



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del
primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Giraldo Quispe, Susan Rocío (orcid.org/0000-0002-8117-121X)

Márquez Agurto, Miriam Antonia (orcid.org/0000-0002-2236-4062)

ASESOR:

Mg. Montero Ordinola, Juan Carlos (orcid.org/0000-0002-8574-1152)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE ACCIÓN DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

A aquellos estudiantes universitarios que, pese a las adversidades por la coyuntura actual, mantuvieron una actitud resiliente, para no desistir en el camino hacia su sueño.

Agradecimiento

A todas aquellas personas que nos brindaron su orientación y apoyo en este proceso de investigación.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de Tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODOLÓGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables	14
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Procedimientos	17
3.6. Métodos de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	36

Índice de Tablas

Tabla 1.	Prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov para Estrés académico y Resiliencia	19
Tabla 2.	Prueba correlación Rho de Spearman entre Estrés académico y Resiliencia	20
Tabla 3.	Prueba correlación Rho de Spearman entre ecuanimidad y estrés académico	21
Tabla 4.	Prueba correlación Rho de Spearman entre sentirse bien solo y estrés académico	22
Tabla 5.	Prueba correlación Rho de Spearman entre confianza en sí mismo y estrés académico	23
Tabla 6.	Prueba correlación Rho de Spearman entre perseverancia y estrés académico	24
Tabla 7.	Prueba correlación Rho de Spearman entre satisfacción personal y estrés académico	25

Resumen

El presente estudio, tuvo como objetivo central, determinar la relación entre las variables estrés académico y resiliencia, en estudiantes de psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022. Se utilizó la metodología no experimental, tipo descriptivo - correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 151 estudiantes universitarios, a quienes se aplicó el inventario SISCO de estrés académico y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados mediante la prueba de coeficiente de correlación de Spearman ($Rho = - 0,166$), indican que de manera general las variables estrés académico y resiliencia, presentan una correlación significativa y de baja intensidad, se evidencia que a mayor presencia de estrés académico menor es la resiliencia. En cuanto a las dimensiones, se encontró que No existe relación entre ecuanimidad, sentirse bien solo, perseverancia y estrés académico. Por otro lado, se halló que, Si existe relación entre las dimensiones confianza en sí mismo, satisfacción personal y estrés académico.

Palabras clave: Estrés mental, Tensión mental, Tensión psicológica, Competencias para la vida.

Abstract

The main objective of this study was to determine the relationship between the variables academic stress and resilience, in psychology students of the first cycle of a Private University of Huaraz 2022. The non-experimental methodology was obtained, descriptive - correlational cross-sectional type. The sample consisted of 151 university students, to whom the SISCO inventory of academic stress and the Wagnild and Young resilience scale were applied. The results using the Spearman correlation coefficient test ($Rho = -0.166$) indicate that, in general, the academic stress and resilience variables present a significant and low-intensity correlation. It is evident that the greater the presence of academic stress, the lower it is. the resilience. Regarding the dimensions, it was found that there is no relationship between equanimity, feeling good alone, perseverance and academic stress. On the other hand, it was found that there is a relationship between the dimensions self- confidence, personal satisfaction and academic stress.

Keywords: Mental stress, Mental tension, Psychological tension, Competencies for life.

I INTRODUCCIÓN

OMS (2019) reportó que en el mundo 700,000 individuos toman la opción del suicidio a consecuencia del estrés, en tanto que está en pensamiento de otros en intentar hacerlo, y es que la principal causa es un manejo equivocado en cuanto están ante un conflicto y obstáculo, por tanto vuelve a intentar acabar con su vida viendo que es la única forma de solucionar, convirtiéndose como la causa en un cuarto lugar de fallecimiento de personas desde 15 hasta 29 años, lo que resulta una alarma, puesto que la mayoría de casos no se detecta a tiempo.

Diversos estudios que se realizaron en España muestran en cuanto a resiliencia que interviene en todo éxito del estudiante, y lo ayuda a alcanzar a que logren obtener un rendimiento bueno como estudiante (Meneghel et al, 2021).

El ámbito Latinoamericano, tiene a los resultados de la encuesta del Ministerio de Educación de Chile - MINEDUC (2019) acerca de salud mental en universitarios que por la Comisión Nacional Científica y Tecnológica (CONCYTEC) aplican a 600 estudiantes el cuestionario sociodemográfico y evidencian a un 46% que está presentando síntomas ansioso-depresivo, y estrés a un 54%. Recalcando que se tuvo a un 56% quienes manifestaron que nunca fueron a solicitar alguna ayuda de psicólogos en tanto que 44% hace la confirmación que recibió un tratamiento psicológico.

Siguiendo se tiene que, en el Sur de México, al analizar en el ámbito de pandemia el impacto de índole inmediata; se vincula a lo emocional, 75% universitario presentó estrés, síntomas depresivos y ansiedad. Asimismo, prosiguiendo en el mismo país se da un 70,5% de estudiantes que se estresaron al sobrecargarse académicamente por lo cual presentan un peligro de tener padecimiento de desorden del sueño. Así también Argentina, presentó 98,3% universitarios que evidenció un moderado estrés, y los que causan más usualmente son los exámenes y carga académica (Barrera, 2020)

Colombia es otro país que se investigó las dos variables concluyendo que se implemente la resiliencia para lograr que se mejore el bienestar psicosomático, y brindarles una mejor vivencia y mejorada a las diversas comunidades (Páez, 2022)

Siguiendo en Perú, tenemos al Ministerio de Salud quienes realizaron investigaciones sobre el tema en su efecto del estrés, y luego MINSA publica el año 2021 y reporta un 52.2% de individuos padecen de estrés (severo o moderado) en Lima Metropolitana, el que se origina en especial por dificultad en la salud, estudio, económico o familiar, el mismo que empeoró como consecuencia ante el COVID- 19. (MINSA, 2021)

Un estudio realizado por el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) quien evaluó a 21 universidades públicas cuyos resultados revelaron que el 85% de la comunidad universitaria presenta problemas de salud mental en la que el 79% evidencia estrés y el 52% reacciona con violencia.

Desde su perspectiva Salvatierra (2019) señaló que, en la etapa universitaria, en los estudiantes afloran situaciones de estrés en las que se debe tomar acción, pero lo más complicado sería el lograr enfrentar estos problemas con un adecuado control de emoción, así una capacidad resiliente va relacionarse con previas vivencias siendo su principal función de ser un factor protector siendo necesario para el área educativa, dado a que contribuye a la gestación de una adecuada madurez psíquica de los alumnos.

El encuadre da lugar a que se formule la pregunta ¿Habría relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022?

Dada lo importante que es el tema, se realiza el informe investigativo en lo que es la justificación teórica se amplió el conocimiento con teorías más actualizadas y datos adecuados a la contextualización que se vive hoy en día, así como también la relación entre las variables aplicado a la muestra analizada. En lo social buscó un incremento en concientizar a la sociedad acerca de lo importante que es la prevención del estrés en estudiantes y, por tanto, la resiliencia como principal característica en la solución de sus problemas futuros. Su justificación en lo práctico es tener datos reales de utilidad y estos se conviertan en soluciones posibles de parte de la autoridad correspondiente y así favorecer la realidad de la muestra estudiada. En lo metodológico se empleó instrumentos ya estandarizados y validados, confiables para ser aplicados y obtener datos, a esta población no se le aplicó un estudio sobre sus problemas.

