville en 1942 (Puig et al., 2011).

El concepto resiliencia en las décadas de los 70 y 80 fue cada vez más usado en el campo de la psicología, amoldándolo a diversas investigaciones como la de Bolwby y el estudio realizado por Werner, Gamezy y Benson (Puig et al., 2011).

### **2.2.2.2. Definición**

Masten (2001), se refiere a la resiliencia como un fenómeno que genera buenos resultados a pesar de las amenazas que se presentan durante el



desarrollo; así mismo, Luthar (2003) la define como una manifestación positiva de adaptación frente a las adversidades.

Por otro lado, Fergus y Zimmerman (2005) conceptualizan la resiliencia como un proceso que conlleva vencer exitosamente la exposición al riesgo y las experiencias traumáticas.

Otro autor define la resiliencia como la capacidad que incluye diversas cualidades frente a presiones, entre ellas menciona la esperanza, tolerancia, resistencia, adaptabilidad, recuperación o superación de contingencias, autoestima, solución de problemas, toma de decisiones, y ecuanimidad (Aldana, 2011).

Por último, la definición brindada por Wagnild y Young (1993), será la que se considere en el presente estudio; ellos conceptualizan la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Lo cual implica vigor o fibra emocional, y se ha utilizado para describir a personas con valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. Así mismo, es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas; a pesar de encontrarnos en un panorama adverso

### **2.2.2.3. Clasificación**

Según Pinto (2014) se puede describir la resiliencia tomando en cuenta el ámbito en el que se desarrolla.

- Resiliencia familiar: es la capacidad que tiene la familia, ante una situación adversa, para salir fortalecida y con mayores recursos (Simon et al., 2005; citado en Pinto, 2014).

- Resiliencia comunitaria: se puede definir como la habilidad de los integrantes de una comunidad para evaluar el entorno, intervenir con acciones significativas y colectivas frente al problema, así como seguir adelante (Pfefferbaum et al. , 2005; citado en Pinto, 2014)
- Resiliencia individual: Para Resnick, Gwyther y Roberto (2011; citado en Pinto, 2014) la resiliencia individual implica aspectos fisiológicos, psicológicos, actitudinales y emocionales.

#### **2.2.2.4. Factores protectores y de riesgo**

La resiliencia se caracteriza por la necesidad de canalizar nuestra búsqueda en los recursos personales y ambientales con los que dispone el individuo en su entorno más cercano (González, 2005), ello es apoyado por Domínguez (2005), quien menciona que un factor importante por el cual se caracteriza la resiliencia es tener relaciones que brinden apoyo tanto dentro como fuera de la familia. Dichas relaciones crean apoyo y confianza, promoviendo a su vez estímulos para reafirmar la resiliencia.

Del mismo modo, otros factores que tienen un efecto contrario en el desarrollo de la resiliencia son las carencias de redes de apoyo social para enfrentar las dificultades, incorporación prematura al empleo, desempeño de trabajos marginales o contractualmente precarios, falta de protección de su salud y derechos laborales, desocupación prolongada, fracaso y abandono escolar, adicción a las drogas y al alcohol, entre otros (López, 1996).

Además podemos añadir como característica, la manifestada por Kotliarenco y Pardo (2011), quien menciona que las personas resilientes han

vivido algún evento adverso a temprana edad, como también han sido criados por padres competentes, brindándoles relaciones cálidas.

Luthar (2006, citado en Garcia et al.,2013), afirma que la resiliencia está asociada tanto a la personalidad como a las competencias que desarrolla la persona durante su vida, entre ellas destacan alta autoestima, autoeficacia, autonomía, inteligencia, optimismo, humor, motivación.

#### **2.2.2.5. Modelos teóricos**

- Modelo de la metáfora de la casita: Vanistaendael (2005), toma en cuenta en su modelo teórico el contexto y características del individuo, siendo entonces conformada por las siguientes: necesidades físicas básicas (alimentación, salud y sueño), vinculo y el sentido (aceptación fundamental por parte de otra persona), descubrir un sentido (contar con proyectos a futuro y ser responsable de sus acciones), autoestima (competencias personales, sociales y profesionales) y otras experiencias (la resiliencia como factor protector durante la vida).
- Teoría de las fuentes de la resiliencia: Esta teoría ha sido propuesta por Grotberg (1996), en la cual sustenta que la resiliencia se constituye por tres factores: el primero de soporte externo (yo tengo), que es el apoyo y sentimientos de seguridad que le brinda su entorno; luego se encuentran los factores internos (yo soy y yo estoy), que se refiere a los actos, sentimientos y actitudes; por último, las habilidades sociales (yo puedo), que se caracterizan por esta vinculadas con las relaciones interpersonales.

- Modelo de Wagnild y Young: Como ya se había mencionado, el modelo teórico de Wagnild y Young (1993, citado en Canazas et al., 2019), será el que se tome en consideración para la presente investigación; dichos autores mencionan que hay dos factores principales en la resiliencia, el primero denominado competencia personal, en el cual se considera la autoconfianza, decisión, independencia, poderío, ingenio y perseverancia; el segundo factor lleva por nombre aceptación de uno mismo que indican flexibilidad, aceptación, estabilidad, adaptabilidad y sentimiento de paz.

Así mismo, Wagnild y Young (1993) representan ambos factores en las características que se mencionan a continuación:

- Confianza en sí mismo: es la habilidad para creer en uno mismo y en sus propias capacidades.
- Ecuanimidad: se puede definir como la capacidad para tener una perspectiva balanceada de la vida, poder esperar calma teniendo respuestas moderadas en la adversidad.
- Satisfacción personal: capacidad de contar con una perspectiva y comprensión del significado de vivir.
- Sentirse bien solo: los autores en esta característica mencionan el sentido de libertad, enfrentarse a las experiencias de vida como seres únicos.
- Perseverancia: se puede definir como la capacidad que tiene una persona para persistir y luchar frente a la adversidad, evidenciando deseo de logro y autodisciplina.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño de investigación

En el presente estudio se utilizó el diseño no experimental, transversal debido a que las variables del estudio no serán manipuladas y la recolección de datos y posterior análisis de estos se realizará en un solo momento. Así mismo el alcance de estudio es descriptivo, al buscar obtener las características de las variables de manera individual; y correlacional, ya que se determinará la existencia o no de relación entre estrés académico y resiliencia (Hernández, et al. 2014).

