

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE
CAJAMARCA, 2021**

Autoras:

Esly Betsabe Casahuamán Pisco.

Anali Nuñez Guevara.

Asesor:

Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

Cajamarca – Perú

Enero - 2022

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE
CAJAMARCA, 2021**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título de
Licenciadas en Psicología.

Bachilleres:

Esly Betsabe Casahuamán Pisco.

Anali Nuñez Guevara.

Asesor:

Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

Cajamarca – Perú

Enero - 2022

COPYRIGHT © 2022 by

ESLY BETSABE CASAHUAMÁN PISCO.

ANALI NUÑEZ GUEVARA.

Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

**APROBACION DE TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO
PROFESIONAL**

**“RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE
CAJAMARCA, 2021”**

Presidente: Dra. Luz Esther Chavez Toledo.

Secretario: Mg. Cynthia Daniela Peña Muñoz.

Asesor: Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

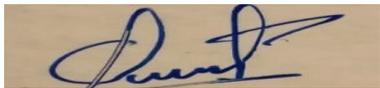
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, las bachilleres de la Facultad de Psicología: Esly Betsabe Casahuamán Pisco y Anali Nuñez Guevara quienes han elaborado el informe de tesis denominado RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021, como medio para optar el título profesional de Licenciadas en psicología otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Por lo que, declaramos bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por las bachilleras y no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo presentado por cualquier persona ante cualquier otra Universidad o Institución.

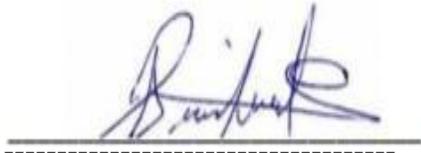
Dejamos expresa constancia que, las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no hemos asumido como propias las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes primarias y secundarias encontrado por medio de escritos o por internet.

Del mismo modo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

Cajamarca, abril del 2022



Bach. Esly Casahuamán Pisco



Bach. Anali Nuñez Guevara

DEDICATORIA

A DIOS por guiarme por el buen camino, darme fuerza para seguir adelante y no rendirme ante las dificultades que se presentaba, enseñándome a enfrentar cada adversidad con fortaleza y no quedarme en el intento.

A mis padres por inculcarme buenos valores y siempre estar guiándome por el camino del bien, por su amor infinito y su motivación constante para alcanzar todos mis anhelos.

Eslly

A Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional pues sin ella no lo había logrado.

A Vanesa, porque te amo infinitamente hermanita por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor.

A mi querida abuela Bremilda, aunque no está físicamente con nosotros, sé que desde el cielo siempre me cuida y me guía para que todo salga bien.

A mi tía Dora, a quien quiero como a una madre, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

Anali

AGRADECIMIENTO:

- Agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera por ser mi fortaleza en las dificultades y por brindarme una vida llena de aprendizajes y experiencias.
- A mis padres Arcadio y Lusmila que han sabido formarme con buenos valores, por sus palabras de aliento, consejos, y por haberme formado como una mujer de bien.
- A mis hermanas Filomena, Nancy, Kely, Merly y mi hermano Jhordan que en las buenas y en las malas, supieron ayudarme y darme fuerza de voluntad y ese aliento para alcanzar ser profesional, siempre los llevare en mi pensamiento.
- A mi novio por darme su amor, apoyo, confianza, por compartir momentos inolvidables en mi vida, jamás podré terminar de agradecerle por tantas ayudas te quiero.
- A mi Universidad Antonio Guillermo Urrelo, por haberme permitido formarme en ella.
- A mis maestros por todos los conocimientos que me han brindado.
- Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado.

Eslly

- A Dios quien me ha guiado y me ha dado fortaleza para seguir adelante.
- A mis maestros por el tiempo y esfuerzo a compartir sus conocimientos, que me han visto crecer como persona, y gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme dichosa y contenta.
- A mis compañeros y a la Universidad Antonio Guillermo Urrelo, por haberme brindado tantas oportunidades y enriquecerme en conocimiento.

Anali

RESUMEN:

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, el tipo de investigación descriptivo correlacional, básica y cuantitativa asimismo, contó con un diseño no experimental de corte trasversal en una muestra compuesta por 100 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, para la recogida de datos se utilizó la escala de resiliencia para adolescentes (ERA) y el inventario de estrés académico(SISCO). El principal resultado muestra que existe correlación inversa entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad de privada de la ciudad de , Cajamarca con un coeficiente de correlación ($Rho = -,881$), del mismo modo se muestra que el nivel de resiliencia es bajo con 54% mientras que el nivel de estrés académico es alto con 50%, del mismo modo, se muestra que el sexo masculino presenta predominio de nivel bajo de resiliencia con 65% asimismo el sexo femenino presenta predominio de nivel alto de estrés académico con 48%.

Palabras clave: Resiliencia, estrés académico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT:

The main objective of this research is to determine the relationship between resilience and academic stress in students of a private university in the city of Cajamarca, the type of correlational, basic and quantitative descriptive research also had a non-experimental cross-sectional design in a sample composed of 100 students from a private university in the city of Cajamarca, for data collection the resilience scale for adolescents (ERA) and the academic stress inventory (SISCO) were used. The main result shows that there is an inverse correlation between resilience and academic stress in students from a private university in the city of , Cajamarca with a correlation coefficient ($Rho = -.881$), in the same way it is shown that the level of resilience is low with 54% while the level of academic stress is high with 50%, in the same way, it is shown that the male sex has a predominance of a low level of resilience with 65%, likewise the female sex has a predominance of a high level of academic stress with 48%.

Keywords: Resilience, academic stress, university students.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| DEDICATORIA: | 6 |
| AGRADECIMIENTO: | 8 |
| RESUMEN: | 10 |
| ABSTRACT: | 11 |
| ÍNDICE | 12 |
| ÍNDICE DE TABLAS | 15 |
| INTRODUCCIÓN | 16 |
| CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 19 |
| 1.1. Planteamiento del problema: | 20 |
| 1.2. Formulación del problema: | 22 |
| 1.3. Justificación: | 22 |
| 1.4. Objetivos de la investigación: | 23 |
| 1.4.1. <i>Objetivo General:</i> | 23 |
| | 12 |

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|----|
| 1.4.2. | <i>Objetivos Específicos:</i> | 23 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | | 25 |
| 2.1. | Antecedentes de la Investigación: | 26 |
| 2.1.1. | <i>Internacionales:</i> | 26 |
| 2.1.2. | <i>Nacional:</i> | 28 |
| 2.1.3. | <i>Local:</i> | 31 |
| 2.2. | Bases teóricas: | 32 |
| 2.2.1. | <i>Estrés Académico:</i> | 38 |
| 2.2.2. | <i>Resiliencia:</i> | 33 |
| 2.3. | Definición de términos básicos: | 45 |
| 2.3.1. | <i>Estrés académico:</i> | 45 |
| 2.3.2. | <i>Resiliencia:</i> | 45 |
| 2.4. | Hipótesis de investigación: | 45 |
| 2.4.1. | <i>Hipótesis Alternativa:</i> | 45 |
| 2.4.2. | <i>Hipótesis Nula:</i> | 45 |
| 2.5. | Definición operacional de variables: | 45 |
| CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN | | 48 |
| 3.1. | Tipo de Investigación: | 49 |
| 3.1. | Diseño de investigación: | 49 |
| | | 13 |

| | | |
|--------|--|-----------|
| 3.2. | Población, muestra y unidad de análisis: | 49 |
| | –Criterios de Inclusión: | 50 |
| | –Criterios de Exclusión: | 51 |
| 3.3. | Instrumento de recolección de datos: | 52 |
| 3.3.1. | Inventario de estrés académico (SISCO): | 52 |
| 3.3.2. | Escala de Resiliencia para Adolescentes: | 54 |
| 3.4. | Procedimiento de recolección de datos: | 56 |
| 3.5. | Análisis de datos: | 56 |
| 3.6. | Consideraciones éticas: | 57 |
| | CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 59 |
| 4.1. | Análisis de Resultados: | 60 |
| 4.2. | Discusión de resultados: | 64 |
| | CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 67 |
| | Conclusiones: | 68 |
| | Recomendaciones: | 69 |
| | Referencias: | 70 |
| | ANEXOS | 76 |
| | ANEXO A: | 77 |
| | | 14 |

| | |
|----------|----|
| ANEXO B: | 80 |
| ANEXO C: | 81 |
| ANEXO D | 82 |
| ANEXO E | 84 |
| ANEXO F | 87 |
| ANEXO G | 93 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Operacionalización de las variables de investigación | 46 |
| Tabla 2 Datos sociodemográficos de los estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 | 52 |
| Tabla 3 Estadísticas de fiabilidad del Inventario de estrés académico | 54 |
| Tabla 4 Estadísticas de fiabilidad de la escala de resiliencia para adolescentes | 55 |
| Tabla 5 Tabla de normalidad de las variables de estudio | 57 |
| Tabla 6 Correlación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 | 60 |
| Tabla 7 Nivel de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 | 61 |
| Tabla 8 Nivel de resiliencia de acuerdo con el sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021, | 61 |

Tabla 9 Nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 62

Tabla 10 Nivel de estrés académico de acuerdo con el sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021 63

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés se ha convertido en uno de los mayores problemas psicosociales que afecta en gran manera a las personas sin distinguir edad, sexo o condición social por ello, el estrés se entiende como un factor de riesgo con consecuencias negativas cuando las circunstancias externas superan los recursos personales.

Así pues, resulta que el ámbito académico-educativo no es ajeno a este fenómeno psicosocial, por el contrario, tiene una gran proporción dentro de los estudiantes, en especial de los estudiantes de último año, afectando su desempeño y rendimiento académico, por lo que, si los estudiantes no tienen un nivel de resiliencia, ellos no podrán superar adecuadamente este fenómeno.