El objetivo general planteado: Determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022, y los siguientes objetivos específicos: a) Determinar la relación entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022; b) Analizar la relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022; c) Identificar la relación entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022; d) Evidenciar la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022; e) Demostrar la relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022.

Y, como hipótesis general tenemos: Existe relación directa o positiva entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional; se tiene a León et al. (2019) buscan analizar si estrés académico, autoeficacia y rendimiento académico tienen una relación con resiliencia. Fue no experimental, cuantitativo, 288 estudiantes varones y mujeres de muestra, del rango de edades 18 a 25, de una Universidad Pública Mexicana; utilizándose en primer lugar el Inventario SISCO, también la Escala de autoeficacia en conductas académicas y Cuestionario de resiliencia. En resultados explica que existía estrés moderadamente y satisfactorio rango de autoeficacia percibida, moderado rendimiento académico, del mismo modo, un nivel moderado de resiliencia, en cuanto al índice global de estrés, se relacionan negativamente con la autoeficacia, existiendo una correlación moderada y estadísticamente; finalmente se determina que mientras más alto sea el estrés académico, se reduce la resiliencia.

Serrano (2018) tuvo como finalidad relacionar resiliencia y estrés académico en estudiantes. Fue correlacional, transversal, muestra de 150, empleó escala de resiliencia de Wagnild y Young e inventario SISCO de estrés académico. En resultados un 47% se relaciona con la resiliencia moderada, la puntuación fue alta, el estrés académico moderado señaló un 88% estudiantes, manifestaciones psicológicas fueron más relevantes. Comprobándose la hipótesis nula, por lo tanto, la resiliencia no influye en el estrés académico de los participantes.

De la Rosa et al. (2017) se trazaron como finalidad relacionar la resiliencia, estrategias de afrontamiento y con síntomas de distrés psicológico. No experimental, descriptiva – correlacional, enfoque cuantitativo, 374 participantes de psicología de la modalidad virtual, cuyas edades oscilaban desde los 18 hasta los 65. Se midieron las variables con la Lista de síntomas SCL-90, el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), Cuestionario de sucesos vitales (SV) y Escala de resiliencia (RESIM). Se confirmó que existieron relaciones positivas entre estrés percibido (.961), distrés psicológico (0.126) y relación indirecta con resiliencia (.126). Halló que, a más eventos que cause estrés, más será percepción de estrés, asociándose con menor resiliencia.

Berzosa (2017) trazó su finalidad de hallar relación entre estrés académico y resiliencia en universitarios españoles en la carrera de enfermería, su metodología de enfoque cuantitativo, transversal, descriptivo y comparativo, trabajó con 75 colaboradores, quienes realizaron el Inventario SISCO del Estrés Académico y Resilience Scale-14. Resultó 95%, se encuentra con niveles elevados de estrés y el 69% tiene un nivel promedio de resiliencia. Del mismo modo, se apreció correlación inversa y estadísticamente significativa ($p < .00$) entre variables. Permitió caer en cuenta que, al tener niveles altos de estrés, presentarán una afectación de su desempeño académico y también limitaciones para sobrellevar situaciones difíciles.

A nivel nacional tenemos a Campos y Garay (2021) tuvo como finalidad relacionar la resiliencia y estrés académico, diseño no experimental transversal, correlacional, cuya muestra fue de 278 universitarios que pertenecen a la Escuela Profesional de Psicología en UPLA, utilizaron Escala de Resiliencia dada por Wagnild y Young además Inventario de estrés académico SISCO SV, resultados evidencian la débil relación inversa entre variables en universitarios cuyas clases se realizaron de manera online, se halló que a más presencia de la resiliencia, existirá la presencia de menos niveles del estrés académico .

Maldonado y Paucar (2020), plantearon como finalidad enlazar estrés académico y resiliencia en universitarios de Huancayo, utilizaron enfoque cuantitativo, nivel relacional, no experimental-transversal. Utilizaron una muestra de 154 universitarias mujeres de educación inicial de la UNCP, a quiénes aplicó Inventario SISCO y Escala de Wagnild y Young. Resultados indicaron lo siguiente: no hay relación entre ambas variables, p es mayor al nivel de significancia ($0.915 > 0.05$). Indicándose que estrés académico se encuentra con 49% es decir alto promedio y resiliencia 29% medio alto.

Huanay (2019) en su investigación, se planteó relacionar nivel de resiliencia y estilo de afrontamiento a estrés en soldados con servicio militar voluntario en VRAEM de Ejército Peruano, 2018. Investigación correlacional, no experimental, transversal. Tuvo 137 soldados del Ejército Peruano, se aplicó la adaptación peruana de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993) y la adaptación nacional del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés. Resultado evidencia correlación significativa entre nivel de resiliencia y estilos de

afrontamiento al estrés, en los participantes.

Salvatierra (2019) en su investigación tuvo como finalidad hallar la correlación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de conservatorio público de Trujillo, su muestra se conformó por 80 participantes, varón/ y empleó las pruebas psicológicas siguientes: Escala de Wagnild y Young (1993) adaptación (2016) e Inventario SISCO de Barraza (2006) adaptación (2017). Demostró correlación inversa de tamaño pequeño ($r=-.22$) y estadísticamente significativa ($p=.004$). Finalmente, existió un nivel alto de resiliencia con un 49%, evidenciándose también que la mayoría de participantes obtuvo el nivel medio bajo 84%.

Morales (2017) en su trabajo tuvo la finalidad de relacionar la resiliencia y estrés académico en alumnos de estudios superiores, se empleó el enfoque cuantitativo, comparativo- descriptivo, básica, correlacional, transeccional. Muestra 91 estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud en UCH, aplicó Escala de Wagnild y Young, (1993) y escala de afrontamiento (A-CEA) de Cabanach, (2010). Se refleja débil correlación positiva entre las variables.

Hussain y Thakur (2019) tuvieron afán de conocer la relación entre resiliencia, mindfulness y estrés académico en estudiantes universitarios. Fue no experimental, cuantitativa su muestra 200 universitarios de 18 y 25 años. Usaron Escala de Wagnild y Young, Inventario de atención plena de Freiburg de Walach Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht y Schmidt y Escala de estrés académico de Rajendran y Kaliappan, halló correlación entre resiliencia y Mindfulness de .78 por tanto existe correlación positiva alta, y correlación entre resiliencia y estrés académico de -.81. Conclusión, variables altamente correlacionadas de forma negativa y correlación entre estrés académico y Mindfulness con -.71, de igual manera obteniendo resultado negativo.

La variable estrés, etimológicamente surge de stringere (palabra griega), que significa provocar tensión. Selye, "padre del estrés" conceptualizó como contestación del cuerpo, frente a un estímulo demandante.

El estrés académico se puede conceptualizar de diversas maneras, por lo que, constituye una dificultad en sentido estructural con respecto al campo de

estudio ya que la variable es reciente y aún hay mucho por seguir investigando.