### 3.2. Población y muestra

#### 3.2.1. Población

La población está conformada por 1132 estudiantes, siendo esta cifra la totalidad de alumnado de primer a decimo ciclo de las carreras profesionales de Educación Primaria, Contabilidad con mención en Finanzas y Enfermería en la modalidad presencial de una universidad privada de Lima Norte del ciclo académico 2019-I.

#### 3.2.2. Muestra

La muestra se determinó mediante la fórmula de Cochran para poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z^2 * P * (1 - P)}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * P * (1 - P)}$$

Siendo:

- n =Muestra
- N =Población, 1132 estudiantes.
- Z =Nivel de confianza del estudio, 95%= 1.96

- P =Probabilidad de ocurrencia, 50%= 0.5
- Q =Probabilidad de no ocurrencia, 50% = 0.5
- E =Margen de error permisible, 5%= 0.05

Reemplazando valores:

$$n = \frac{1132 * 1.96^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{(275 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}$$

Muestra = 392 estudiantes

La técnica de muestreo para el estudio fue probabilístico de tipo aleatorio sistemático, calculando una constante, denominada coeficiente de elevación ( $k=N/n$  2.88=3); de este modo se procede a elegir un número aleatorio inferior al coeficiente de elevación (2), para seleccionar al primer individuo del listado general de estudiantes de cada carrera profesional ordenado alfabéticamente. Partiendo de dicho estudiante, se sumó el coeficiente de elevación (3) para la selección de los siguientes alumnos, hasta completar la muestra.

Para el presente estudio se tomaron en cuenta a estudiantes de ambos sexos matriculados en condición de alumnos regulares de la modalidad presencial en el semestre académico 2019-1 en las carreras profesionales antes mencionadas de una universidad privada de Lima Norte, que asistan continuamente a clases y acepten participar de manera voluntaria mediante un consentimiento informado; en contraparte fueron excluidos los estudiantes de otras carreras profesionales u otras modalidades de estudio, así como quienes argumenten mediante el Inventario SISCO no haber presentado estrés académico en el transcurso del ciclo.

En función a lo mencionado anteriormente, se conformó una muestra final de 392 participantes, los cuales contaron con edades entre 16 y 45 años

( $M=22.02$ ;  $DE=4.74$ ), en mayor proporción mujeres (73%) (Ver tabla 1), Así mismo, del total de evaluados un 25.3% pertenecen a la carrera profesional de Educación Primaria, un 32.4% de Contabilidad con mención en Finanzas y Enfermería con un 42.3%. (Ver tabla 2).

Tabla 1  
*Distribución de la muestra por sexo*

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	286	73.0%
Masculino	106	27.0%
Total	392	100%

Nota: Elaboración propia

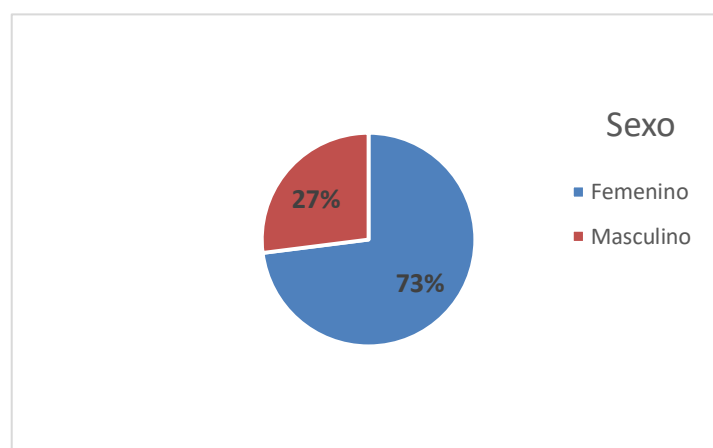


Figura 2. Representación de porcentaje de la muestra según sexo

Tabla 2:  
*Distribución de la muestra por carrera profesional*

	Frecuencia	Porcentaje
Educación Primaria	99	25.3%
Contabilidad con mención en Finanzas	127	32.4%
Enfermería	166	42.3%
Total	392	100%

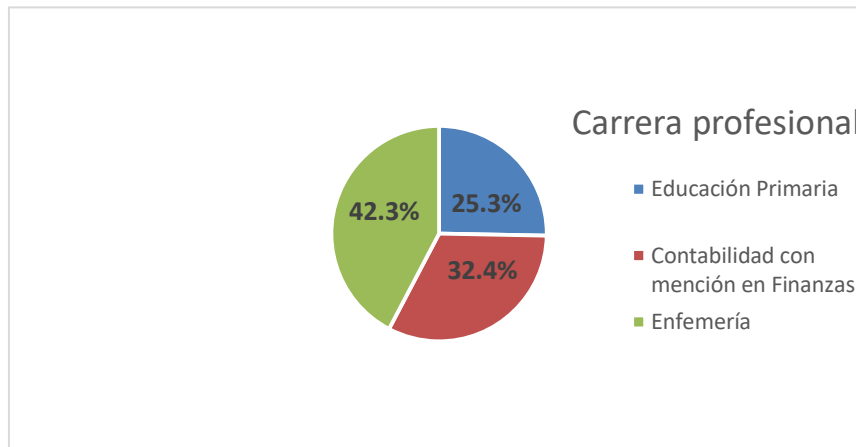


Figura 3. Representación gráfica de la muestra según carrera profesional

Los estudiantes se encontraron distribuidos entre los 10 ciclos de estudio de cada carrera universitaria, siendo las mayores proporciones los de primer (29.8%) y segundo ciclo (13%). (Ver tabla 3).