En tal sentido, se cree conveniente desarrollar la presente investigación la cual muestra la importancia de desarrollar la capacidad resiliente durante los estudios universitarios con el fin de evitar la presencia de estrés académico, por lo tanto, la

presente investigación se relata en capítulos de manera detallada para mayor comprensión, dividido de la siguiente manera:

Dentro del Capítulo I se expone el planteamiento del problema, los objetivos tanto general como específicos y la justificación.

Dentro del Capítulo II se exponen los antecedentes importantes dentro de los ámbitos: internacionales, nacionales y locales, la fundamentación teórica y definición de términos básicos, hipótesis y la matriz de operacionalización.

Así también del Capítulo III se detalla lo concerniente al tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados, la población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección de datos y análisis de datos.

Dentro del Capítulo IV se detalla el análisis y discusión de resultados, se muestran los resultados y la discusión de estos teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes y fundamentación teórica.

Finalmente, dentro del Capítulo V se exponen las conclusiones y recomendaciones generales para la investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

Actualmente el estrés se ha convertido en uno de los principales problemas por los que atraviesa la sociedad, debido a que es un fenómeno que afecta todos los ámbitos de la vida del ser humano, por ello, se ha considera que de acuerdo a los diversos ámbitos se les da un nombre de este modo se consideran: estrés familiar, laboral, académico, etc. No obstante, el estrés puede ser afrontado por la resiliencia, la cual viene siendo una habilidad que protege a los seres humanos de situaciones y medios hostiles (Orlandini, 1999).

De este modo, el estrés es entendido como un factor de riesgo psicosocial el cual afecta a las personas a nivel mundial sin distinguir edad, sexo o condición social produciendo consecuencias negativas cuando las situaciones externas sobrepasan los recursos personales (Williams y Cooper, 2004).

Tolentino (2009) menciona que el estrés es un desequilibrio del organismo frente a situaciones que superan los propios recursos y se manifiesta a través de tensiones físicas, psicológicas y emocionales.

Asimismo, el estrés académico, se refiere al estrés que se produce en relación a las prácticas educativas dentro de los centros de estudio debido a las altas demandas, a la insatisfacción académica o a la competitividad, generando consecuencias negativas como el ausentismo y deserción en los estudiantes (Barraza, 2004).

Igualmente, Osorio (2017), menciona que el estrés académico es considerado como la reacción negativa frente a las exigencias universitarias las cuales generan efectos negativos a nivel fisiológico, físico, psicológico y comportamental.

El estudio de Rosales (2016), indica que el 32% de los estudiantes de nivel superior a nivel mundial presentan estrés académico, asimismo, el 14% de los estudiantes de nivel superior a nivel nacional presenta estrés académico. Asimismo, en Cajamarca el estudio de Rojas y Ramos (2017) indican que el 95% de los estudiantes presentan estrés académico.

Como se evidencia, el ámbito académico no se encuentra exento de este fenómeno psicosocial, sino que muy por el contrario se presenta en grandes proporciones dentro de los estudiantes, sobre todo en los estudiantes del nivel superior, afectando su desempeño y rendimiento académico, de este modo, si los estudiantes no cuentan con un nivel desarrollado de resiliencia no podrán superar adecuadamente este fenómeno (García y Mazo, 2010).

Prado y del Águila (2000) mencionan que la resiliencia es considerada como el conjunto de procesos y habilidades que ayudan al ser humano a mantener una vida

armoniosa y a salir exitoso de situaciones hostiles. Igualmente, Murillo (2014) indica que la resiliencia es la capacidad del ser humano para superar riesgos y fortalecer y proteger los mecanismos de adaptación en medios hostiles.

Por todo lo expuesto anteriormente, se aprecia la necesidad de estudiar profundamente el estrés académico y la resiliencia en universitarios sobre todo en el ámbito local en donde no se han encontrado estudios realizados con ambas variables de estudio, de este modo, se genera el siguiente enunciado de investigación con el cual se dará respuesta y se cubrirá el vacío existente dentro del campo de la investigación y científico.

1.2. Formulación del problema:

¿Existe relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021?

1.3. Justificación:

El estrés es uno de los principales problemas que afecta a las personas a nivel mundial, afectando a las personas sin distinguir edad, sexo o condición social. El estrés trae consigo consecuencias negativas en la vida de la persona que lo padece generando alteraciones a nivel personal, familiar, laboral y académico.

Es así que, el estrés académico es uno de los principales factores de la deserción estudiantil en el nivel superior, teniendo en cuenta los datos del estudio de Rosales (2016), en donde se indica que el 32% de los estudiantes de nivel superior a

nivel mundial padecen de estrés académico, es que nace la necesidad de estudiar esta problemática.

Por ello, el presente estudio de investigación justifica su importancia desde el plano teórico ya que presentará información actualizada sobre la resiliencia y el estrés académico, a través de autores y citas recientes.

Igualmente, desde la metodológico la investigación presentará cifras actuales sobre las variables de estudio en la población universitaria con el fin de servir como antecedente para futuras investigaciones dentro del ámbito cajamarquino y nacional.

Asimismo, desde el plano práctico permitirá al departamento de bienestar universitario de la casa superior de estudios de la ciudad de Cajamarca, la creación e implementación de charlas y talleres sobre el estrés académico y sus consecuencias al igual que charlas informativas sobre la resiliencia. Finalmente, desde el plano social, la presente investigación permitirá socializar los resultados obtenidos con el fin de que la población universitaria de la ciudad de Cajamarca mejore los niveles de estrés académico con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

1.4.Objetivos de la investigación:

1.4.1. Objetivo General:

Determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- Definir los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.
- Definir los niveles de resiliencia, de acuerdo al sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.
- Definir los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.
- Definir los niveles de estrés académico, de acuerdo al sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación:

2.1.1. Internacionales:

La investigación de Kloster y Perrotta (2019) en Argentina, tuvo como propósito identificar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo cuantitativo y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra compuesta por 163 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 17 y 28 años, quienes fueron evaluados a través del inventario de estrés académico (SISCO). Los resultados principales indican que los evaluados presentan un nivel medio de estrés con 47%, asimismo, de acuerdo a los niveles de estrés académico de acuerdo al sexo no se aprecian diferencias significativas.

La investigación de Serrano (2018) en Quito, tuvo como finalidad determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo cuantitativo y descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo probabilístico aleatorio simple con una muestra compuesta por 150 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 y 26 años, quienes fueron evaluados a través de la escala de resiliencia para adolescentes y el inventario de estrés académico (SISCO). Los resultados principales indican que existe una correlación inversa entre resiliencia y estrés académico ($Rho = -.902$), asimismo se identificó que el 42% de los estudiantes presentan un nivel bajo de resiliencia y el 49% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés. Por último, se muestra que, de acuerdo con el sexo, el sexo masculino

presenta nivel bajo de resiliencia con 45% mientras que de acuerdo al estrés académico el sexo masculino presenta nivel alto con 49%.

La investigación de Berzosa (2017) en España, tuvo como finalidad determinar la relación entre resiliencia, engagement y estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo cuantitativo, básico y descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo probabilístico aleatorio simple con una muestra compuesta por 173 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 17 y 29 años, quienes fueron evaluados a través de la escala work engagement, la escala de resiliencia y el inventario de estrés académico (SISCO). Los resultados principales indican que existe una correlación inversa entre resiliencia y estrés académico ($Rho = -,902$), igualmente se muestra una correlación inversa entre engagement y resiliencia ($Rho = -,821$); de igual forma se identificó que el 93% de los estudiantes presentan un nivel bajo de resiliencia, el 58% presenta nivel bajo de engagement y el 49% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés.

La investigación de Ospina y Rodríguez (2016) en Bogotá, tuvo como finalidad determinar la sintomatología y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo cuantitativo y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra compuesta por 261 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 y 24 años, quienes fueron evaluados a través del cuestionario de estrés y el inventario de estrés académico (SISCO). Los resultados

principales indican que los principales síntomas del estrés son fisiológicos con 47% así como los síntomas intelectuales con 39%. Asimismo, se observa que el nivel de estrés académico es alto con 63%. Finalmente, de acuerdo a la dimensión con mayor predominio se tiene a la dimensión situaciones percibidas como estresante en nivel alto con 55%.

La investigación de Caldra et al. (2016) en México, tuvo como finalidad identificar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo cuantitativo y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra compuesta por 141 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 17 y 22 años, quienes fueron evaluados a través de la escala de resiliencia. Los resultados principales indican que el 69% de los evaluados presentan nivel bajo de resiliencia siendo la dimensión independencia la más relevante con 58% en nivel bajo.

2.1.2. Nacional:

La investigación de Verástegui (2020) en Lima, tuvo como finalidad determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo básico, cuantitativo y descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo probabilístico aleatorio simple con una muestra compuesta por 392 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 y 33 años, quienes fueron

evaluados a través de la escala de resiliencia para adolescentes y el inventario de estrés académico. Los resultados principales indican que existe una correlación inversa entre resiliencia y estrés académico ($Rho = -,851$), asimismo se identificó que el 71% de los estudiantes presentan un nivel bajo de resiliencia y el 52% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés. Por último, se muestra que, de acuerdo con el sexo, el sexo masculino presenta nivel bajo de resiliencia con 54% mientras que de acuerdo al estrés académico con el sexo el sexo masculino presenta nivel alto con 62%.

La investigación de Velásquez-Acosta (2017) en Piura, tuvo como finalidad identificar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo básico, cuantitativo y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra compuesta por 139 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 16 y 19 años, quienes fueron evaluados a través de la escala de resiliencia para adolescentes. Los resultados principales muestran que el nivel de resiliencia es alto con 59%, igualmente no se muestran diferencias significativas en el nivel de resiliencia de acuerdo al sexo en estudiantes universitarios.