Por lo anteriormente señalado se conceptualiza al Estrés Académico como las fases sistémicas, que requiere de la adaptabilidad y del aspecto psicológico del sujeto, presentes en tres momentos. En primer lugar, el estudiante en su contexto de trabajo se somete a una cantidad grande de demandas. En segundo lugar, los estresores logran desequilibrar de manera sistémica, por lo que se manifestarán signos, que pueden darse a física, psicológica y conductualmente. En tercer lugar, dicho desequilibrio presiona al estudiante para emplear estrategias para afrontar y lograr equilibrar su sistema, muchas de las acciones tomadas ayudan a la resolución del problema (Barraza, 2005).

Asimismo, Barraza (2008) aseveró una depresión académica tiene indicadores mentales y reales, como: palpitations del corazón, impulsividad, depresión, inestabilidad, miedo, tensión, dolor de espalda.

Núñez et al. (2008) sostuvieron que manifestaciones en cuanto a depresión académica son: insomnio, ansiedad, estado del yo, irritabilidad. Por manifestaciones fisiológicas: cefaleas, dificultades para dormir, dificultades gastrointestinales: náuseas, diarreas, cólicos. Físico: cansancio siempre, fatiga crónica.

De las causas, Román et al. (2008) aducen: realización de exámenes, sobrecarga escolar, sobreabundante dato, exámenes orales, poco tiempo para los trabajos académicos y dificultad en entender en clase, son principales causas.

En consecuencia, Naranjo (2009) manifestó el estrés académico produce efecto inmediato, así como transitoria, y pueden considerarse de carácter fisiológico, psicológico y social, que puede repercutir en la parte académica del estudiante, y en su comodidad o confort.

Es importante reconocer los tipos de estrés que existen y sus diferencias, el primero sería el Distrés, que se relaciona con afecciones negativas y emociones no agradables, que al prolongarse es dañino, y finalmente puede tener consecuencias tanto psicológicas como físicas. El Eustrés, se relaciona con afecciones positivas, es decir, emociones que producen bienestar, consecuencias buenas, ayuda a salir de zona de confort y asumir retos buenos para desarrollo

personal. (Selye, 1973)

Estrés tipo académico, definido como respuesta adaptativa del individuo conforme exigencias del entorno (Pulido et al., 2011), ligadas a contexto estudiantil, el cual es diferente en cada uno, de sus experiencias, sus tradiciones y valores.

En sus dimensiones, se encuentran los Estresores, cuya característica según Lazarus y Folkman (1986), son las demandas específicas que las instituciones educativas, van a exigir a estudiantes. Bedoya et al. (2014) opinaron que, sucesos dentro de contexto universitario llámese: competitividad grupal, si se realiza evaluación, tarea en exceso, encargos momentáneos para que sean presentados en la misma clase, demasiadas responsabilidades, participación voluntaria durante las clases recibidas, ambiente físico incomodo, escasos reconocimientos, muchos estudiantes en una misma aula llevando las clases, el corto tiempo para realizar las tareas designadas, caracteres con los docentes es incompatible, se exige elaboración de trabajo y así aprobar asignaturas; los exámenes de todo tipo producen estrés.

Nuñez (2008) mencionó que, una persona tiene habilidad que es innata perdurando si se tiene condición alta de estrés físico pues tiene mecanismos para compensarlos. En la actualidad existe una mejora en cuanto a habilidades de procesamiento cognitivo, aparte facilita que se perciba la expresión y lo que de cierta forma se regula la actividad emocional, así se regula la homeostasis y se evita que se desequilibre y evite se cometa actos agresivos.

La reactividad de un recién nacido con episodio de estrés es fisiológica. Entonces es de importancia tener en consideración que funciones que son aprendizaje, simbolización, internalización, resolver problemas resultan necesarios para mejorar las respuestas ante un estrés. Un adulto con desarrollo psicológico correcto atraviesa etapas de estrés, y no tiene preocupante activación fisiológica, logra equilibrio idóneo muy poco habiendo muchas probabilidades que se tenga respuesta inapropiada, entonces se sugiere pase por psicoterapia para adecuada atención del estrés.

Desequilibrio por estrés conlleva a practicar estrategias con que afrontar y restaurar del sistema la homeostasis. Acciones planificadas de afrontamiento son variadas, Barraza (2008) indica que la destreza para ser asertivo, el reconocimiento a uno mismo, la búsqueda de respuestas hacia lo desconocidos, enfrentar la situación de la mejor manera y con humor, elaborar planes para llevarlos a cabo en un futuro.

Barraza (2008) propuso del punto de vista sistémico, siendo el sustento del estudio presente, refiriéndose al estrés académico, como un conjunto de fases adaptativas y mentales que suceden en 3 momentos; en primer lugar sucede al encontrarse el sujeto presionado por demandas de tipo académico; segundo, cuando el estrés logra desequilibrar al punto de presentarse y manifestarse por signos, y finalmente cuando finalmente si el desequilibrio implica se movilice acciones para reponer y afrontar el equilibrio que se tenía al principio. Barraza (2006) manifiesta que existen dos supuestos, el sistémico que indica que la persona se relaciona con su ambiente mediante la entrada y salida para lograr una homeostasis. Mientras que el sujeto cognoscitivista manifiesta que la relación que el sujeto tenga con su entorno va a depender y a tener como mediador a la valoración que este tenga con su ambiente y lo que se necesite para hacerle frente a la demanda.

El modelo sistémico refiere que se inicia por el ambiente, y la serie de demandas y situaciones que se le exigen, ante ellas se da un proceso de valoración, por lo que el sujeto comprende que existen los estresores, y estos estresores provocan la pérdida del equilibrio y finalmente se recupera dicho equilibrio con una correcta valoración.

Entre factores se considera respecto a evaluaciones y es que el examen, así como otros medios para evaluar se consideran entre principales fuentes de estrés; la metodología del docente puesto que a veces no son las adecuadas y muchas veces los estudiantes se sienten incómodos y frustran su aprendizaje (Cabanach et al., 2008); las expectativas que tiene el estudiante con respecto a su centro de estudio muchas veces el ámbito no era lo que se parecía esto en lo que respecta a trato, administración entre otros; las exigencias, al esfuerzo que tengan en su entorno académico y a la carrera que hayan elegido esto en referencia a que instituciones toman lo que es exigir como algo bueno o de calidad

educativa y a veces lo aplica hasta el docente con la idea que son carreras de mucha exigencia pasando así el límite (Suárez & Díaz, 2015); la falta de apoyo en el aspecto monetario, un aspecto que se da en todo ámbito en este caso muchos estudiantes se estresan porque no cubren sus gastos y demandas que generan sus estudios y algunos casos llegan al punto de abandonarlos; dificultades para que logre adaptarse que le van a generar al individuo desequilibrio en este caso se considera a aquellos que vienen de lejos realizan cambio brusco o también a quienes tienen otro nivel de aprendizaje incluyendo a los que su formación educativa básica no fue muy bien complementada (Barrera, 2020).