Tabla 3:

*Distribución de la muestra por ciclo de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
1	117	29.8
2	51	13.0
3	35	8.9
4	28	7.1
5	43	11.0
6	48	12.2
7	23	5.9
8	15	3.8
9	21	5.4
10	11	2.8



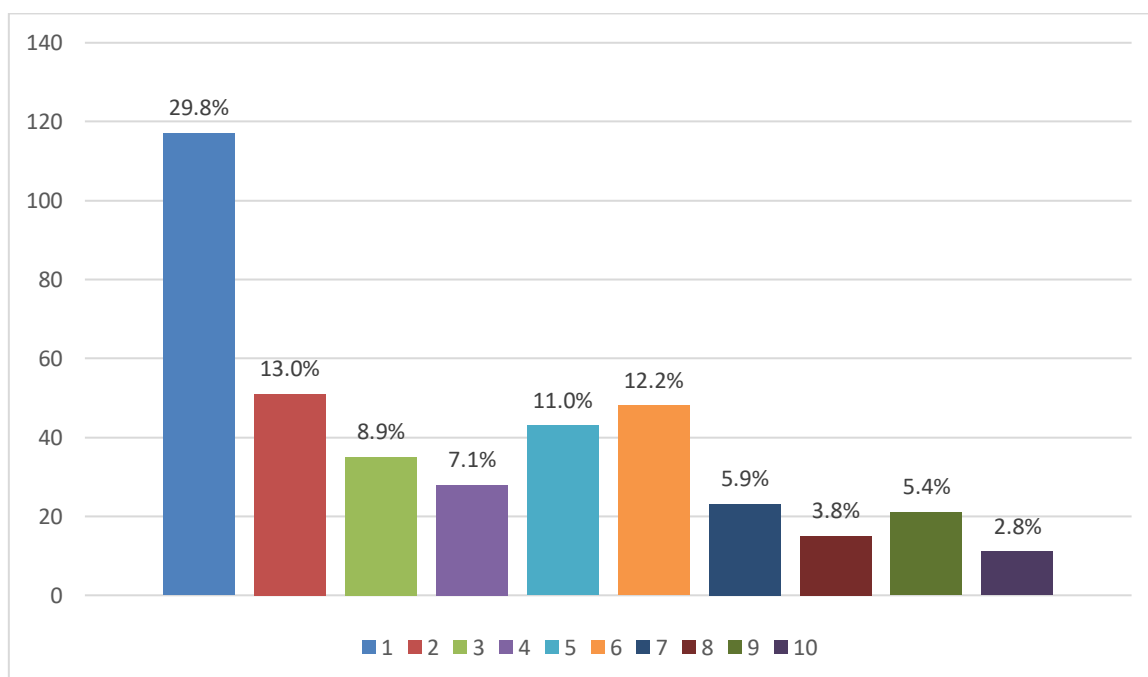


Figura 4. Representación gráfica de la muestra según ciclo de estudio

### 3.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

En el estudio se utilizará como técnica de recolección de datos la encuesta, mientras que el instrumento para obtener la información necesaria para su posterior análisis varía en relación a cada variable:

#### 3.3.1 Ficha técnica: Inventario SISCO de estrés académico

**Nombre:** Inventario SISCO para el estrés académico

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Estructura:**

El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y

siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

### **Calificación:**

El inventario SISCO de estrés académico permite obtener los resultados en tres niveles como son: variables empíricas, indicadores o ítems, variables intermedias, dimensiones o componentes y variable teórica.

Para determinar los resultados como válidos, es necesario que el inventario este contestado en un porcentaje mayor al 70%; así mismo, para la opción otra (específica) que se encuentra al final de cada dimensión se tomará en cuenta si como mínimo el 10% de evaluados llena dicha opción con estresores específicos en el ámbito académico.

Los resultados se expresan en porcentajes, y la interpretación es mediante dos baremos; uno de intensidad de estrés académico (pregunta dos), y otro de frecuencia (pregunta tres, cuatro y cinco); como se muestra en las siguientes tablas:

Tabla 4

*Baremos del Inventario SISCO. Barraza*

<b>Baremos Intensidad</b>		<b>Baremos Frecuencia</b>	
Rango	Categoría	Rango	Categoría
0 a 20	Bajo	0 a 20	Nunca
21 a 40	Medianamente bajo	21 a 40	Rara vez
41 a 60	Medio	41 a 60	Algunas veces
61 a 80	Medianamente Alto	61 a 80	Casi siempre
81 a 100	Alto	81 a 100	Siempre

Fuente: Barraza (2007).

**Administración:** Individual o colectiva.

**Duración:** Sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.

**Confiabilidad:**

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos (DeVellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

**Validez:**

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2007). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

En Perú, el inventario de estrés académico SISCO se estandariza en una muestra de 1200 estudiantes en dos universidades diferentes de Villa el Salvador en Lima por Jabel (2017), obteniendo una validez de 0.80 y una  $p < 0.05$  en la prueba binominal sin eliminarse ningún ítem, así como una confiabilidad por consistencia interna significativa de 0.842 mediante alfa de Cronbach.

### 3.3.2 FICHA TÉCNICA: Escala de Resiliencia Wagnild y Young:

**Nombre:** Escala de Resiliencia

**Autor:** Wagnild, G. Young, H.

**Adaptación peruana:** Novella (2002)

**Estructura:**

La escala consta de 25 reactivos que son puntuados en una escala con formato tipo Likert de 7 puntos. Cubre cinco (05) áreas o perspectivas de la resiliencia: Satisfacción personal (4 ítems), ecuanimidad (4 ítems), sentirse bien solo (3 ítems), confianza en sí mismo (7 ítems), perseverancia (7 ítems).

**Calificación:**

Los ítems son calificados positivamente y de forma directa, fluctuando los puntajes entre 25 a 175 puntos. La interpretación está dividida por factores y puntaje total, como se muestra en las siguientes tablas:

Tabla 5

*Baremos por factores del Inventario Escala de resiliencia Wagnild y Young*

Niveles	Confianza de sí mismo	Ecuanimidad	Perseverancia	Satisfacción Personal	Sentirse bien solo
Alta	54 a 60 o más	26 a 28 o más	50 a 55 o más	29 a 31 o más	23 a 25 o más
Media alta	46 a 53	23 a 25	45 a 49	25 a 28	19 a 22
Media	28 a 45	17 a 22	32 a 44	18 a 24	12 a 18
Media baja	20 a 27	14 a 16	27 a 31	14 a 17	9 a 11
Baja	12 a 19	11 a 13	21 a 26	11 a 13	5 a 8

Fuente: Novella (2002).

Tabla 6

*Baremos de puntaje total del Inventario Escala de resiliencia Wagnild y Young*

Nivel de resiliencia	Percentil	Puntajes directos
Alta	90 - 99	158 a 175
Media alta	75 – 89	151 a 157
Media	50 - 74	141 a 150
Media baja	25 - 49	128 a 140
Baja	24 a menos	25 a 127

Fuente: Novella (2002).