La investigación de Venancio (2018) en Lima, tuvo como finalidad identificar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo cuantitativo y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, asimismo presentó un muestreo no probabilístico por conveniencia con una muestra compuesta por 432 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 y 25 años,

quienes fueron evaluados a través del inventario de estrés académico (SISCO). Los principales resultados muestran que el 62% de los evaluados presenta nivel medio de estrés académico, por último, no se muestran diferencias significativas de acuerdo al sexo en cuanto al estrés académico.

La investigación de Del Río (2018) en Huaraz, tuvo como finalidad identificar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo básico y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, asimismo presentó un muestreo probabilístico aleatorio simple con una muestra compuesta por 59 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 y 25 años, quienes fueron evaluados a través de la escala de resiliencia. Los principales resultados muestran que el 58% de los evaluados presenta nivel bajo de resiliencia, igualmente se evidencia que la dimensión con mayor predominio es la dimensión Insight con 62%.

La investigación de Morales (2017) en Lima, tuvo como finalidad determinar la relación existente entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo básico y descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, igualmente presentó un muestreo probabilístico aleatorio simple con una muestra compuesta por 91 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 y 27 años, quienes fueron evaluados a través de la escala de resiliencia para adolescentes y el inventario de estrés académico. Los resultados principales indican que existe una correlación inversa entre resiliencia y estrés académico ($Rho = -,819$), igualmente se identificó que el 49% de los

estudiantes presentan un nivel bajo de resiliencia y el 42% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés, finalmente de acuerdo a las dimensiones de la resiliencia se observa un predominio del nivel bajo mientras que en cuanto a las dimensiones del estrés académico existe predominio del nivel alto en todas las dimensiones.

La investigación de Rosales (2016) en Lima, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo básico y descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, asimismo presentó un muestreo no probabilístico por conveniencia con una muestra compuesta por 327 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 17 y 26 años, quienes fueron evaluados a través del inventario de estrés académico (SISCO) y el inventario de hábitos de estudio. Los principales resultados muestran que el 55% presentan un nivel medio de estrés académico y el 79% de los evaluados presentan un nivel medio de hábitos de estudio.

2.1.3. Local:

La investigación de Corea y Mendoza (2021) en Cajamarca, tuvo como finalidad identificar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios según sexo, por lo que contó con un tipo básico y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, asimismo presentó un muestreo probabilístico aleatorio simple con una muestra compuesta por 196 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 17 y 19 años, quienes fueron evaluados a través de la escala de

resiliencia. Los principales resultados muestran que el 43% de los evaluados presenta nivel medio de resiliencia, Finalmente, no se aprecian diferencias significativas en cuanto al sexo en los niveles de resiliencia.

La investigación de Díaz (2020) en Cajamarca, tuvo como finalidad identificar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios, por lo que contó con un tipo básico y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, asimismo presentó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra compuesta por 220 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 16 y 21 años, quienes fueron evaluados a través de la escala de resiliencia para adolescentes. Los principales resultados muestran que el 36% de los evaluados presenta nivel alto de resiliencia, igualmente se evidencia que la dimensión con mayor predominio es la dimensión interacción con 62%.

La investigación de Rojas y Ramos (2017) en Cajamarca, tuvo como finalidad de comparar el nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con Jornada Escolar Completa y Jornada Escolar Regular, por lo que contó con un tipo básico y descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, asimismo presentó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra compuesta por 125 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 12 y 17 años, quienes fueron evaluados a través del Inventario SISCO de Estrés Académico. Los principales resultados muestran que el estrés académico es mayor en estudiantes de Jornada Escolar Completa, sin embargo, no fue estadísticamente significativo en el estrés académico, así como en las dimensiones, a excepción de las estrategias de

afrontamiento, las cuales eran más utilizadas en estudiantes de Jornada Escolar Completa.

2.2.Bases teóricas:

2.2.1. Resiliencia:

- Historia del término resiliencia:

Para Silva (1999), la resiliencia propone enfocarse en las fortalezas que poseen las personas. El término se originó cuando se percató sobre la actitud particular de unos niños que se mostraban en situaciones en las que normalmente se llevan desajustes en la conducta.

Igualmente, Llobet (2005), comenta que las primeras investigaciones de resiliencia se realizaron en hijos de padres alcohólicos, donde los hijos no habían desarrollado conductas hacia el alcohol.

- Definición de resiliencia:

Prado y del Águila (2001) aluden que la resiliencia es un conjunto de procesos sociales y habilidades que facilitan una vida sana y agradable cuando se vive en un medio perturbador. En conclusión, la resiliencia es un proceso de intercambio que desarrollan las personas con su entorno.

Cardozo y Alderete (2009) refieren que, en la década de 1990, se enfocó a la resiliencia en los factores de protección para luego enfocarla en la búsqueda de procesos de reparación del individuo. Por ello la resiliencia es el modo de fortalecer y proteger los mecanismos de adaptación del individuo así también para ayudar a la

persona a reparar lo dañado. La resiliencia es algo que abarca más de sólo sobreponerse al sufrimiento, es el nacimiento de superación luego de un acto de dolor.

- Teorías relacionadas a la resiliencia:

Según Del Águila (2003), la resiliencia presenta dos enfoques complementarios entre sí, son los siguientes:

- Enfoque de Riesgo: Se centra en la enfermedad que se vinculan a una alta probabilidad de riesgo biológico y social. Este enfoque es usado ampliamente en programas de atención primaria.
- Enfoque de Resiliencia: Este enfoque muestra que las fuerzas negativas, que se expresan como daños, no encuentran un individuo indefenso en el cual actuar. Este enfoque describe la existencia de escudos protectores lo cuales atenúan los efectos negativos transformándolos en factores de superación.

- Importancia de la resiliencia:

Según Wolin y Wolin (1993), mencionan que la resiliencia es importante ya que hace individuos más fuertes y conscientes a medida que atraviesan distintas etapas de su vida.

Baldwin (1992), citado por Fuentes, 2013) menciona que la importancia de la resiliencia radica en los valores familiares constituyéndolos de esta forma en un elemento relevante para el desarrollo positivo.

Por su parte Meyer (1957, citado por Fuentes, 2013), refiere que la resiliencia se desarrolla en relación a su importancia, ya que se observa que las personas tienen distintas formas de enfrentar las situaciones de la vida.

En conclusión, la resiliencia es un instrumento importante, que implica que el individuo debe superar situaciones de carácter riesgoso dentro del entorno en el que se desenvuelve. Es decir, la resiliencia se basa en la interacción del individuo con su ambiente, por lo que no es un proceso exclusivamente innato.

- Variables sociodemográficas relacionadas con la resiliencia

Mateu et al. (2009), indican que existen algunas variables sociodemográficas que se deben de considerar al momento de evaluar la resiliencia, las cuales son:

- **Sexo:** Se indica que el sexo femenino tiende a presentar puntuaciones más altas de resiliencia en comparación al sexo masculino, esto debido a que el sexo femenino cuenta con mayor capacidad para la resolución de conflictos, de esto modo, desarrollan una mejor capacidad resiliente.
- **Edad:** Se indica que los grupos adolescentes (11 – 19 años) presentan puntuaciones menores que los adultos (20 - 40 años), asimismo, indica que las personas de la tercera edad presentan, puntuaciones bajas en el nivel de resiliencia.
- **Zona de residencia:** Se indica que las personas que viven en la zona urbana presentan mayores niveles de resiliencia debido a que cuentan con un mayor alcance a las herramientas y oportunidades para fortalecer a la misma; mientras que las personas que viven en la zona rural, en su mayoría, presentan niveles bajos de

resiliencia al no contar con el apoyo adecuado o las herramientas necesarias para potenciar y motivar su capacidad resiliente.

- Factores protectores de la resiliencia

Entre los factores protectores se pueden distinguir los externos, que son aquellos que están fuera de la misma persona y que pueden actuar disminuyendo la probabilidad de daño o desajuste social, como por ejemplo: el contar con una familia que se involucra, el contar con el apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral, mientras que los internos, están referido a los mismos atributos con que las personas cuentan, tales como la capacidad de insight, la autoestima, seguridad y confianza de sí mismo, estilos adecuados de comunicación, empatía, entre otros (Munist et al, 1998; citado en Prado y del Águila, 2001).

En este sentido, Grothberg, (2006, citado en Marquina, 2016) también señala tres posibles factores de protección ante acontecimientos traumáticos:

- Los atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas.
- La competencia social.
- Los apoyos del sistema familiar y derivados de la comunidad.

- Factores de riesgo de la resiliencia

Prado y del Águila (2001), refieren que existen cuatro factores que afectan directamente el desarrollo de la resiliencia, los cuales son:

- Estrés: Se relaciona con los eventos adversos y perturbadores que puedan suceder en la vida de las personas los cuales fijan momentos o personas en la memoria de los sujetos. Por ejemplo: pérdida de familiar cercano, separación, etc.
- Ambiente: Se refiere al incumplimiento de las condiciones básicas para mantener una vida saludable. Por ejemplo: Pobreza, escaso sistema de salud, etc.
- Salud: Se refiere al desarrollo de enfermedades crónicas dentro de la familia, las cuales afecten considerablemente la salud del sujeto si es que se llegase a desarrollar en él.
- Catástrofes sociales y naturales: Se refiere a los eventos de carácter social o natural no previstos y que dejan estragos negativos en las personas y sociedad. Por ejemplo: Conflictos armados, terremotos, etc.