Las dimensiones para la evaluación del estrés son 3: a) Estímulos estresantes, son instancias a las que se somete las personas y estas según circunstancia y tiempo pasan a convertirse en estresores; y entre estos se tiene a los psicológicos, físicos y sociales, representando una amenaza en la vida de cualquier ser humano (Barraza, 2006) b) Síntomas, son consideradas a las manifestaciones que un estudiante las cuales pueden ser del cuerpo mismo como son las reacciones físicas, o las que se relacionan con funciones cognoscitivas o reacciones psicológicas o las que van a involucrar lo que es lo comportamental es decir ciertos comportamientos. c) Estrategias de afrontamiento, son estrategias que todas las personas va a adaptar ante una situación que le es estresante. Dichas estrategias encierran lo que es pensamiento, sentimiento y acción y la persona los organiza con el fin de darle solución de forma que logre el éxito (Barraza, 2008).

En cuanto a definir resiliencia, Wagnild y Young (1993), tienen percepción que es la capacidad de enfrentar obstáculos y problemas. Modera personalidad y así resista el estrés y se adapte a situaciones diversas que se le presente.

Castro y Morales (2013) manifiestan las situaciones adversas indican factores de riesgo, y que, además, es subjetiva, y que una misma situación compleja no es enfrentada de la misma manera.

Además, la definición de libertad es necesaria ya que Segura y Arcas (2010) lograron demostrar que cada persona es única, y que es importante la relación que tenga con su medio, por otro lado, también hace hincapié a la importancia de la soledad para lograr la satisfacción individual, con el reforzamiento de su identidad, el ser humano logrará motivarse frente a la vida

aun encontrándose en soledad.

Otro concepto de resiliencia lo tiene Vanistendael (1994) quien refiere que el sujeto construye su hogar del mismo modo en que construye la resiliencia, ya que, según la simbología, ambos no están contruidos rígidamente, además de necesitar los mantenimientos. El símbolo de la casa que representa a la resiliencia, está construida a base de las necesidades primarias y para la salubridad del ser humano. En el subsuelo se plasman las relaciones interpersonales. En el piso se encuentra la preocupación para lograr el sentido de la vida, del mismo modo se encuentra el jardín que es la conexión que se tiene con el medio ambiente. En el segundo piso se hallan tres cuartos, estos serán símbolos de la autoestima, las competencias, habilidades y otras destrezas para la adaptabilidad que posee cada uno de ser humano. Richardson et al. (1990), por otro lado, indican que el modelo admite y da oportunidad para elegir de forma consciente o inconsciente durante crisis.

Los autores Wagnild y Young (2002) hacen mención sobre resiliencia desde un punto de vista equilibrado, ya que refieren que las situaciones se deben en lo posible tomarse calmadamente, cuando surgen adversidades, además Bisquerra y Perez (2007) refieren que para decidir en la vida es importante estar sereno, regulando las emociones para elegir una solución razonable.

La resiliencia según Wagnild y Young (2002) indican destreza y creer en sí, en capacidades que se posee. Mientras que Michuad (1996) plantea que existan ámbitos en las que se encuentra la resiliencia. En el ámbito biológico, ya que muchas personas lograr superar situaciones de enfermedades de diversos tipos. En el ámbito familiar, muchos sujetos logran ser funcionales pese a que vivieron una infancia difícil y con un entorno familiar disfuncional y con eventos que le pudieran haber causado algún trauma. Macrosocial, desastres, logrando sobreponerse a dichos sucesos.

La resiliencia cuenta con dimensiones y éstas han sido investigadas y estudiadas por Wagnild y Young (2002), propusieron dos factores en los que se encuentra diversas características como: Factor I, llamado competencia personal indicando: independencia, autoconfianza, decisión, invencibilidad, ingenio, poderío, y perseverancia. Factor II que se denomina aceptarse a sí mismo y de la

vida; siendo este donde se reflejan la adaptabilidad, flexibilidad, balance y una perspectiva de estabilidad en la vida además coincide con aceptarse la vida y tener sentimiento de paz contrariamente de lo adverso. Estos autores elaboraron un instrumento que evalúa la resiliencia de los evaluados, esta prueba está compuesta por las siguientes dimensiones: a) Ecuanimidad, expresa un perspectiva balanceo de la vida propia y de la experiencia, cuando se toma los sucesos de forma tranquila y moderada así como la actitud ante lo adverso; b) Perseverancia es el mantenerse firme si se presenta alguna adversidad o desaliento, desear de manera fehaciente el logro y autodisciplina; c) Confianza en sí mismo es tener la habilidad para acreditar en uno mismo y en nuestras capacidades; d) Satisfacción personal se refiere a tener comprensión de lo que significa la vida y la forma de contribuir en ella; e) Sentirse bien nos da un significado de liberación y que somos importantes y únicos (Wagnild & Young, 2002).

La teoría de Erickson pone sus bases en la resiliencia indicando que es una contestación ante los obstáculos que surgen en la vida de cada sujeto y esta puede surgir y desarrollarse. El mencionado modelo cuenta con las siguientes categorías: Yo tengo (ambiente confiable, me aprecian de forma incondicional, me limitan para aprender, desean mi independencia, ayudan siempre). Yo soy (me aprecian y respetan, siento igual por ellos). Yo estoy (listo para ser responsable de mis acciones). Yo puedo (Expreso mis temores, busco como resolver problemas) (Villalba, 2013).

Se sabe también que Urie Bronfenbrenner (1987) el inventor del modelo ecológico revelaba que el sujeto debe su conducta del ser humano era consecuencia de la influencia del entorno social y ambiental, es decir que la capacidad para vencer los obstáculos guardaba relación con factores individuales y a los sistemas (Ventocilla, 2019).

En el Microsistema, es un nivel biológico por los tanto cuando está presente algún daño en el cerebro, tratará de regularse a sí mismo, logrando de esta forma el equilibrio, al mencionar a la personalidad se debe hacer mención a los rasgos que surgen al pasar de la vida y años de un sujeto, es decir, todo ello será expresado en su actuar de manera cotidiana (Ventocilla, 2019).

En el Mesosistema, se entiende a las conexiones que se desarrollan en un ambiente (hogar, amigos) quienes están presente ante situaciones difíciles, mientras que alguno de ellos contribuya con la mejora se considera positivo (Ventocilla, 2019).

El Exosistema busca un trabajo colectivo para de ese modo lograr que el sujeto viva en bienestar y mejore con el tiempo. Además, en el Macrosistema, se menciona a la identidad cultural, favoreciendo la autoestima y honestidad del conjunto, inculcando el apoyo en equipo y comunidad.

De acuerdo con la mencionada teoría, el sujeto conductualmente es el resultado de la relación que ha tenido con los sistemas y no necesariamente lo que tiene en el interior (Ventocilla, 2019).

III. MÉTODOLÓGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Es de tipo básica, pues el estudio está direccionado a tener un conocimiento más amplio y completo sobre algunos aspectos fundamentales de las variables de estudio (Concytec, 2018), es descriptivo correlacional, describiéndose las bondades y analizándose la relación entre ambas variables, con ello se buscaba pronosticar el valor que poseían, esto a partir de la evaluación que se tenía relacionando las variables (Hernández - Sampiere y Mendoza 2018).

El diseño del estudio es no experimental, corte transversal, ya que no existió manipulación de variables (Hernández – Sampiere y Mendoza 2018), corte transversal, teniendo en cuenta el recojo de datos se da en un solo momento.