**Administración:** Individual y Colectiva, aplicación adolescentes y adultos.

**Duración:** Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

**Confiabilidad:**

La prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella, 2002). Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto.

**Validez**

La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: Depresión, con  $r = - 0.36$ , satisfacción de vida,  $r = 0.59$ ; moral,  $r = 0.54$ ; salud,  $r = 0.50$ ; autoestima,  $r = 0.57$ ; y percepción al estrés,  $r = -0.67$ .

En nuestro país, fue adaptada por Novella (2002), quien desarrolló dicha adaptación en el colegio nacional de mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”

– Lima, con una muestra de 324 estudiantes, en el cual obtuvo una consistencia interna de 0.89 con el coeficiente de alfa de Cronbach.

Así mismo, se realizó la validación del instrumento en la ciudad de Lima, siendo administrado a 332 evaluados entre las edades de 17 y 64 años de ambos sexos con diversas ocupaciones, obteniendo un coeficiente de consistencia interna elevado ( $\alpha = .898$ ), por lo que se concluye que la escala de resiliencia cuenta con propiedades psicométricas adecuadas (Castilla et al., 2016).

### **3.4. Procedimiento**

Para la recolección de datos en primer lugar, se solicitaron los permisos pertinentes al área de investigación de la institución en donde se llevaría a cabo el estudio; una vez, obtenida la carta de autorización, se procedió a coordinar con los directores de cada facultad, las fechas asignadas para la recolección de datos.

Al aplicar los instrumentos, todos los participantes fueron informados sobre la investigación de manera específica y los cuestionarios a desarrollar, firmando un consentimiento en el que aceptan de forma voluntaria cooperar con la misma. En el caso de los estudiantes menores de edad, los consentimientos informados fueron entregados con anterioridad para contar con la aprobación de sus apoderados. De igual forma, todos los datos proporcionados son plenamente confidenciales y solo se usarán para esta investigación.

Culminada la aplicación de pruebas al número total de la muestra, se utilizó el programa estadístico SPSS v. 21 para realizar el análisis de las variables. Se realizaron análisis descriptivos para los datos sociodemográficos y los niveles tanto de las dimensiones del estrés académico como de los factores de resiliencia según lo estipulado en la guía de corrección. Asimismo, se optó por realizar análisis no paramétricos; en el caso del objetivo general se utilizó correlaciones de Spearman entre las variables de estudio. Por último, se realizó un análisis de comparación de medianas para revisar las diferencias de acuerdo a sexo y carrera.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivos de los niveles de Estrés académico

En relación al nivel general de estrés académico, en la tabla 7 y figura 4, se puede apreciar que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en el nivel medianamente alto (39%), seguido por el nivel medio (31.4%), medianamente bajo (13.8%) y alto (9.7%); por último un 6.1% refiere tener un nivel bajo de estrés académico.

Tabla 7.

*Distribución de estudiantes por nivel general de estrés académico*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	38	9.7
Medianamente Alto	153	39.0
Medio	123	31.4
Medianamente Bajo	54	13.8
Bajo	24	6.1
Total	392	100

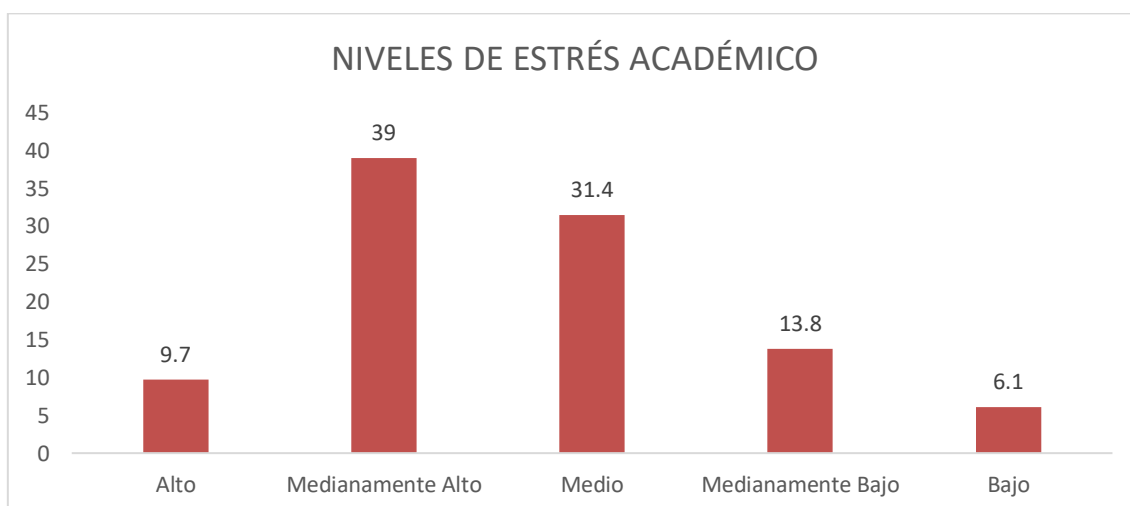


Figura 5. Distribución en porcentaje de estudiantes por nivel general de estrés académico.



#### 4.2. Análisis descriptivos de los niveles de Resiliencia

Con respecto al nivel general de resiliencia, se puede observar en la tabla 8 y figura 6 que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en el nivel bajo (31.1%), seguido por el nivel media baja (25.8%), y los niveles medio y media alta con 17.6% y 14.8% respectivamente; así como el menor porcentaje de estudiantes se ubica en un nivel alto de resiliencia (10.7%).

Tabla 8.