- Dimensiones de la resiliencia

Del Prado y del Águila (2000), describen las siguientes dimensiones de la resiliencia:

- Insight: Habilidad para entender las situaciones, verse diferente de los padres en cuanto a fortalezas y oportunidades y no sentir culpa por problemas pasados. El insight es un acto propiamente cognitivo ya que implica un proceso de conocimiento y de resolución de problemas desarrollado a través de la aceptación de debilidades y confianza en las virtudes permitiendo así un adecuado desarrollo personal.
- Independencia: Se entiende como establecer límites entre uno mismo y un entorno con problemas, es la habilidad de mantenerse alejado física y emocionalmente de los problemas sin tener la necesidad de aislarse. Del mismo

modo, se considera como la habilidad de distanciarse de las situaciones difíciles estableciendo límites físicos o emocionales.

- **Interacción:** Capacidad para establecer lazos de intimidad con otras personas para equilibrar la necesidad de afecto con la de darse a otros.
- **Iniciativa:** Capacidad de exigirse a uno mismo, ponerse retos y tareas progresivas y ejercer control sobre las mismas. Se desarrolla en la adolescencia a través de experiencias de dominio y el establecimiento de relaciones de apoyo con los pares.
- **Humor:** Capacidad de encontrar lo cómico en las situaciones difíciles, permitirse ahorrarse sentimientos negativos y soportar situaciones difíciles. De igual forma el humor ayuda a aceptar de forma madura la desgracia y facilita tomar distancia del problema.
- **Creatividad:** Activa defensas protectoras como mecanismos personales a través de organizaciones extra familiares encontrando orden y belleza en el caos.
- **Moralidad:** Consciencia para extender el deseo de bienestar hacia los semejantes, implica que el individuo debe superar las dificultades dentro de las normas culturales y morales en las que se desenvuelve.

2.2.2. Estrés Académico:

- Definición de estrés:

Lazarus y Folkman (1986) menciona que el estrés es considerado como la relación que se produce entre el individuo y el entorno en que se desenvuelve, el cual

le resulta perturbador, lo cual le ocasiona sentimientos y consecuencias físicas negativas.

Igualmente, Zaldivar (1996, citado por Quispe, 2016), refiere que el estrés es un estado que cambia en el tiempo, se ajusta a un desequilibrio físico y psicológico que se genera por las excesivas demandas del entorno en el cual se desarrolla la persona.

Keith y Newstrom (1999) indican que el estrés es la respuesta generada por el organismo frente a situaciones amenazantes, las cuales se van acumulando perjudicando las diversas áreas de la vida de la persona de forma física, psicológica y finalmente la capacidad de resolución de problemas.

Por último, Williams y Cooper (2004) menciona que el estrés es considerado como un factor de riesgo psicosocial el cual afecta a la gran mayoría de personas a nivel mundial sin distinguir sexo, edad o estatus económico, presentándose cuando las demandas externas sobrepasan los propios recursos de la persona.

- Tipos de estrés:

De acuerdo a Quispe (2016), el estrés es un factor que afecta negativamente la salud, y por ende la vida de las personas; sin embargo, las respuestas al mismo no traen siempre consecuencias negativas ya que en algunas ocasiones estas se convierten en el componente para lograr el desarrollo global de las personas, por ello, el autor dividió al estrés en dos tipos los cuales se relatan a continuación:

- Eutrés: Hace referencia al estrés que se encuentra dentro de los parámetros normales, los cuales no generan consecuencias negativas a la persona ni a nivel físico ni psicológico, por lo que la persona puede utilizar sus propios recursos permitiéndole desarrollarse de manera funcional manteniéndose en alerta y generando productividad y eficiencia.

- Distrés: Hace referencia al estrés que genera altos niveles de consecuencias negativas tanto a nivel físico como psicológico, sobrepasando los propios recursos y la capacidad de afrontamiento, de este modo, la salud de la persona se pone en riesgo ya que la persona se siente incapaz de superarlo por sus propios medios.

Así pues, el estrés positivo o eutrés se presenta cuando la persona afronta los problemas que se le presentan mediante el uso de sus propios recursos y el estrés negativo o distrés se presenta cuando la persona no logra afrontar los problemas que se le presenta mediante el uso de sus propios recursos generándole consecuencias negativas a nivel físico y psicológico.

- **Etapas del estrés:**

Selye (1956) menciona que el estrés permite aumentar el estado de atención ayudando a que las personas confronten las situaciones estresantes; considerando las siguientes etapas del desarrollo del estrés:

- Fase de Alarma: En esta etapa, el individuo se prepara instintivamente para dar una respuesta. Al inicio, existe una reacción de resistencia que baja el nivel de alerta hasta que logra prepararse para la acción. Dentro de esta fase, se moviliza el sistema

nervioso simpático (con signos como sudoración, dilatación de pupilas, etc.) y se produce una activación psicológica.

- Fase de Resistencia: Esta fase, el organismo maneja diferentes reacciones metabólicas para que pueda manejar el estrés, consiguiendo un alto nivel de resistencia y capacidad de esfuerzo para afrontar la situación hasta que el individuo se vuelve incapaz de superarlo y pasa la siguiente fase.
- Fase de Agotamiento: En esta etapa, se genera una serie de alteraciones psicósomáticas que pueden ocasionar enfermedades o incluso la muerte.

- **Estrés académico**

Muñoz (2003) sostiene que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, acciones y hechos de la vida académica que desencadenan el estrés en los estudiantes y que afectan nocivamente la salud, el bienestar y el mismo rendimiento académico.

Igualmente, Peiro (2005) menciona que esta variable es una forma de adaptación de estudiante, en relación a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su rendimiento académico.

Finalmente, Barraza (2007) refiere que la variable está basada a los procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo.

- **Factores desencadenantes**

Según Barraza (2007), refiere que el estrés académico es el resultante de tres factores los cuales son: los estresores académicos, los síntomas y estrategias afrontamiento, tal como se relata a continuación:

- Estresores Académicos:

García Muñoz (2004) refiere que se origina en el espacio educativo frente a factores como eventos y demandas entre otras que influyen o recargan de indistintas maneras al alumno (número y variedad de materias que estudia y tareas a realizar, necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, la valoración del docente desde su lugar de poder, el exceso de alumnos por aula y la dificultad de la interacción alumno-docente).

- Síntomas del estrés académico:

Los síntomas del estrés académico pueden ser catalogados como físicas, psicológicos y comportamentales (Barraza, 2005); entre los síntomas físicos se tienen al dolor de cabeza, bruxismo, presión alta, disfunciones gástricas, dolor de espalda, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración; los síntomas psicológicos más importantes son los temblores, ansiedad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inseguridad, inquietud, pesimismo y entre los síntomas comportamentales se tiene a los olvidos frecuentes, fumar excesivamente, aislamiento, conflictos, desgano, escaso interés, indiferencia hacia los demás, aumento o reducción de la ingesta de alimentos.

- Estrategias de afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento del estrés, según Lazarus y Folkman (1986) son:

- La resolución de problemas: Hace referencia a procesos activos dirigidos a la modificación de las demandas intentando manipular el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo, diseñando un nuevo método de solución de problemas (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda guía y soporte, resolución de problemas).

- El control de emociones: Es empleada cuando el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Dicho sujeto tratara de mitigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional, se enfoca en manejar las emociones asociadas con el evento (evitación cognitiva, aceptación – resignación, descarga emocional, etc.).

- **Causas del estrés académico**

Barra et al. (2006) refieren que como factores de estrés académico son las siguientes: el exceso de tareas, el desarrollo de exámenes, la cuantiosa información, el aporte en clase de forma verbal, el trabajo en entender las clases.

Alonso et al. (2015), otorgan otro contraste a las causas y menciona que la suma de los temas que desarrollan, las tareas que demandan mucho tiempo, la valoración del estudiante hacia el docente, porque de ellos varia la motivación de los estudiantes por la asignatura, los medios que emplean para el aprendizaje entre otros, etc. Son las causantes del estrés académico.

Gómez-González y Escobar (2006) concluyeron que lo que ocasiona el estrés académico es fundamentalmente la sobre carga académica y del estilo de cómo cada alumno lo va afrontando.

Finalmente, Medellín et al. (2012) concluyeron que la causa del estrés, es la escasa relación que existe y la pobre comunicación entre los integrantes de la facultad puesto que depende de ellos la organización para elaborar tareas y estudios.

- **Consecuencias del estrés académico**

Mendiola (2005, citado en Barraza, 2007) insiste que existen consecuencias físicas y psicológicas. Entre las que encontramos lo siguiente sintomatología:

- Fisiológicas: se puede encontrar niveles altos de presión arterial, dificultades respiratorias y sobre todo variaciones en el sueño.
- Psicológicas: se puede encontrar niveles altos de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad, problemas de memoria a largo y corto plazo, desinterés por actividades que antes tenía motivación.

Para Naranjo (2003, citado en Barraza, 2007), refiere que como estragos a largo plazo el estrés académico se manifiesta en: incomodidad, tristeza, baja autoestima, falta de habilidades sociales, etc. Dichos factores mencionados hacen que la vida universitaria no sea nada fácil, pero él estudiante que hace frente a estas situaciones lograra un equilibrio adecuado.

- **Dimensiones del estrés académico**

Barraza (2007) describe las siguientes dimensiones del estrés:

- Situaciones que son percibidas como estresantes: Evalúa las situaciones ambientales y físicas que se consideran como factores estresantes para los estudiantes.
- Reacciones frente al estímulo estresor: Evalúa los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que presentan los estudiantes frente a eventos estresantes.
- Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento: Evalúa las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes para hacer frente a los eventos que causan estrés académico.

2.3. Definición de términos básicos:

2.3.1. Estrés académico:

Procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo (Barraza, 2007).

2.3.2. Resiliencia:

Conjunto de procesos sociales y habilidades que facilitan una vida sana y agradable cuando se vive en un medio perturbador (Prado y del Águila, 2000).