3.2. Variables

Variable 1: Estrés académico.

Definición conceptual: Barraza (2008) son fases sistémicas, que guardan relación con la adaptabilidad y lo mental del sujeto.

Definición operacional: Medido por los puntajes obtenidos en el Inventario SISCO de Estrés Académico de Arturo Barraza Macías (2007), esta prueba psicológica fue adaptada a la realidad peruana por Lourdes Ancajima Carranza (2017).

Indicadores: El instrumento consta de 31 ítems y es de tipo Likert, que abarca 3 dimensiones.

Escala de medición: Ordinal.

Variable 2: Resiliencia

Definición conceptual: Wagnild y Young (1993) es la habilidad positiva que logra equilibrar la situación negativa por la que pueda pasar el sujeto, logrando su homeostasis a pesar de que el entorno sea adverso.

Definición operacional: Se empleó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), la cual fue adaptada a la realidad peruana por Amancio Egoavil Dorregaray (2018).

Indicadores: El instrumento está compuesto por 25 ítems, es una escala de tipo Likert, y consta de 5 dimensiones.

Escala de medición: Ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Arias (2021) es una agrupación correctamente definida, limitada y accesible que será fracción de selección de unidad. Población constituida de 151 estudiantes de primer ciclo de Psicología en Universidad Privada de Huaraz, 2022. Para el estudio se trabajó con los 151 estudiantes.

Criterios de inclusión

Estudiantes ambos sexos, matriculados en I ciclo de Universidad Privada de Huaraz.

Quienes en transcurso del semestre tuvieron momentos de preocupación o nerviosismo.

Que tengan medios tecnológicos y responder instrumentos de investigación. Quienes responden al consentimiento informado para aplicarle los instrumentos.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no desearon participar en el estudio.

Estudiantes pertenecientes a otros ciclos de la Universidad Privada de Huaraz.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas de recolección de datos

La encuesta, la cual se utiliza ampliamente como procedimiento de un estudio investigativo, puesto que a través de esta se obtiene y elabora datos de forma rápida y eficaz. (Tamayo y Tamayo, 2018)

3.4.2. Instrumentos de recolección de datos

El Inventario SISCO del estrés académico diseñado por Arturo Barraza Macías (2007), de procedencia mexicana y fue adaptado en Perú por Ancajima (2017), su finalidad radicó en evaluación de reacción física, psicológica y comportamental de estrés académico. Es colectiva e individual la administración, se dirige a adolescente y adulto. El tiempo límite para aplicarse es aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Son 31 ítems y 3 sub escalas, que miden dimensiones: Estímulo estresante, Síntoma y Estrategia de afrontamiento.

La validez del instrumento se basa en la revisión de la estructura interna por análisis factorial confirmatorio, donde vuelve a reprocesar usando método mínimo cuadrado no ponderado, reportando valores altos en ajuste absoluto (GFI = .98, RMR = .05), como ajuste comparativo (NFI = .97). Y relación de carga factorial con coeficiente

.31 y .64. Y, para medir la confiabilidad se reporta que es confiable por el método de coeficiente Omega, siendo la dimensión estrategia de afrontamiento de 6 ítems alcanzó valor .74, dimensión estímulo estresante de 8 ítems (Ancajima, 2017).

La Escala de Resiliencia (Adaptada) por Wagnild, G. Young, H. (1993) de Estados Unidos y adaptado en Perú por Novella (2002), y adaptación informatizada Egoávil, PsichoMetric, 2018, su fin es el establecimiento del nivel de Resiliencia de estudiantes y hacer el análisis psicométrico de nivel Resiliencia de estudiantes, se administra de manera colectiva e individual y está dirigida a adolescente y adulto, con tiempo entre 25 a 30 minutos. Los componentes: Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción personal y Sentirse bien solo. Su dimensión 1 Competencia personal, 17 ítems: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. Dimensión 2 Aceptación de sí mismo y la vida con 8 ítems, y reflejan adaptabilidad, balance, flexibilidad y perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

Para obtener la validez se seleccionó los ítems conforme a lo que reflejaron sus definiciones, por investigadores, se utilizó el estudio un análisis factorial que valora estructura interna del cuestionario, técnica de componente principal y

rotación Oblimin- Kaiser, que muestra 5 factores no correlacionados entre sí. Asimismo, se realizó la validez concurrente al correlacionar resiliencia como: Depresión, con $r = -0.36$, satisfacción de vida, $r = 0.59$; moral, $r = 0.54$; salud, $r = 0.50$; autoestima, $r = 0.57$; y percepción al estrés, $r = -0.67$ (Egoávil, 2018). Para evidenciar la confiabilidad se realizó una prueba piloto que se calculó por método de consistencia interna con coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella, 2002); y 0.86 (Egoávil, 2018).

3.5. Procedimientos

Para aplicar los instrumentos se solicitó permiso a coordinadora en la Facultad de Psicología. Se elaboró encuesta por Google forms, y su link se envió de forma online a participantes, que se seleccionó según criterio inclusivo y de exclusión. En la encuesta se dijo de manera previa el motivo de estudio, objetivos y consentimiento informado. Luego de obtener los datos, se pasó a tabular la información que se recolectó en Excel, para su análisis estadístico posterior.

3.6. Métodos de análisis de datos

Se usó Microsoft Excel 2010 para elaborar base de datos con lo que se recopiló. Asimismo, se utilizó programas estadísticos Jamovi (1.1.9.0) y SPSS 26.

Información procesada en primera instancia que asegura confiabilidad del instrumento de estudio, a través de la recopilación de datos en muestra designada. Así, se logra la confiabilidad del instrumento, y la consistencia, utilizando para ello coeficiente Alfa de Cronbach y Omega de McDonald's.

Se hizo prueba de ajuste a normalidad Shapiro Wilk, que estima si datos se ajustan o no a la normalidad, sin el tamaño muestral. En la estadística inferencial, empleó el coeficiente de Rho de Spearman, puesto que no se ajustó a la normalidad. finalizando, en contraste de hipótesis, se usó el criterio Akobeng (2016) se considera valor menor a .05 para aceptar el planteamiento.

3.7. Aspectos éticos

Para el informe de investigación se consideró los aspectos del código de ética de la Universidad César Vallejo (2020), en el cual, se destaca la autonomía del participante al expresar su libre decisión de involucrarse o no de la investigación, asimismo, la justicia al contar con los mismos derechos de contribuir en el estudio.

También, se tomó en cuenta los principios éticos establecidos por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017), donde se enfatiza lo favorable que es obtener el consentimiento informado, como muestra de la participación voluntaria de quienes colaboran de un estudio, manifestando la beneficencia al tener como propósito generar bienestar en la población, y no maleficencia, pues los resultados obtenidos fueron utilizados únicamente para fines de estudio.

Finalmente, se respetó la autoría de investigadores, citando y referenciando de manera correcta los trabajos usados para el desarrollo de la investigación, tomando en cuenta las normas de redacción planteadas por la American Psychological Association (APA, 2019).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov para Estrés académico y Resiliencia.