*Distribución de estudiantes por nivel general de resiliencia*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alta	42	10.7
Media Alta	58	14.8
Media	69	17.6
Media Baja	101	25.8
Bajo	122	31.1
Total	392	100

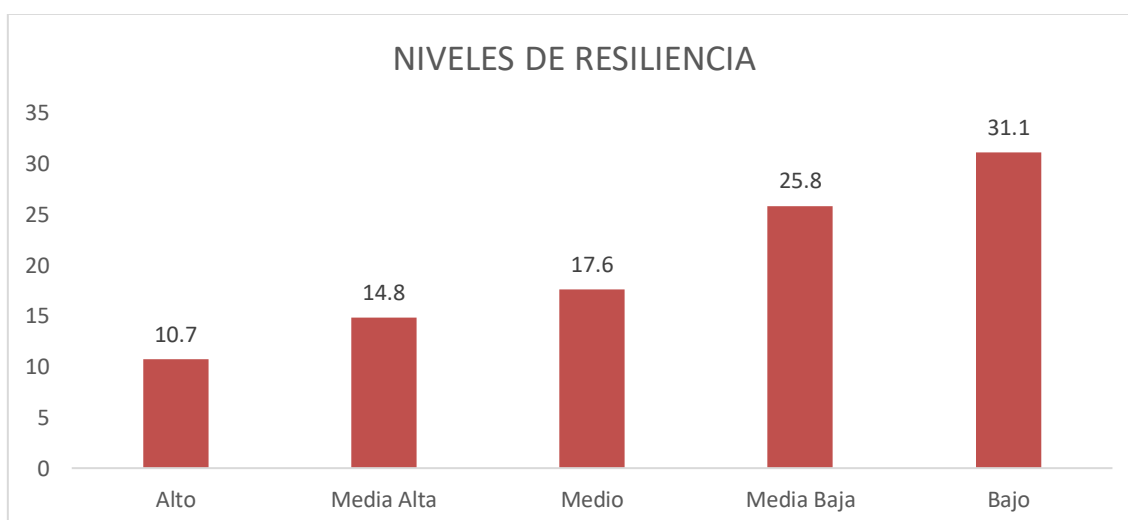


Figura 6. Distribución en porcentaje de estudiantes por nivel general de resiliencia.

#### 4.3. Análisis de normalidad de las variables

Con el fin de llevar a cabo el análisis correlacional entre las variables de estudio, se realizó la prueba de normalidad Kolmogórov- Smirnov, teniendo como resultado para estrés académico el valor de K-S de ,232 y una significancia de ,000; con respecto a resiliencia se encontró que el valor de K-S es ,209 y significancia de ,000. Con los valores presentados se puede establecer que los datos no tienen una distribución normal ( $p < 0.05$ ), por lo cual se usarán pruebas no paramétricas. (Ver tabla 9).

Tabla 9.

*Prueba de Kolmogórov-Smirnov para variables de estudio*

	K-S	Sig.	N
Estrés académico	.232	.000	392
Resiliencia	.209	.000	392

#### 4.4. Análisis correlacional entre estrés académico y resiliencia

En torno al objetivo general, en la tabla 10 se evidencia que existe una correlación inversa moderada ( $r = -.616$ ), es decir a mayor estrés académico menor resiliencia; así mismo es altamente significativa ( $p = .000$ ), con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa de la investigación.

Tabla 10.

*Correlación de Spearman de estrés académico y resiliencia*

		Nivel de Estrés académico
Nivel General De Resiliencia	Correlación de Spearman	-.616**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	392

Nota: \*\*p<.01

#### **4.5. Análisis correlacional entre las dimensiones de Estrés académico y los factores de resiliencia**

El análisis de correlación de la prueba de Spearman, evidencia una relación estadísticamente significativa e inversa débil entre el nivel de intensidad de estrés académico y los factores de confianza en sí mismo ( $r=-.35$ ;  $p<.000$ ), ecuanimidad ( $r=-.30$ ;  $p<.000$ ), perseverancia ( $r=-.37$ ;  $p<.000$ ), satisfacción personal ( $r=-.29$ ;  $p<.000$ ); lo cual nos indica que un mayor puntaje de dichos factores resultará en un menor nivel de estrés académico; así como una relación inversa escasa o nula entre estrés académico y el factor de sentirse bien solo ( $r=-.25$ ;  $p<.000$ ).

Además, se puede apreciar una correlación inversa débil entre la frecuencia de síntomas y el nivel general de resiliencia ( $r=-.34$ ;  $p<.000$ ) y el factor de confianza en sí mismo ( $r=-.26$ ;  $p<.000$ ), es decir a menos síntomas mayor puntaje en el nivel de resiliencia y el factor mencionado. En cuanto a la frecuencia de estresores se correlaciona de manera inversa escasa o nula con el nivel general de resiliencia ( $r=-.21$ ;  $p<.000$ ), y los factores de confianza en sí mismo ( $r=-.15$ ;  $p<.003$ ), ecuanimidad ( $r=-.14$ ;  $p<.005$ ) y sentirse bien solo ( $r=-.24$ ;  $p<.000$ ).

Por último, se encuentra una correlación directa escasa o nula entre la frecuencia de afrontamiento y el nivel general de resiliencia ( $r=.19$ ;  $p<.000$ ), así como con el factor de perseverancia ( $r=.11$ ;  $p<.000$ ) y satisfacción personal ( $r=.19$ ;  $p<.000$ ) (Ver tabla 11).

Tabla 11.

*Correlación de Spearman de dimensiones de estrés académico y factores de resiliencia*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Nivel General De Resiliencia									
2 Factor de Confianza En Sí Mismo	.49**								
3 Factor de Ecuanimidad	.60**	.22**							
4 Factor de Perseverancia	.63**	.34**	.28**						
5 Factor de Satisfacción Personal	.46**	.27**	.27**	.24**					
6 Factor de Sentirse Bien Solo	.45**	.21**	.30**	.25**	.26**				
7 Nivel Intensidad de Estrés	-.62**	-.35**	-.30**	-.37**	-.29**	-.25**			
8 Frecuencia de Estresores	-.21**	-.15**	-.14**	-.10	-.03	-.24**	.40**		
9 Frecuencia de Síntomas	-.34**	-.26**	-.23**	-.25**	-.16**	-.16**	.40**	.26**	
10 Frecuencia de Afrontamiento	.19**	.09	.09	.11*	.19**	.19	.01	.07	-.09

Nota: \* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

#### 4.6. Análisis comparativo de las variables de estudio según sexo

En la tabla 12, mediante la prueba de U de Mann Whitney para muestras independientes, se evidencia que hay diferencias significativas en torno al nivel de intensidad de estrés académico ( $U=11176.50$ ;  $p=.000$ ) entre hombres ( $RP=234.06$ ) y mujeres ( $RP=182.58$ ), así como en la frecuencia de los síntomas ( $U=12610.00$ ;  $p=.005$ ), siendo los hombres ( $RP=220.54$ ) nuevamente los que presentaban una mayor frecuencia de los mismos.