2.4. Hipótesis de investigación:

2.4.1. Hipótesis Alternativa:

Existe relación inversa y significativa entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

2.4.2. Hipótesis Nula:

Existe relación directa y significativa entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

2.5. Definición operacional de variables:

En la siguiente tabla, se describe la operacionalización de variables de estudio:

Tabla 1

Operacionalización de las variables de investigación

| Variable | Definición Conceptual | Tipo de Variable | Dimensión | Sub dimensión | Indicador | Ítems | Instrumento |
|------------------|---|------------------|---------------|------------------|--|-------------------------|---|
| Estrés académico | Procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo (Barraza, 2007). | V1 | Estresores | ----- | Situaciones que causan estrés en el estudiante | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 | Inventario de estrés académico (Barraza, 2007) aplicado previamente en Cajamarca por Rojas y Ramos (2017) |
| | | | | Físicos | Síntomas y dolores corporales | 9, 10, 11, 12, 13 y 14 | |
| | | | Síntomas | Psicológicos | Síntomas que causan malestar emocional | 15, 16, 17 y 18 | |
| | | | | Comportamentales | Síntomas que afectan el comportamiento | 20, 21, 22 y 23 | |
| | | | Afrontamiento | ----- | Modo en que maneja las | 24, 25, 16, 27, 28, | |

situaciones 29, 30 y
estresantes 31

| Variable | Definición Conceptual | Tipo de Variable | Dimensión | Indicador | Ítems | Instrumento |
|-------------|--|------------------|-------------|---|-------------------|--|
| Resiliencia | Conjunto de procesos sociales y habilidades que posibilitan una vida sana y armoniosa cuando se vive en un medio insano (Prado y del | V2 | Insight | Observarse a sí mismo y a la realidad. | 1,3,9,15 y 30 | Escala de Resiliencia para Adolescentes (Prado y del Águila, 2000) aplicada previamente en Cajamarca por Díaz (2020) |
| | | | Creatividad | Crear orden y belleza a partir del caos. | 2,4,5,7 y 31 | |
| | | | Interacción | Relaciones fuertes e íntimas. | 19,20,21,24 y 26 | |
| | | | Iniciativa | Hacerse cargo de los problemas. | 6,10,23,25 y 27 | |
| | | | Moralidad | Capacidad para desarrollar valores y comprometerse con el bien del prójimo. | 14,16,17, 18 y 28 | |
| | | | Humor | Encontrar el lado positivo en la propia desgracia. | 8, 11,12,13 y 34 | |

| | | | |
|------------------|---------------|--|------------------|
| Águila, 2000) | Independencia | Fijar límites físicos y emocionales con el problema. | 22,29,32 y 33 |
|------------------|---------------|--|------------------|

CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación:

En la presente investigación, se tuvo como referencia al autor Ato, López y Benavente (2013) con un tipo de investigación básico, ya que permitió ampliar el conocimiento científico ya existente a través de la teoría ya establecidas se explicaron comportamientos psicológicos; de igual forma, presentó un tipo cuantitativo por lo que los resultados se presentaron a través de números y porcentajes.

Finalmente, fue de tipo descriptivo correlacional puesto que se describieron de acuerdo a sus características dos variables para luego determinar el tipo de relación entre ellas (Ato et al., 2013).

3.1. Diseño de investigación:

Asimismo, la presente investigación presentó un diseño no experimental por lo que las condiciones de las variables de estudio no fueron manipuladas.

Por último, fue de corte trasversal puesto que los instrumentos psicométricos, inventario de estrés académico y escala de resiliencia para adolescentes, fueron aplicados por única vez (Ato et al., 2013).

3.2. Población, muestra y unidad de análisis:

– **Población:** La población estuvo compuesta por 120 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, cuyas edades se encuentran entre los 16 y 18 años.

De acuerdo a McMillan y Schumacher (2005), se utilizará un muestro probabilístico aleatorio simple, por ello, se utilizará la siguiente fórmula de universos finitos para determinar el tamaño de la muestra:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

- N = 120
 - Z_{α} = 95%
 - p = 0,05
 - q = 0,05
 - d = 5%
-
- **Muestra:** Fueron 100 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, cuyas edades se encuentran entre los 16 y 18 años.
 - **Unidad de análisis:** Un estudiante de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, cuya edad se encuentra entre los 16 y 18 años.
 - **Criterios de Inclusión:**
 - Estudiantes matriculados en el semestre 2021 – II de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca

- Estudiantes de una Facultad de una Universidad privada de la ciudad de Cajamarca.
- Estudiantes que se encuentren en pleno uso de sus facultades cognitivas.
- Estudiantes que decidan otorguen su consentimiento para participar de la investigación mediante de la firma del consentimiento informado.

– **Criterios de Exclusión:**

- Estudiantes que no se encuentren matriculados en el semestre 2021 – II de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.
- Estudiantes que no se encuentren en pleno uso de sus facultades cognitivas.
- Estudiantes que no otorguen su consentimiento para participar de la investigación mediante de la firma del consentimiento informado.

La población se compuso por 120 estudiantes de los cuales el 54% perteneció al sexo femenino y el 46% perteneció al sexo masculino, asimismo de acuerdo con el ciclo académico el 70% de los estudiantes perteneció a primer ciclo y el 30% a segundo ciclo, finalmente de acuerdo con la edad el 40% tenía 16 años, el 35% tenía 18 años y por último el 25% tenía 18 años (Ver Tabla 2).

Tabla 2

Datos sociodemográficos de los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

| | Variable | F | % |
|---------------------|-----------------|------------|-------------|
| <i>Sexo</i> | Femenino | 54 | 54% |
| | Masculino | 46 | 46% |
| | Total | 100 | 100% |
| <i>Ciclo</i> | Primero | 70 | 70% |
| | Segundo | 30 | 30% |
| | Total | 100 | 100% |
| <i>Edad</i> | 16 años | 40 | 40% |
| | 17 años | 35 | 35% |
| | 18 años | 25 | 25% |
| | Total | 100 | 100% |

3.3. Instrumento de recolección de datos:

3.3.1. Inventario de estrés académico (SISCO):

El inventario de estrés académico fue elaborado por Arturo Barraza (2007) en la ciudad de México con la finalidad de medir el estrés académico.

El inventario se compone de 31 ítems divididos en 3 dimensiones, de la siguiente manera:

1. Estresores: Evalúa las situaciones consideradas estresantes para los estudiantes dentro del centro de estudios. A ella pertenecen los ítems del 1 al 8.
2. Síntomas: Evalúa la sintomatología física, psicológica y comportamental que presentan los estudiantes frente a situaciones de estrés. A ella pertenecen los ítems del 9 al 23.
3. Afrontamiento: Evalúa la manera en como los estudiantes maneja las situaciones de estrés. A ella pertenecen los ítems del 24 al 31.

El inventario de estrés, se encuentra en escala de Likert del 1 al 5 con las siguientes opciones de respuesta: 1 = siempre; 2 = casi siempre, 3 = algunas veces; 4 = rara vez y 5 = nunca.

El inventario al momento de su creación presentó una confiabilidad de 0,752 con Alfa de Cronbach, siendo aceptable para su uso y aplicación en medios científicos.

Finalmente, el inventario fue aplicado previamente en el ámbito cajamarquino por Rojas y Ramos (2017) con una confiabilidad de 0,815 con Alfa de Cronbach.

Para la presente investigación, de acuerdo con la fiabilidad de halló una confiabilidad de ,874 con Alfa de Cronbach para el Inventario de Estrés Académico (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Estadísticas de fiabilidad del Inventario de estrés académico

| Estadísticas de fiabilidad del Inventario de estrés académico | |
|--|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,874 | 31 |

3.3.2. Escala de Resiliencia para Adolescentes:

La Escala de resiliencia para Adolescentes fue creada por Prado y del Águila (2000) en Lima con el objetivo de medir la conducta resiliente en adolescentes de 12 a 20 años.

La escala se compone de 34 ítems, divididos en 7 dimensiones de la siguiente manera:

1. Insight: Evalúa la capacidad de observación propia. A ella pertenecen los ítems: 1,3,9,15 y 30.
2. Creatividad: Evalúa la capacidad de encontrar belleza en el caos. A ella pertenecen los ítems: 2, 4, 5, 7 y 31.
3. Interacción: Evalúa las relaciones íntimas que se establecen. A ella pertenecen los ítems: 19, 20, 21, 24 y 26.
4. Iniciativa: Evalúa la capacidad de resolución de problemas. A ella pertenecen los ítems: 6, 10, 23 ,2, 5 y 27.

5. Moralidad: Evalúa el desarrollo de valores. A ella pertenecen los ítems: 14, 16, 17, 18 y 28.
6. Humor: Evalúa la capacidad de encontrar el lado positivo en la adversidad. A ella pertenecen los ítems: 8, 11, 12, 13 y 34.
7. Independencia: Evalúa la capacidad de establecer límites físicos. A ella pertenecen los ítems: 22, 29,32 y 33.

La escala de resiliencia se encuentra en escala de Likert del 1 al 4, con las siguientes opciones de respuesta: 1 = rara vez; 2 = a veces; 3 = a menudo y 4 = siempre.

La escala de resiliencia para adolescentes al momento de su creación presentó una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,782 siendo aceptable para su uso y aplicación en medios científicos. La escala fue aplicada previamente en el ámbito cajamarquino por Luna y Soriano (2011) y contó con una confiabilidad de 0,826 con Alfa de Cronbach.

Para la presente investigación, de acuerdo con la fiabilidad de halló una confiabilidad de ,886 con Alfa de Cronbach para la Escala de Resiliencia para Adolescentes (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Estadísticas de fiabilidad de la escala de resiliencia para adolescentes

**Estadísticas de fiabilidad de la escala
de resiliencia para adolescentes**

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,886 | 34 |

3.4. Procedimiento de recolección de datos:

Para realizar la presente investigación, se tuvo en cuenta las medidas establecidas por seguridad por parte del gobierno debido a la pandemia ocasionada por el virus COVID 19, por ello, se solicitó el permiso correspondiente al Decano de una Facultad de una Universidad privada de Cajamarca mediante una solicitud y una reunión virtual en la cual se expusieron los principales objetivos de la investigación.