Variables	Estadístico	Shapiro-Wilk	
		GI	Sig.
Estrés Académico	,048	151	,200
Resiliencia	,113	151	,000

*. Esto es límite inferior de significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 1, refleja estrés académico, un índice de significancia p mayor a .05 entonces se ajusta a distribución normal y en Resiliencia índice de significancia p es menor a ,05 se ajusta a distribución no normal. Por tanto, corresponde usar coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 2

Prueba correlación Rho de Spearman entre Estrés académico y Resiliencia.

Variable	Resiliencia	
Estrés académico	Rho	-,166
	p	,042
	N	,151

Tabla 2, evidencia variable con correlación significativa, $p < ,05$, es inversa e intensidad muy baja (Rho= -,166). Entonces, se acepta hipótesis del investigador: Existe relación entre estrés académico y resiliencia y, es inversa se evidencia si hay mayor presencia de estrés académico menor es la resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz.

Tabla 3

Prueba correlación Rho de Spearman entre ecuanimidad y estrés académico.

Variable	Estrés académico	
		Rho
Ecuanimidad	p	,582
	N	,151

Tabla 3, se tiene correlación entre ecuanimidad y estrés académico no es significativa, pues $p > ,05$. Se acepta Hipótesis nula y se rechaza Hipótesis del investigador: No existe relación entre dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de Universidad Privada de Huaraz.

Tabla 4

Prueba correlación Rho de Spearman entre sentirse bien solo y estrés académico.

Variable	Estrés académico	
		Rho
Sentirse bien solo	p	,217
	N	,151

Tabla 4, se tiene correlación entre sentirse bien solo y estrés académico no significativa, pues, $p > ,05$. Se acepta Hipótesis nula y rechaza Hipótesis del investigador: No existe relación entre dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz.

Tabla 5

Prueba correlación Rho de Spearman entre confianza en sí mismo y estrés académico.

Variable		Estrés académico
	Rho	-,213
Confianza en sí mismo	p	,008
	N	,151

Tabla 5, por prueba de correlación de Spearman variables presentan correlación significativa, $p < ,05$, y es inversa y de intensidad baja (Rho= -,213). Por tanto, se acepta hipótesis del investigador: Existe relación entre dimensión confianza en sí mismo y estrés académico y, siendo esta inversa se evidencia que, a mayor confianza en sí, menor es la presencia de estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de Universidad Privada de Huaraz.

Tabla 6

Prueba correlación Rho de Spearman entre perseverancia y estrés académico.

Variable	Estrés académico	
Perseverancia	Rho	-,036
	p	,663
	N	,151

Tabla 6, se tiene que correlación entre perseverancia y estrés académico no es significativa, $p > ,05$. Entonces, se acepta Hipótesis nula y se rechaza Hipótesis del investigador: No existe relación entre dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de Universidad Privada de Huaraz.

Tabla 7

Prueba correlación Rho de Spearman entre satisfacción personal y estrés académico.

Variable	Estrés Académico	
	Rho	-,195
Satisfacción personal	p	,017
	N	,151

Tabla 7, evidenció la prueba de correlación de Spearman que variables presentan correlación significativa, $p < ,05$, y es inversa y de intensidad muy baja (Rho= -,195). Por tanto, se acepta hipótesis del investigador: Existe relación entre dimensión satisfacción personal y estrés académico y, siendo inversa evidencia que a mayor satisfacción personal menor la presencia de estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz.

V. DISCUSIÓN

La investigación buscó determinar relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022, se dio la hipótesis general, similar a otros estudios (Salvatierra, 2019; Ramos, 2021; Silva et al., 2020; González et al., 2020; Meneghel et al, 2021). Interpretándose que la relación existente entre estrés académico y resiliencia es inversa, evidenciando que a más presencia de estrés académico menos es resiliencia en estudiantes de Psicología.

Esta investigación determina que estrés académico ocasiona inestabilidad en estudiantes universitarios si la experimentan dado el desequilibrio existente en tensión y capacidad de afrontarla, se tiene menos capacidad de afrontar exigencia académica consecuentemente llega a ser perjudicial para la salud física y mental, así afecta el rendimiento académico y personal entonces la resiliencia influye directamente en el éxito académico (Meneghel et al, 2021).

En cuanto a primer objetivo específico, se encontró relación entre dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022. Y se determina que hay relación entre dimensión satisfacción personal y estrés académico, se evidencia además que presentan correlación significativa, y es inversa con intensidad muy baja, que a mayor satisfacción personal menor la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios. Resultados se acercan a investigación de Páez (2020) quien sostiene lo primordial de articular la resiliencia y mejorar salud psicosomática, bienestar y satisfacción personal.

Segundo objetivo específico, se halla relación entre dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022. Se determina que correlación entre ecuanimidad y estrés académico no resultó significativa, no hay relación entre variables en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz. Resultados tienen semejanza al estudio de Ramos (2021) quien sostuvo que hay correlación negativa débil indicando que estudiantes manifiestan perspectiva equilibrada de su propia experiencia y vida, toma las cosas con tranquilidad y moderada.

Tercer objetivo específico, identificó la relación entre dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz. Se determinó correlación entre sentirse bien solo y estrés académico no es significativa, No hay relación entre variables en estudiantes de Psicología. Resultados se asemejan a investigación de Ramos (2021) quien sostiene que hay correlación negativa débil y manifiesta que estudiantes tienen capacidad de comportarse de forma independiente y ser único y de importancia en su vida.

Cuarto objetivo específico, identificó relación entre dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022. Determinó que variables tienen correlación significativa, siendo inversa y con intensidad muy baja, a más confianza en sí menor la presencia de estrés académico en estudiantes de Psicología. Resultados obtenidos son similares a estudio de Vicente y Gabari (2019) quienes sostienen la tendencia a ser más resilientes personas que mantienen un equilibrio emocional, y favorece el control de presión y afrontar adversas circunstancias.

Quinto objetivo específico, identificó relación entre dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de Universidad Privada de Huaraz 2022. Donde determinándose que correlación entre perseverancia y estrés académico no es significativa, No hay relación entre variables en estudiantes de Psicología. Resultados obtenidos son similares a investigación de Ramos (2021) quien sostiene hay correlación negativa débil y manifiesta que estudiantes tienen perspectiva equilibrada de su propia vida y experiencia, toma las cosas con tranquilidad y moderada.

En tiempo de universidad, estudiantes tienden a contar con menos capacidad de afrontar exigencias académicas presentadas, así alteran capacidad motora y cognitiva (González et al., 2020). Considera que en esta etapa surge dificultad en que es necesario se aplique conocimiento aprendido, como control de emociones, la capacidad resiliente tiene relación a experiencias obtenidas, y es importante en ámbito educativo, pues aporta en desarrollo y maduración psicológica de estudiantes. (Salvatierra, 2019).