Por otro lado, en cuanto a nivel general de resiliencia se puede apreciar un rango promedio mayor en el sexo femenino ( $RP=208.71$ ;  $p=.000$ ) que en el masculino ( $RP=163.56$ ); además las mujeres ( $RP=204.26$ ;  $p=.001$ ) manifiestan el factor de

confianza en sí mismas más elevado que los hombres (RP=175.57); de igual forma el factor de perseverancia se presenta más elevado en el sexo femenino (RP=203.16;  $p=.014$ ) en comparación con los hombres (RP=178.53).

Tabla 12.

*Comparación de las variables de estudio según sexo.*

	Femenino	Masculino	<i>U</i>
Nivel general de resiliencia	208.71	163.56	11666**
Factor de confianza en sí mismo	204.26	175.57	12939**
Factor de ecuanimidad	200.78	184.96	13935
Factor de perseverancia	203.16	178.53	13253.5*
Factor de satisfacción personal	197.82	192.95	14781.5
Factor de sentirse bien solo	199.70	187.85	14241.5
Nivel intensidad de estrés	182.58	234.06	11176.5**
Frecuencia de estresores	199.43	188.60	14320.5
Frecuencia de síntomas	187.59	220.54	12610*
Frecuencia de afrontamiento	196.49	196.54	15154

Nota: \* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

#### 4.7. Análisis comparativo de las variables de estudio según carrera profesional

En relación a la carrera profesional, la prueba de Kruskal Wallis evidencia que hay diferencias significativas en torno a la frecuencia de síntomas de estrés académico ( $H=20.74$ ;  $p=.000$ ), siendo los estudiantes de Contabilidad con mención en finanzas (RP=217.61) quienes obtuvieron los valores más elevados, seguido por Enfermería (RP=203.84) y Educación Primaria (RP= 157.12), con los niveles más bajos en dicha dimensión.

Por otro lado, el factor de perseverancia ( $H=11.69$ ;  $p=.003$ ) en la variable resiliencia presenta diferencias significativas, mostrando un rango promedio mayor en los estudiantes de Educación Primaria (RP=218.26) en comparación con los estudiantes de

Enfermería (RP=197.72) y Contabilidad con mención en finanzas (RP=177.94) (Ver tabla 13).

Tabla 13.

*Comparación de las variables de estudio según carrera.*

	Educación Primaria	Contabilidad	Enfermería	<i>H</i>
Nivel general de resiliencia	218.13	179.04	196.95	7.03
Factor de confianza en sí mismo	210.09	193.41	190.76	4.10
Factor de ecuanimidad	205.59	192.58	194.08	1.04
Factor de perseverancia	218.26	177.94	197.72	11.69**
Factor de satisfacción personal	190.56	208.08	191.19	2.72
Factor de sentirse bien solo	187.98	196.21	201.80	1.28
Nivel de intensidad de estrés	176.27	214.85	194.53	7.21
Frecuencia de estresores	172.71	209.87	200.46	8.41
Frecuencia de síntomas	157.12	217.61	203.84	20.74**
Frecuencia de afrontamiento	191.10	196.70	199.57	0.42

Nota: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 5.1 Discusión

El presente estudio planteó como objetivo general determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; el resultado expuesto en la tabla 10 del capítulo precedente confirma la hipótesis alternativa de la investigación, obteniendo como resultado una correlación inversa moderada y altamente significativa, es decir a mayor estrés académico menor resiliencia; lo cual concuerda con los hallazgos de la investigación titulada Estrés, auto eficiencia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes, en donde los autores Hernández, Escobar, Gonzales y Barcelata (2019) obtuvieron una correlación moderada y estadísticamente significativa entre las variables; además determinaron que al aumentar el nivel de estrés académico disminuye la resiliencia.

Otra investigación con resultados semejantes es la que llevaron a cabo Roopa y Rimpay (2015), denominada Estrés académico en relación con el optimismo y resiliencia, en la cual concluyen que el estrés académico se correlaciona negativamente con el optimismo y la resiliencia, así mismo ambas variables predijeron de forma significativa el estrés académico; dichos resultados, ponen en evidencia lo planteado por Barraza (2006) quien menciona que las exigencias en este caso académicas obligan al individuo a actuar de forma específica con una valoración cognitiva previa sobre la situación y los recursos con los que cuenta. Cuando las exigencias pueden ser afrontadas, el estudiante mantiene un equilibrio; en este caso el estudiante resiliente muestra los recursos necesarios para sobrellevar la situación estresante saliendo victorioso de la misma; si el caso fuese lo contrario, entonces el estrés académico es mayor.

En cuanto a los objetivos específicos se identificaron los niveles generales de estrés académico y resiliencia. Para la primera variable, se halló un mayor porcentaje de estudiantes en el nivel medianamente alto y medio, al ser comparado con el estudio realizado por Berzosa (2017) nombrado estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería en España, se encontraron similitudes, ya que el estudio en mención reportó un 94% de estudiantes con un nivel de estrés académico media-alta.

En el caso de la variable resiliencia, se encontró un mayor porcentaje de estudiantes en un nivel general de resiliencia baja y media baja, resultados que se asemejan a los expuestos por Caceres y Ccorpuna (2015) en su estudio denominada estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año en la Facultad de Enfermería de Arequipa, los estudiantes presentaron predominantemente un nivel de resiliencia media. Los resultados de ambas variables van acorde a lo encontrado en el objetivo general; siendo de gran preocupación dilucidar los niveles elevados de estrés, ya que como menciona Mingote y Pérez (2003), dicho padecimiento puede producir angustia y diversas enfermedades.

Con respecto a la relación encontrada entre las dimensiones de estrés académico y los factores de resiliencia, los resultados muestran una correlación inversa débil entre el nivel de intensidad de estrés académico y los factores de confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal. Así también, se establece una correlación inversa débil entre la frecuencia de síntomas y el nivel general de resiliencia y el factor de confianza en sí mismo, lo cual nos indica que un mayor puntaje de dichos factores de resiliencia resultará en un menor nivel de estrés académico. Por ello, cobra mayor importancia generar diversos factores protectores



como son tener relaciones interpersonales que brinden soporte y apoyo tanto dentro como fuera de la familia (Domínguez, 2005).