De igual forma, se coordinó con los docentes para que se asignen horarios y días en los cuales se pudo acceder a las clases virtuales y presentar la investigación a los estudiantes informándoles de la naturaleza anónima y voluntaria de la misma, asimismo, se les indicó que los estudiantes que deseen participar de ella podrán hacerlo mediante su consentimiento a través del consentimiento informado, en caso hubiesen estudiantes menores de edad, se realizó también mediante el asentimiento informado por parte de los padres de familia.

Finalmente, se coordinó el envío de las pruebas psicométricas mediante un enlace de Google Forms o a través de un archivo electrónico a través de la red Whats App.

3.5. Análisis de datos:

Luego de haber recopilado la información de los estudiantes participantes de la investigación, se procedió a analizar los datos, para ello, se hizo uso de dos

programas: Mediante la hoja de cálculo Excel se creó una base de datos que presentó los datos sociodemográficos y los valores correspondientes a cada instrumento psicológico.

Tras ello, dicha base de datos se importó con la ayuda del programa para ciencias sociales SPSS en la versión 26 para el desarrollo de los cálculos estadísticos mediante la estadística inferencial y descriptiva.

Para determinar el tipo de coeficiente de correlación que se utilizará en la presente investigación, se desarrollaron las pruebas de normalidad de cada variable, asimismo, cabe mencionar que por ser la población mayor o igual a 50 sujetos se trabaja con la prueba de Kolmogorov - Smirnov (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Tabla de normalidad de las variables de estudio

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|---|---------------------------------|-----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Inventario de estrés académico | ,312 | 100 | ,000 |
| Escala de resiliencia para adolescentes | ,348 | 100 | ,004 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

Así pues, al obtener un p valor menor a 0,05 se utilizará el Coeficiente de Correlación de Spearman para dar desarrollo a las tablas de correlación.

3.6. Consideraciones éticas:

Finalmente, se consideraron los principios bioéticos establecidos en las enmiendas elaboradas por la Asociación Americana de Psicólogos (APA; 2018), los cuales se relatan a continuación:

- Beneficencia y no maleficencia: La presente investigación se desarrolla con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.
- Integridad: Al momento de realizar la presente investigación, se plasmarán las ideas de manera clara con la finalidad de no prometer acciones que no se puedan cumplir.
- Respeto por los derechos y la dignidad de las personas: La investigación será anónima y voluntaria, por lo que no se obligará a nadie a participar de la misma.
- Investigación y publicación: La investigación se citará de manera correcta de acuerdo a las normas establecidas por el manual APA sexta edición evitando de esta manera cualquier intento de plagio.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados:

Se muestra en la siguiente tabla la correlación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, así pues, se indica que existe correlación inversa entre resiliencia y estrés académico (Rho = $-.881$), del mismo modo, con respecto a la significancia se muestra que el p valor es menor a 0,5 ($p < 0,5$) por ello la correlación es significativa (Ver Tabla 6).

Tabla 6 Correlación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021

| Correlación entre resiliencia y estrés académico | | |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| | | Resiliencia |
| Rho de Pearson | Coefficiente de correlación | $-.881$ |
| Estrés académico | Sig. (bilateral) | $.045$ |
| | N | 100 |

*La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Se muestra en la siguiente tabla el nivel de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021, en donde se indica que el 54% de los estudiantes evaluados presenta nivel bajo de resiliencia, el 36% presenta nivel

medio y el 10% de los estudiantes evaluados presenta nivel alto de resiliencia (Ver Tabla 7).

Tabla 7 *Nivel de resiliencia en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021*

| <i>Nivel de resiliencia</i> | | |
|-----------------------------|-----------|------------|
| | <i>F</i> | <i>%</i> |
| Bajo | 54 | 54% |
| Medio | 36 | 36% |
| Alto | 10 | 10% |
| Total | 100 | 100% |

Se muestra en la siguiente tabla el nivel de resiliencia de acuerdo con el sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021, en donde se indica que en el sexo masculino el 65% presenta nivel bajo, el 28% nivel medio y el 7% nivel alto, mientras que en el sexo femenino el 26% presenta nivel bajo, el 43% presenta nivel medio y el 31% presenta nivel alto de resiliencia (Ver Tabla 8).

Tabla 8 *Nivel de resiliencia de acuerdo con el sexo, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021,*

| <i>Nivel de resiliencia de acuerdo con el sexo</i> | | | | | | |
|--|------------------|------------|-----------------|------------|--------------|------------|
| | <i>Masculino</i> | | <i>Femenino</i> | | <i>Total</i> | |
| | <i>f</i> | <i>%</i> | <i>F</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
| Bajo | 30 | 65% | 14 | 26% | 54 | 54% |

| | | | | | | |
|-------|----|-----|----|-----|-----|------|
| Medio | 13 | 28% | 23 | 43% | 36 | 36% |
| Alto | 3 | 7% | 17 | 31% | 10 | 10% |
| Total | 46 | 46% | 54 | 53% | 100 | 100% |

Se muestra en la siguiente tabla, el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021, en donde se indica que el 50% de los estudiantes evaluados presenta nivel alto de estrés académico, el 32% presenta nivel medio y el 18% de los estudiantes evaluados presenta nivel bajo de estrés académico (Ver Tabla 9).

Tabla 9 *Nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021*

| <i>Nivel de estrés académico</i> | | |
|----------------------------------|-----------|------------|
| | <i>f</i> | <i>%</i> |
| Alto | 50 | 50% |
| Medio | 32 | 32% |
| Bajo | 18 | 18% |
| Total | 100 | 100% |

Se muestra en la siguiente tabla, el nivel de estrés académico de acuerdo con el sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021, en donde se indica que en el sexo femenino el 48% de los estudiantes evaluados presentan nivel alto, el 33% nivel medio y el 19% de los estudiantes evaluados presenta nivel bajo de estrés académico, mientras que en el sexo masculino el 52% de los estudiantes evaluados presenta nivel alto de estrés académico, el 30% nivel medio y el 17% de los estudiantes evaluados presenta nivel bajo de estrés académico (Ver Tabla 10).

Tabla 10 *Nivel de estrés académico de acuerdo con el sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021*

| | <i>Nivel de estrés académico de acuerdo con el sexo</i> | | | | | |
|-------------|---|----------|------------------|------------|--------------|------------|
| | <i>Femenino</i> | | <i>Masculino</i> | | <i>Total</i> | |
| | <i>f</i> | <i>%</i> | <i>F</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
| Alto | 26 | 48% | 24 | 52% | 50 | 50% |
| Medio | 18 | 33% | 14 | 30% | 32 | 32% |
| Bajo | 10 | 19% | 8 | 17% | 18 | 18% |
| Total | 54 | 54% | 46 | 46% | 100 | 100% |

4.2. Discusión de resultados:

La presente investigación se desarrolló con la finalidad de determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021, asimismo, se identificó el nivel de resiliencia y estrés académico y el nivel de acuerdo con el sexo de la resiliencia y estrés académico.

Siendo el estrés académico un tema de vital importancia en los estudios superiores se creyó conveniente desarrollar el presente estudio, el cual de acuerdo a los resultados obtenidos acepta la hipótesis alternativa la cual menciona que existe correlación inversa entre resiliencia y estrés académico puesto que en el presente estudio se halló que existe correlación inversa entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 ($Rho = -,881$), así pues el resultado hallado concuerda con el estudio de Serrano (2018) en Quito en el cual se muestra que existe correlación inversa entre resiliencia y estrés académico ($Rho = -,902$) de igual forma concuerda con el estudio de Verástegui (2020) en Lima en el cual se halló que existe correlación inversa entre las dos variables ($Rho = -,851$), al respecto, Barraza (2007) menciona que el estrés es un problema psicosocial que afecta a las diversas personas en el mundo entero sin excepción afectando los diversos ámbitos de su vida, es así que dentro del área académica, existe el estrés académico el cual perturba el desarrollo adecuado y su rendimiento académico, sin embargo, existe la capacidad resiliente la cual permite

que la persona supere situaciones hostiles como es el estrés académico, no obstante, cuando la capacidad resiliente es baja el sujeto se verá inmerso dentro de una burbuja de estrés de la cual se le hará difícil salir.

Es por ello, que se halló el nivel de resiliencia, hallando que el 54% de los estudiantes evaluados presentan nivel bajo de resiliencia, así pues, el resultado hallado concuerda con el estudio de Serrano (2018) en Quito en el cual se muestra que el 42% de los evaluados presenta nivel bajo de resiliencia, de igual forma, concuerda con el estudio de Verástegui (2020) en Lima en el cual se halló que el 71% de los evaluados presentan nivel bajo de resiliencia, al respecto, Prado y del Águila (2001) aluden que la resiliencia es un proceso mediante el cual las personas que pasan por situaciones hostiles salen airosas de estas, no obstante, cuando las personas no desarrollan la mencionada capacidad repiten patrones conductuales aprendidos familiarmente los cuales no le permiten superar la situación que atraviesa.

- Del mismo modo, se halló el nivel de resiliencia de acuerdo con el sexo, mostrando que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 65%, así pues, el resultado hallado concuerda con el estudio de Serrano (2018) en Quito en el cual se muestra que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 45%, de igual forma, concuerda con el estudio de Verástegui (2020) en Lima en el cual se halló que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 54%, los datos hallados contrastan con la teoría de Mateu et al., (2009) donde se indica que el sexo femenino tiende a presentar puntuaciones más altas de resiliencia en comparación al sexo masculino, esto debido a que el sexo femenino cuenta con mayor capacidad

para la resolución de conflictos, de este modo, desarrollan una mejor capacidad resiliente.