VI. CONCLUSIONES

- Primera: Se determina qué relación estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022 resulta inversa y la intensidad muy baja, luego de aplicar instrumentos, corroborándose la correlación, y concluye que, a más estrés académico menos es resiliencia en estudiantes mencionados.
- Segunda: Se determina la relación entre dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022 es inversa y con intensidad muy baja, luego de aplicar instrumentos, se corrobora correlación, concluye que a más satisfacción personal menos es el estrés académico en los estudiantes.
- Tercera: Se determina la relación entre dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022 no es significativa, luego de aplicar instrumentos, corrobora que no existe correlación entre variables.
- Cuarta: Se determina relación entre dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes de Psicología I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022 no es significativa, luego de aplicar instrumentos, corrobora esto que no existe correlación entre estas variables.
- Quinta: Se determinó que la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz es inversa y de intensidad baja, después de aplicar instrumentos, corrobora la correlación concluyendo que a más confianza en sí mismo menos presencia de estrés académico en estudiantes.
- Sexta: Determinó relación entre dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes de Psicología del I ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022 no es significativa, luego de aplicar instrumentos de investigación se corrobora no hay correlación entre variables.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera: Que se desarrolle programas o talleres para ayudar a fortalecer la capacidad resiliente en universidades en todo el país y así los estudiantes universitarios puedan llegar a sus metas y objetivos.
- Segunda: Que se realice y promover estudios de investigación en cuanto a resiliencia y estrés académico en universidades puesto que es primordial mantener equilibrio en bienestar respecto a salud mental.
- Tercera: Hacer seguimiento a los alumnos que tienen alto nivel de estrés académico y tomar medidas que se adecuen y así puedan afrontarlo y cuidar bienestar.
- Cuarta: Fomentar el uso de técnicas donde estudiantes afronten el estrés académico, y así se mejore y fortalecer al rendimiento académico.
- Quinta: A investigadores que deseen ampliar sus estudios sobre el tema en instituciones públicas a fin de comparar con las privadas ya que la perspectiva es diferente cada estudiante, es un mundo aparte y una Universidad es desigual de otra, por tanto, contextos diversos que se presentan.

REFERENCIAS

- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. Tesis de grado, Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, J. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación*. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación superior media superior. *Universidad Pedagógica de Durango*, 15(1), 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A. (2008). El Inventario SISCO de estrés académico. *Revista Investigación Educativa Duranguense (INED)*, 7(7), 89-93. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barrera, A. (2020). *Alto nivel de estrés en universitarios durante la cuarentena: Estudio UVM*. <https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.Y2SR7XbMLIV>
- Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033988009>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

- Berzosa, R. (2017). *Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería*. Tesis de Licenciatura, Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24508/TFG-H911.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (207). Las competencias emocionales. *Educación*, 21(10), 61-82. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, España: Paidós. <https://hdl.handle.net/20.500.12365/18032>
- Cabanach, R., Rodríguez, S., Valle, A., Piñeiro, I., & González, P. (2008). Metas académicas y vulnerabilidad al estrés en contextos académicos. *Aula Abierta*, 36(1), 3-16. https://www.researchgate.net/publication/28243776_Metas_academicas_y_vulnerabilidad_al_estres_en_contextos_academicos
- Campos, M., & Garay, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020*. Tesis pregrado, Universidad Peruana Los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2247/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, G., & Morales, A. (2013). *Clima Social Familiar y Resiliencia en adolescentes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa estatal en Chiclayo. 2013*. Tesis de grado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/331/1/TL_CastroCruzado_Glory_MoralesRoncalAng%C3%A9lica.pdf
- De la Rosa, A., Rodríguez, A., & Rivera, J. (2018). Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia. *Journal Behavior, Health & Social Issues*, 10(1), 27-36. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/jbhsi/article/download/68380/66472/218442>

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Education.
<http://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvscl/1385>
- Huanay, M. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano*. Tesis pregrado, Universidad Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/6052/2/IV_FH_U_501_TE_Huanay_Yauli_2019.pdf
- Hussain, I., & Thakur, N. (2019). Association between resilience, mindfulness and academic stress among university students. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(1), 316-319.
http://ijrar.com/upload_issue/ijrar_issue_20542781.pdf
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. <https://www.scribd.com/document/476475317/Estres-y-procesos-cognitivos-Lazarus-y-Folkman>
- León, A., González, S., Arratia, N., & Barcelata, B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(1), 129-148.
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/2226/2808>
- Maldonado, E., & Paucar, E. (2021). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad Estatal de Huancayo – 2020*. Tesis pregrado, Universidad Peruana Los Andes.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2222/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Meneghel, I., Boix, Q., & Salanova, M. (2021). Resiliencia y autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *Revista de educação e humanidades*, 18(1), 153-171.
<http://dx.doi.org/10.30827/dreh.vi18.18022>
- MINEDU. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*.
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

- MINEDUC. (2019). *Informe de titulación en educación superior*.
https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/4611/info_rme_titulacion_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- MINSA. (2021). *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
- Morales, J. (2017). *Resiliencia y Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1854/TM%200CE-Du%203644%20M1%20-%20Morales%20Martinez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Novella, A. (2002). *Adaptación peruana. Escala de resiliencia de Wagnild y Young*. <http://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>
- Núñez, L., Archila, D., Cáceres, B., Girón, E., Alfaro, B., & Mejía, I. (2008). Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Selestiano San Miguel. Honduras: Universidad Nacional Autónoma de Honduras. <https://www.monografias.com/trabajos-pdf/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato/estresacademico-rendimiento-estudiante-bachillerato2>
- OMS. (2019). *Minsa advierte que la tasa de suicidio está en aumento en el Perú*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/490446-minsa-advierte-que-la-tasa-de-suicidio-esta-en-aumento-en-el-peru>
- Páez, M. (2022). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina*, 20(1), 203-216. <https://www.redalyc.org/journal/2738/273862538020/html/#:~:text=La%20resiliencia%20aporta%20en%20cuanto,presentan%20alteraciones%20en>

%20la%20salud

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>

Richardson, G., Neiger, B., Jenson, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 1(6).

<https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/06/16/modelo-de-resiliencia-de-richardson/>

Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 2-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Salvatierra, D. (2019). *Resiliencia y el estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo*. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37985/Salvatierra_ML-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*.

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Segura, M., & Arcas, M. (2010). *Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea. <https://onx.la/fd6f4>

Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *The Scientific Research Honor Society*, 61(6), 692-699.

<https://www.jstor.org/stable/27844072>

- Serrano, C. (2018). *Relación entre la resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuqui*. Tesis pregrado, Universidad Central de Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16515/1/T-UCE-0007-CPS-028.pdf>
- Suárez, N., & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de salud pública*, 17(2), 303-313. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf>
- Tamayo, M. (2018). *La investigación*. Santa Fe de Bogotá, D.C.: Arfo Editores Ltda. <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/19.pdf>
- Ventocilla, Y. (2019). *Resiliencia y Autoconcepto de las estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Cocharcas” Huancayo - 2018*. Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36276/ventocilla_gy.pdf?sequence=1&isAllowed=yV
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf
- Wagnild, G., & Young, H. (2002). *Manual de Escala de Resiliencia (ER)*. <https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071escaladeresilienciadewagnildyyoung>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p>Problema general ¿Habrá relación entre el estrés académico y la resiliencia en Estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022.</p> <p>Objetivo Específico 1: Determinar la relación entre la dimensión satisfacción personal y el estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022.</p> <p>Objetivo Específico 2: Analizar la relación entre la dimensión ecuanimidad y el estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022.</p> <p>Objetivo Específico 3: Identificar la relación entre la dimensión sentirse bien solo y el estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022.</p> <p>Objetivo Específico 4: Evidenciar la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022.</p> <p>Objetivo específico 5: Demostrar la relación entre la dimensión perseverancia y el estrés académico en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022.</p>	<p>Hipótesis General Existe relación directa o positiva entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022.</p>	Variable 1: Estrés académico			
			Dimensiones	Indicadores	ITEMS	Niveles y Rango
			Estímulos estresantes	Estresores	1 al 10	Ordinal
			Síntomas	Reacciones físicas	11 al 25	
				Reacciones psicológicas		
			Estrategias de afrontamiento	Reacciones comportamentales	26 al 31	
				Conductas que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico		
			Variable 2: Resiliencia			
			Dimensiones	Indicadores	ITEMS	Niveles y Rango
			Ecuanimidad	Sucesos moderados	7, 8, 11, 12	Ordinal
Sentirse bien solo	Liberación	5, 3, 19				
Confianza en sí mismo	Acreditar sus capacidades	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24				
Perseverancia	Firmeza ante las adversidades	1,2,4,14,15,20,23				
Satisfacción personal	Comprensión de la vida	16,21,22,25				