Así mismo, se aprecia en la tabla 11, que la frecuencia de estresores académicos se correlaciona de manera significativa inversa escasa o nula con el nivel general de resiliencia y sus factores; lo cual concuerda con Espinoza (2016) en su tesis denominada estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, quien reporta que existe una relación significativa entre ambos.

Por otro lado, esta investigación buscaba determinar las diferencias en ambas variables según sexo; en donde se encontró principalmente diferencias significativas en el nivel de intensidad de estrés académico y la frecuencia de los síntomas, siendo los hombres quienes presentan mayores índices en los dos casos, es decir los hombres perciben en mayor magnitud el estrés académico; y generan en mayor medida reacciones psicológicas, comportamentales y físicas (Barraza, 2006), lo cual comparado con lo hallado por Cornejo y Salazar (2018) en la tesis estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, se observan incompatibilidades, ya que en el estudio en mención, los resultados no arrojaron diferencias significativas entre el sexo femenino y el masculino.

En lo que respecta a las diferencias según sexo en la variable resiliencia, se encontraron diferencias significativas en el nivel general de resiliencia con un rango promedio mayor en el sexo femenino; así como también son las mujeres, quienes manifiestan el factor de perseverancia y confianza en sí mismas más elevados que los hombres; lo cual difiere con los resultados presentados por Velásquez (2017) que en la tesis denominada la resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de

la escuela profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas; quien menciona que no se evidencian diferencias amplias al realizar la comparación entre ambos sexos.

Por último, en lo que respecta a determinar las diferencias en cada variable de estudio según carrera profesional; se hallaron diferencias significativas en torno a la frecuencia de síntomas de estrés académico, en donde los estudiantes de Contabilidad con mención en finanzas obtuvieron los valores más elevados, seguido por Enfermería y Educación Primaria; lo cual tiene cierto grado de semejanza con la investigación llevada a cabo por Gutiérrez (2016), quien concluyo en su estudio denominado Factores estresores en estudiantes del pregrado de la Facultad de Ciencias Contables, que la mitad de los encuestados presenta estrés. En cuanto a la variable resiliencia es el factor de perseverancia, el cual presenta diferencias significativas, mostrando un rango promedio mayor en los estudiantes de Educación Primaria. Cabe mencionar que el mayor porcentaje de investigaciones asociando ambas variables de estudio se han desarrollado en poblaciones de carreras profesionales de ciencias de la salud.

## 4.2 Conclusiones

- Se encontró que existe una correlación inversa moderada ( $r=-.616$ ) y altamente significativa ( $p=.000$ ) entre las variables estrés académico y resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019.
- El nivel de estrés académico encontrado en la muestra estudiada, fue en mayor porcentaje el nivel medianamente alto (39%), seguido por el nivel medio

(31.4%), medianamente bajo (13.8%), alto (9.7%) y por último un nivel bajo de estrés académico con un 6.1%.

- Se identificó en mayor medida un nivel bajo de resiliencia (35.7%), seguido por el nivel media baja (28.1%), y los niveles medio (16.6%) y media alta (12.0%), el menor porcentaje de estudiantes se ubica en un nivel alto de resiliencia (7.7%).
- Se encontró correlación inversa débil y estadísticamente significativa entre el nivel de intensidad de estrés académico y los factores de confianza en sí mismo ( $r=-.35$ ;  $p<.000$ ), ecuanimidad ( $r=-.30$ ;  $p<.000$ ), perseverancia ( $r=-.37$ ;  $p<.000$ ), satisfacción personal ( $r=-.29$ ;  $p<.000$ ).
- Se halló una correlación inversa débil entre la frecuencia de síntomas y el nivel general de resiliencia ( $r=-.34$ ;  $p<.000$ ) y el factor de confianza en sí mismo ( $r=-.26$ ;  $p<.000$ ).
- Se evidenció diferencias significativas en torno al nivel de intensidad de estrés académico ( $U=11176.50$ ;  $p=.000$ ) entre hombres ( $RP=234.06$ ) y mujeres ( $RP=182.58$ ).
- Se encontró diferencias significativas un rango promedio mayor en el sexo femenino ( $RP=208.71$ ;  $p=.000$ ) que en el masculino ( $RP=163.56$ ) para el nivel general de resiliencia.
- Se observó diferencia significativa en relación a la frecuencia de síntomas de estrés académico ( $H=20.74$ ;  $p=.000$ ), según la carrera profesional siendo los Contabilidad con mención en finanzas ( $RP=217.61$ ) quienes obtuvieron los valores más elevados.

- Se halló diferencia significativa en el factor de perseverancia ( $H=11.69$ ;  $p=.003$ ) de la variable, con un rango promedio mayor en los estudiantes de Educación Primaria ( $RP=218.26$ ).

#### **4.3 Recomendaciones**

- Impulsar programas psicoeducativos que fomenten y potencien competencias blandas, tomando en cuenta factores como confianza en si mismo, perseverancia, ecuanimidad y satisfacción personal; en busca de una formación integral para el estudiante.
- Generar factores protectores mediante relaciones interpersonales, por medio de programas de tutorías académicas entre pares, talleres de desarrollo personal, entre otros.
- Realizar psicoeducación en relación al estrés académico y las consecuencias del mismo, en la comunidad educativa.
- Ejecutar programas de pesquisa o evaluación psicopedagógica de forma continua, para detectar los grupos de riesgo.
- Extender la investigación de ambas variables en el ámbito educativo.

## REFERENCIAS

- Hernández, A., Escobar, S. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17 (1), 129 – 148.
- Matalinares, M., Arenas, C. (2011). Factores personales de resiliencia y autoconcepto en estudiantes de primaria de lima metropolitana. *IIPSI*. 14 (8), 187-207.
- Vinaccia, S., Quiceno, J. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista colombiana de psicología* 16 (4), 139-146.
- Flores, M. (2008). Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- López, R., Martínez, E. (2016). Estrés en estudiantes universitarios. *Lux médica* 34, 11-17.
- Berrío, N., García, M. (2011). *Estrés Académico*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3 (5), 67 - 81.
- Francisco, N. Bedoya-Lau, L., Matos, J., Zelay.E. (2014). *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012*. *Revista de neuropsiquiatría*, 77 (13) 262-270.
- Mansilla, F. (2011). *Consecuencias del estrés de rol*. *Medicina y seguridad*, 57 (25), 361-370.
- Scott E. (2008). *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*. *Advances in Social Work*, 9 (6), 106-125.

- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. Avances en Psicología Latinoamericana, 26 (2), 270-289.
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación, 33 (2), 171-190.
- Castilla, H. Coronel, J. Bonilla, A. (2016). *Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima*. Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social, 5 (2), 121-136.
- Monzón, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de psicología, 25(1), pp. 87-99.
- Blanco, K., Cantillo N. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública de Cartagena*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Cartagena.
- Barraza, A. (2007). *El inventario SISCO del estrés académico*. Sitio web de Revista Psicológica Científica <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Salgado, A. (2005). *Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana*. (Tesis de licenciatura). Universidad San Martín de Porres.
- Casuso, J. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de salud*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Málaga.
- Ronald, P., Castro, B. (2010). *Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas*.

- Agosto-octubre 2010 Chiclayo -Perú. Revista cuerpo médico HNAAA. 4(2), 88-93.
- Aquino, J. (2016). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad Cayetano Heredia.
- Prado, R., Águila, M. (2003). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes*. Persona, 8 (6), 179-196.
- García, R., Pérez, F. (2012). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. Revista latinoamericana de Psicología 44(2), 143-154.
- Sierra, J., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Malestar E Subjetividades, 3 (1), 10 - 59.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Crombie, P., López, M., Mesa, M., Samper, L. (2015). *Adaptación de la escala de resiliencia de Wagnild y Young*. Universidad de los Andes.  
[https://issuu.com/samperlina/docs/adaptaci\\_\\_n\\_de\\_la\\_escalade\\_resilie](https://issuu.com/samperlina/docs/adaptaci__n_de_la_escalade_resilie)
- Becoña, E. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 11(3), 152-146.
- Pinto, C. (2014). *Resiliencia psicológica: una aproximación hacia su conceptualización, enfoques teóricos y relación con el abuso sexual infantil*. Summa Psicológica UST, 11 (2), 19-33.

- Baca, D. (2013). *Resiliencia y apoyo social en pacientes oncológicos que acuden a un hospital de Trujillo*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Canazas, M., Diaz, L. (2019). *Resiliencia y apoyo social percibido en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del distrito de Ayaviri, Puno*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica San Pablo.
- Gutiérrez, A. (2016). *Factores estresores en estudiantes del pregrado de la Facultad de Ciencias Contables*. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables*. 24 (46) 27-40.
- Parra, A., Rodrigues, A. (2015). *Estrés, Perfeccionismo y Resiliencia en estudiantes universitarios de Artes*. (Tesis de licenciatura). Universidad Central de Venezuela.
- Morales, J. (2017). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Velásquez, P. (2017). *Medida de la resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la escuela profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas*. (Tesis de maestría). Universidad de Piura.
- Cornejo, J., Salazar, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán.



## ANEXO N° 1

### Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y Resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019

Autor: María Alejandra Verástegui Torrejón

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019</p>	<p><b>Hipótesis General</b> HG: Si existe relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019</p>	<p>Variable 1: estrés académico Variable 2: resiliencia Diseño: no experimental, transversal Alcance: descriptivo, correlacional</p>
<p><b>Problemas Específicos</b> ¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019? ¿Cuáles son los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019? ¿Qué relación existe entre estrés académico y los factores de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019? ¿Qué relación existe entre resiliencia y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019? ¿Existen diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según sexo? ¿Existen diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según sexo? ¿Existen diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según carrera? ¿Existen diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad de Lima Norte 2019, según carrera?</p>	<p><b>Objetivos Específicos</b> Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019 Identificar los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte 2019 Relacionar el estrés académico y los factores de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019 Establecer la relación entre resiliencia y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019. Determinar las diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo Determinar las diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo Determinar las diferencias en el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera. Determinar las diferencias en la resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.</p>	<p><b>Hipótesis Específicas</b> H1: Si existe relación entre el estrés académico y los factores de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019. H2: Existe relación significativa entre resiliencia y las dimensiones del estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019. H3: Existe diferencia significativa de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo. H4: Existe diferencia significativa de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según sexo. H5: Existe diferencia significativa de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera. H6: Existe diferencia significativa de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019; según carrera.</p>	<p><b>Población:</b> La población está conformada por 1132 estudiantes, siendo esta cifra la totalidad de alumnado de primer a decimo ciclo de las carreras profesionales de Educación Primaria, Contabilidad con mención en Finanzas y Enfermería en la modalidad presencial de una universidad privada de Lima Norte del ciclo académico 2019-I. <b>Muestra:</b> La técnica de muestreo para el estudio fue probabilístico de tipo aleatorio simple sistemático, dando una muestra final de 392 estudiantes.</p>

## ANEXO N° 2

### Consentimiento Informado

#### Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

##### Dirigido a: Estudiantes de Educación Superior

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar de estudios enmarcados en el Proyecto de investigación "Estrés Académico y Resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019", conducido por la tutora María Alejandra Verástegui Torrejón.

Dicho Proyecto tiene como objetivo principal determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte. En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Al colaborar usted con esta investigación, deberá completar dos instrumentos de medición para las variables antes mencionadas: Inventario SISCO del Estrés Académico y Escala de Resiliencia, teniendo como duración aproximada de 35 minutos.

Los alcances y resultados de esta investigación serán un aporte para una posterior intervención, prevención y determinación de grupos de riesgo en la institución. Además, su participación en este estudio es estrictamente **anónima y de carácter privado**. Así mismo, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de **custodio de los datos**, será el Investigador Responsable del proyecto, quien tomará todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que su participación en este estudio es **completamente libre y voluntaria**.

Desde ya le agradecemos su participación.

FECHA:

.....  
FIRMA DEL PARTICIPANTE

CARRERA		CICLO	
EDAD		SEXO	F M

## ANEXO N° 3

### Inventario SISCO de Estrés académico

#### Inventario

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

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

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

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

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

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

## ANEXO N° 4

### Matriz de consistencia

#### ESCALA DE RESILIENCIA WAGNILD Y YOUNG

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