Asimismo, se identificó el nivel de estrés académico, identificando que el 50% de los estudiantes evaluados presentan nivel alto de estrés académico, así pues, el resultado hallado concuerda con el estudio de Serrano (2018) en Quito en el cual se muestra que el 39% de los evaluados presenta nivel alto de estrés académico, de igual forma, concuerda con el estudio de Verástegui (2020) en Lima en el cual se halló que el 52% de los estudiantes evaluados presenta nivel alto de estrés académico, al respecto, Barraza (2007) refiere que la variable está basada a los procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo.

Finalmente, se halló el nivel de estrés académico de acuerdo con el sexo, hallándose que existe predominio del sexo masculino en nivel alto con 52%, así pues, el resultado hallado concuerda con el estudio de Serrano (2018) en Quito en el cual se muestra que existe predominio del sexo masculino en nivel alto con 49%, de igual forma, concuerda con el estudio de Verástegui (2020) en Lima en el cual se halló que existe predominio del sexo masculino en nivel alto con 62%, los datos obtenido contrastan con la teoría de Alonso et al., (2015) quienes mencionan que el estrés académico se presenta en mayor nivel en el sexo femenino ya que presentan la carga académica y la familiar mientras que el sexo masculino tiende a resolver los problemas y las situaciones estresantes de manera práctica.

En conclusión, existe correlación inversa entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021 ($\rho = -0,881$) asimismo, el nivel de resiliencia es bajo con 54% mientras que el nivel de estrés académico es alto con 50%.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

Luego de realizar el análisis de los resultados de la investigación, se elaboraron las siguientes conclusiones:

- Se concluye que se acepta la hipótesis alternativa la cual menciona que existe relación inversa entre resiliencia y estrés académico ($Rho = -,881$), en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021.
- El 54% de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021 presentan nivel bajo de resiliencia.
- El 50% de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021 presentan nivel alto de estrés académico.
- El 26% del sexo femenino presenta nivel bajo de resiliencia y el 65% del sexo masculino presenta nivel bajo de resiliencia en los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021 presentan nivel alto de estrés académico.
- El 48% del sexo femenino presenta nivel alto de estrés académico y el 52% del sexo masculino presenta nivel alto de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca 2021 presentan nivel alto de estrés académico.

Recomendaciones:

- Tras realizar el estudio se recomienda a la universidad privada de la ciudad de Cajamarca realizar coordinaciones con el Departamento de bienestar universitario con la finalidad de realizar charlas informativas y preventivas sobre el estrés académico y las consecuencias de este.
- Asimismo, se recomienda coordinar con el departamento de Bienestar universitario brindar talleres psicoeducativos con la finalidad de reforzar el nivel de resiliencia de los estudiantes.
- Por otro lado, se recomienda a la Facultad de Psicología trabajar aliadamente con las diferentes Facultades de la Universidad para implementar charlas preventivas sobre el estrés académico.
- Incentivar a los alumnos a tomar las cosas con tranquilidad y moderando las actitudes ante cualquier situación de estrés académico, como por ejemplo en los parciales, en las exposiciones y sobre carga de trabajos, para poder disminuir los factores de estrés. Y a la vez se les recomienda a los docentes que sean un poco comprensivos con los alumnos que trabajan y estudian.
- Finalmente, se recomienda a la Facultad de Psicología implementar herramientas psicoeducativas en las diferentes universidades de Cajamarca

con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes disminuyendo los niveles de estrés en la población estudiantil.

Referencias:

- Alonso, B. Calcines. M., Monteagudo. R. y Nieves. Z. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro* 7(2). Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5023824>
- American Psychological Association [APA]. (2018). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf
- Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3)1038-1059.
- Barra. E., Cerna. R., Kramm. D., Véliz. V. (2006). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 24(1), 55 – 61 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524106>

- Barraza, A (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. 21(2), 65-75.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Revista psicología científica*, 6(2), 1 – 10.
- Barraza, A. (2007). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo. *Revista visión educativa*, 5(1), 1 - 9.
- Berzosa, R. (2017). *Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Valladolid. Valladolid, España.
- Caldera, J., Aceves, B. y Reinoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios: un estudio comparativo. *Psicogente*, 19(36), 227 - 239.
- Cardozo, G. y Alderete, A. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Revista Psicología desde el Caribe*, 23(1), 148-182.
- Correa, E. y Mendoza. J. (2021). *Resiliencia según sexo en estudiantes de dos universidades de la ciudad de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú
- Del Águila, M. (2003). *Niveles de resiliencia en adolescentes según género y nivel socioeconómico*. (Tesis de Maestría). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima.

- Del Río, T. (2018). *Resiliencia en estudiantes de psicología*. (Tesis de Licenciatura).
Universidad San Pedro de Caraz. Huaraz, Perú.
- Díaz, D. (2020). *Niveles de resiliencia en estudiantes de primer y segundo ciclo de la facultad de psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú
- Fuentes, P. (2013). *Resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años de edad que asisten al Juzgado de Primera Instancia de la niñez y adolescencia del Área Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de:
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Fuentes-Paola.pdf>
- García, N. y Mazo, R. (2010). Estrés académico. *Revista de psicología*, 3(2), 1 -15.
- Gómez-González, B., y Escobar, A. (2006). Estrés y sistema inmune. *Rev Mex Neuroci*, 7(1), 30-8. Recopilado de:
<http://revmexneuroci.com/wpcontent/uploads/2014/06/Nm061-05.pdf>
- Kloster, G. y Perrotta, F (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. (Tesis de Licenciatura). Paraná, Argentina
- Lazaruz, S. y Folkman, S. (1986). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. España, Martínez Roca S. A.
- Luna, C. y Soriano, M (2011). *Resiliencia y bienestar psicológico en las adolescentes de la asociación mujer familia - Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.

- Marquina, R (2016). *Estilos educativos parentales y resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa Pública Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú 2016*. (Tesis de Maestría). Universidad San Martín de Porres. Lima, Perú.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. Madrid: Pearson.
- Medellín. M., Vásquez. G., Silva. B., Gutiérrez. S., Vásquez. G. (2012). Estrés y síntomas de desórdenes gastrointestinales en personas de EUA y México. *Psicologías de la Salud.*, 2(1), 1 – 13. Recuperado de: <http://www.psicologiaincientifica.com/estres-desordenes-gastrointestinales/>
- Morales, J. (2017). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Universidad Nacional de Educación Enrique Cruzado y Valle*. (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú.
- Murillo, C. (2014), *Resiliencia en adolescentes varones y mujeres de una institución educativa estatal del distrito de La Esperanza, Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: Qué es y cómo superarlo*. México: Trillas.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: Qué es y cómo superarlo*. México: Trillas.
- Osorio, M. (2017). *Universidad de Chile*. Recuperado el 13 de Abril de 2017, de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.

- Osorio, M. (2017). *Universidad de Chile*. Recuperado el 13 de Abril de 2017, de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/14600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.
- Ospina, A. y Rodríguez. M. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución superior militar: análisis comparativo*. (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Colombia. Bogotá, Colombia.
- Prado, R. y del Águila, M. (2000). *Estructura y funcionamiento familiar en adolescentes*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Prado, R. y Del Águila, M. (2001). *Estudio comparativo de resiliencia al género y clase socioeconómico en adolescentes*. Recuperado de dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2879576.pdf
- Quispe, S. (2016). *Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Lima.
- Rojas, D. B. y Ramos, M. I. (2017). *Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca, 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.

- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un Centro de Formación Superior Privado de Lima Sur*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú
- Selye, H. (1956). *El estrés de la vida*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Serrano, C. (2018). *Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuqui*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador.
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de Hidalgo, Hidalgo, México.
- Verástegui, M. (2020). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.
- Velásquez-Acosta, 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 Licenciatura). Piura, Perú.
- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú

Williams, S. y Cooper, L. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo: Plan de acción detallado para profesionales*. México D.F: Editorial El Manual Moderno.

Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *La resiliencia propia: Cómo los sobrevivir de familias con problemas superan la adversidad*. Nueva York: Villard Books.

ANEXOS

| PROBLEMA | HIPÓTESIS | VARIABLES | MUESTRA | MÉTODO | INSTRUMENTOS |
|--|---|---|---|--|--|
| ¿Cuál es la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021? | Ho: Se muestra una relación inversa entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021. | Variable Dependiente: Estrés académico Variable Independiente: Resiliencia | Población: La población estará compuesta por 200 estudiantes de la Facultad de Derecho de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, cuyas edades se encuentran entre los 16 y 19 años. Muestra Serán 100 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, cuyas edades se encuentran entre los 16 y 19 años. | Tipo: Básico, Cuantitativo y Descriptivo – correlacional. Diseño: No experimental y de corte trasversal. Muestreo: Probabilístico de tipo aleatorio simple. | <ul style="list-style-type: none"> ● Inventario de estrés académico (Barraza, 2007) aplicado previamente en Cajamarca por Rojas y Ramos (2017) ● Escala de Resiliencia para Adolescentes (Prado y del Águila, 2000) aplicada previamente en Cajamarca por Díaz (2020). |

| OBJETIVOS | OBJETIVO GENERAL: | OBJETIVOS ESPECÍFICOS: | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>terminar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de</p> | <p>Definir los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de</p> | <p>los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> | <p>definir los niveles de estrés académico, de acuerdo al sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> | <p>definir los niveles de resiliencia, de acuerdo al sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> | <p>Definir los niveles de resiliencia, de acuerdo al sexo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> | <p>Determinar la dimensión predominante de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> | | | | | |

la ciudad de
Cajamarca,
2021.

Cajamarca,
2021.

Determinar la
dimensión
predominante de
resiliencia en
estudiantes de
una universidad
privada de la
ciudad de
Cajamarca,
2021.

ANEXO A:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO B:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante el presente documento, se le informa que ha sido invitado (a) a participar de la investigación denominada RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021

La cual es dirigida por la estudiante de psicología ***ESLY CASAHUAMÁN PISCO Y ANALI NUÑEZ GUEVARA.***

La información obtenida durante el desarrollo de la investigación, no será mostrada a terceras personas, sino que se utilizará **UNICAMENTE CON FINES DE INVESTIGACIÓN Y ACADÉMICOS.**

De este modo, si usted desea participar de la misma se le solicita firmar el presente documento, en el cual otorga el permiso correspondiente para participar de la misma.

¡MUCHAS GRACIAS!

D. N. I:

ANEXO C:

FICHA BÁSICA DE INFORMACIÓN

| | |
|-----------------------------|--|
| SEXO | |
| EDAD | |
| ESTADO CIVIL | |
| GRADO DE INSTRUCCIÓN | |
| LUGAR DE NACIMIENTO | |

ANEXO D

ESCALA DE RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES (ERA)

Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y coloco un aspa (x) en el casillero cuyo significado refleje tu manera de ser más frecuente. Responde TODOS los ítems.

NOTA: No existen respuestas buenas ni malas. Los datos que brinden son de carácter anónimo.

| | Rara Ve z | A ve ces | A Mu cho | Siem pre |
|--|-----------------|----------------|----------------|-------------|
| 1. Me doy cuenta de lo que sucede o mi alrededor. | | | | |
| 2. Cuando tengo problemas escucho música, bailo, dibujo o juego. | | | | |
| 3. Cuando hay problemas en casa trato de no meterme. | | | | |
| 4. Utilizo el arte para expresar mis temores. | | | | |
| 5. Me gusta inventar cosas para solucionar problemas. | | | | |
| 6. Cuando sucede algo inesperado busco soluciones posibles. | | | | |
| 7. Después de realizar una actividad artístico me siento mejor que antes | | | | |
| 8. Me agrada inventar cosas que me hagan reír antes que deprimirme. | | | | |
| 9. Tengo mis propias explicaciones de lo que sucede en casa. | | | | |
| 10. Consigo lo que me propongo. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 11. Prefiero las cosas cómicas que lo serio. | | | | |
| 12. Prefiero estar con personas alegres. | | | | |
| 13. Cuando tengo muchos problemas me los tiro al hombro y sonrío | | | | |
| 14. Me gusta ser justo con los demás. | | | | |
| 15. Busco conocer cómo actúan mis padres en determinadas situaciones. | | | | |
| 16. Me gustaría ser un buen ejemplo para los demás. | | | | |
| 17. Creo que los principios son indispensables para vivir en paz. | | | | |
| 18. Tengo bien claro mis ideales y creencias. | | | | |
| 19. Comparto con otros lo que tengo. | | | | |
| 20. Soy amigo de mis vecinos y compañeros. | | | | |
| 21. Quiero encontrar un lugar que me ayude a superar mis problemas. | | | | |
| 22. Deseo poder independizarme de mi casa lo más pronto posible. | | | | |
| 23. Realizo actividades fuera de casa y del colegio. | | | | |
| 24. Cuando una persona me ayuda siempre es como un miembro de mi familia. | | | | |
| 25. Todos los problemas tienen solución. | | | | |
| 26. Participo en organizaciones que ayudan a los demás. | | | | |
| 27. Me gusta saber y lo que no sé pregunto. | | | | |
| 28. Aspiro ser alguien importante en la vida. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 29. Cuando mis padres fastidian trato de permanecer calmado. | | | | |
| 30. Cuando mis padres están molestos quiero conocer porque. | | | | |
| 31. Me gustaría ser artista para poder expresarme. | | | | |
| 32. Siendo y pienso diferente que mis padres. | | | | |
| 33. Me gusta hacer lo que quiero aunque mis padres se opongan. | | | | |
| 34. Me río de las cosas malas que me suceden. | | | | |

ANEXO E

FICHA TÉCNICA ESCALA DE RESILIENCIA PARA ADOLESCENTES

| | |
|--------------------------------|---|
| Nombre Original | Escala de resiliencia para adolescentes (ERA) |
| Autor | Prado y Del Águila (2000) |
| Procedencia | Lima, Perú |
| Adaptación en Cajamarca | Luna y Soriano (2011) |
| Administración | Individual y colectiva. |
| Confiabilidad | Alfa de Cronbach con 0,843 |
| Duración | Sin límite (tiempo aproximado de 20 a 30 minutos) |
| Aplicación | Adolescentes de 12 a 20 años. |

| | |
|----------------------|--|
| Puntuación | Escala de Likert del 1 al 4. |
| Significación | Evaluación de resiliencia |
| Usos | Educacional, clínico y en la investigación. |
| Materiales | Escala de resiliencia, hoja de calificación. |

Según Luna y Soriano (2011), los siguientes son los puntajes para la calificación de la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA):

| | | Puntaje Directo | Niveles |
|-----------------------------|--|------------------------|----------------|
| Escala de Resiliencia | | 104 al 126+ | Alto |
| | | 91 al 103 | Medio |
| | | 90 menos | Bajo |

Según Luna y Soriano (2011), los siguientes son los puntajes para la calificación de las dimensiones de la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA):

| Áreas | Puntaje Directo | Niveles |
|--------------|------------------------|----------------|
| | | |

| | | |
|---------------|------------|-------|
| Insigth | 16-18 + | Alto |
| | 12-15 | Medio |
| | 11 | Bajo |
| Independencia | 11-15 + | Alto |
| | 8-10 | Medio |
| | 7 | Bajo |
| Interacción | 16 -19+ | Alto |
| | 13-15 | Medio |
| | 12 | Bajo |
| Moralidad | 19- 20 | Alto |
| | 16-18 | Medio |
| | 15 | Bajo |
| Humor | 15-19 + | Alto |
| | 12-14 | Medio |
| | 11 | Bajo |
| Iniciativa | 16-18 + | Alto |
| | 13-15 | Medio |
| | 12 | Bajo |

| | | |
|-------------|------------|-------|
| | 13-17 + | Alto |
| Creatividad | 9-12 | Medio |
| | 8 | Bajo |

ANEXO F

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

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 interpretación de los resultados.

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 "si", 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) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|--|-----------|-----------------|----------------------|-------------------------|-----------------|
| | N unca | Ra ra vez | Al gunas veces | Ca si siem pre | Si empr e |
| 1. Que me comparen con los compañeros del salón. | | | | | |
| 2. Sobrecarga de tareas y trabajos. | | | | | |
| 3. El carácter negativo del profesor. | | | | | |
| 4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| 5. Los trabajos poco claros o muy complejos que deja el profesor. | | | | | |
| 6. No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | |
| 7. La presión para participar en clases. | | | | | |
| 8. 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) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| | N unca | Ra ra vez | Al gunas veces | Ca si siem pre | Si empr e |
| 1. Problemas para poder dormir o pesadillas. | | | | | |
| 2. Cansancio permanente. | | | | | |
| 3. Dolores de cabeza o migrañas. | | | | | |
| 4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | |
| 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| 6. Somnolencia o querer dormir más. | | | | | |
| Reacciones psicológicas | | | | | |

| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| 1. Problemas o dificultad para relajarse y estar tranquilo. | | | | | |
| 2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | |
| 3. Ansiedad o nerviosismo. | | | | | |
| 4. Problemas de concentración. | | | | | |
| 5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | |
| Reacciones comportamentales | | | | | |
| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| 1. Ganas de discutir. | | | | | |
| 2. Aislamiento de los demás. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 3. Desgano para realizar las labores escolares. | | | | | |
| 4. Aumento o disminución del apetito. | | | | | |
| Otra _____ (Especifique) | | | | | |

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) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|--|-----------|-----------------|----------------------|-------------------------|-----------------|
| | N unca | Ra ra vez | Al gunas veces | Ca si siem pre | Si empr e |
| 1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros). | | | | | |
| 2. Organizarme para hacer las tareas. | | | | | |
| 3. Decirse cosas buenas a uno mismo. | | | | | |
| 4. Rezar, orar o asistir a la iglesia. | | | | | |
| 5. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 6. Hablar con otras personas acerca del problema que me preocupa. | | | | | |
| Otra _____ (Especifique) | | | | | |

ANEXO G

FICHA TÉCNICA DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

| | |
|------------------------------------|---|
| Nombre Original | Inventario de estrés académico (SISCO) |
| Autor | Aturo Barraza |
| Procedencia | México (2007) |
| Adaptación en Cajamarca | Rojas y Ramos (2017) |
| Administración | Individual y colectiva. |
| Confiabilidad | Alfa de Cronbach con 0,829 |
| Duración | Aproximado de 20 a 30 minutos) |
| Aplicación | Adolescentes en adelante |
| Puntuación | Escala de Likert del 1 al 5 |
| Significación | Evaluación de estrés académico |
| Usos | Educacional, clínico y en la investigación. |
| Materiales | Inventario de estrés, lapicero. |

De acuerdo a Barraza (2007), los siguientes son los puntajes para la medición del inventario de estrés académico:

| DIMENSIÓN | SUB DIMENSIÓN | ALTO | MEDIO | BAJO |
|----------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| Estresores | --- | 21 – 30 | 11 – 20 | 0 – 10 |
| Síntomas | Físicos | 20 – 28 | 10 – 19 | 0 – 9 |
| | Psicológicos | 17 – 25 | 9 – 16 | 0 – 8 |
| | comportamentales | 11 – 15 | 7 – 10 | 0 – 6 |
| Afrontamiento | --- | 21 – 30 | 11 - 20 | 0 - 10 |