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p>No experimental de corte transversal</p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p>Tipo: Básica</p>	<p>POBLACIÓN: Estuvo constituida por 250 estudiantes</p> <p>Muestra: De toda la población se tomó una muestra de 151 estudiantes</p>	<p>Variable 1: Estrés académico Técnicas: encuesta Instrumentos: Inventario SISCO de estrés académico Autor: Arturo Barraza Macías (2007). Adaptación : Ancajima (2017) - Perú Ámbito de Aplicación: Lima Forma de Administración: Individual</p> <p>Variable 2: Resiliencia Técnicas: encuesta Instrumento: Escala de Resiliencia – ER Wagnild y Young (1993). E.E.U.U. Adaptación Informatizada: Egoávil, PsichoMetric, 2018 Ámbito de Aplicación: Lima Forma de Administración: Individual</p>	<p>DESCRIPTIVA: -Tablas</p> <p>INFERENCIAL: Para determinar la correlación de las variables se utilizó Rho de Spearman</p>

Anexo 2. Matriz de Operacionalización

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Nivel de Medición
Estrés académico	El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. (Barraza, 2008).	Medido por los puntajes obtenidos en el Inventario SISCO de Estrés Académico La cual está conformado por 3 dimensiones y 31 ítems. En una escala de respuestas tipo Likert, donde: 1 es nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre y 5 siempre.	Estímulos estresantes	Estresores 1 al 10	Escala tipo Likert Ordinal
			Síntomas	– Reacciones físicas – Reacciones psicológicas – Reacciones comportamentales 11 al 25	
			Estrategias de afrontamiento	Conductas que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico 26 al 31	
Resiliencia	La resiliencia es la capacidad positiva de la personalidad que controla y equilibra el producto desagradable del estrés, para que así se genere el proceso adaptativo” (Wagnild y Young, 1993).	Medida por los puntajes obtenidos en la Escala de Resiliencia. la cual está conformado por 5 dimensiones y 25 ítems	Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	Escala tipo Likert Ordinal
			Sentirse bien solo	5, 3, 19	
			Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	
			Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23	
			Satisfacción personal	16,21,22,25	

Anexo 3. Instrumentos

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad:.....Sexo:.....Facultad:.....

Escuela:..... Año de estudio:.....

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico: Si No tratamiento psicológico: Si No

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI	
NO	

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

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces,

(4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra.....					
Especifique.					

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

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique).					

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

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

Escala de Resiliencia

The Resilience Scale

Wagnild and Young

1993

Adaptación 2018

Responda ¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con estas frases?	Estoy en Desacuerdo				Estoy De Acuerdo			
1. Realizo las cosas que planeo.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Dependo más de mí mismo (a) que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Para mí es importante mantener el interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7	
5. Puedo estar solo (a) si es preciso hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7	
8. Soy amigo (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7	
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Soy muy decidido(a)	1	2	3	4	5	6	7	
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Tomo las cosas de uno en uno.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Puedo enfrentar las dificultades que he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Por lo general, encuentro algo de qué reirme.	1	2	3	4	5	6	7	
17. El creer en mí mismo (a) me permite enfrentar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	
18. En una emergencia, soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Generalmente puedo ver varias opciones una situación.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7	
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7	
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7	
23. Cuando tengo alguna situación difícil, generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7	
24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7	
25. No me afecta si hay personas que no me quieren.	1	2	3	4	5	6	7	

Note. The original English version of the RS can be found in Wagnild and Young, 1993.

ANEXO 4. Permiso de la autora del instrumento

 **Lourdes Ancajima**
Activo(a) hace 1 h   

3 mar 2022 19:45

Buenas noches, estimada Lic. Lourdes Ancajima Carranza, es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez felicitarla por su trabajo realizado en la adaptación del inventario SISCO de estrés académico, ya que considero que es un material muy interesante para la aplicación de mi trabajo de investigación. Me presento, mi nombre es Susan Giraldo Quispe y actualmente me encuentro realizando mi proyecto de tesis junto con mi compañera Miriam Marquez Agurto en la Universidad Cesar Vallejo, por tal motivo quisiera solicitar su permiso correspondiente para poder aplicar su instrumento adaptado en mi población, la cual estará compuesta por estudiantes universitarios. Quedo a la espera de su respuesta, gracias.

4 mar 2022 12:17

 Hola buen dia, claro que si.

Ahora pueden enviarse mensajes, llamarse y ver información, como su estado activo y cuándo leyeron los mensajes.

4 mar 2022 16:30

Muchas gracias 



Amancio Josué EGOÁVIL DORREGARAY
RUC: 10254565283

AUTORIZACIÓN DE USO DE INSTRUMENTO

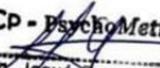
Quien suscribe la presente

Psicólogo Amancio Josué EGOÁVIL DORREGARAY, a solicitud de Miriam Antonia MARQUEZ AGURTO y Susan GIRALDO QUISPE, quienes realizarán la investigación titulada "Estrés académico y Resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Huaraz, 2022", donde utilizará la Escala adaptada de Resiliencia (ER-A) de Wagnil y Young (2018) de mi coautoría, propiedad de ACP-PsychoMetric.

Por lo tanto, autorizo a la mencionada persona UTILIZAR el instrumento señalado con el compromiso de compartir la data respectiva que incrementará una base estadística actualizada de este instrumento.

FIRMO este consentimiento esperando que el instrumento pueda brindarles un acercamiento psicométrico amigable al problema de investigación.

Lima, 04 de Abril de 2022.

ACP - PsychoMetric

Lic. Josué Egoavil D.
DIRECTOR

DNI 25456528

ANEXO 5. Carta de presentación



CARTA DE PRESENTACIÓN

**Sr.
Magister Carlos Agustín Gonzales Trinidad**

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.**

Es muy grato dirigirnos a Usted, para expresarle nuestro cordial saludo y hacer de su conocimiento que, como estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, requerimos contar con su opinión calificada, para validar el instrumento, con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación titulada: "ESTRÉS ACADEMICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL PRIMER CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUARAZ, 2022" por ello, recurrimos a Usted para recabar su comentario y experticia profesional, acerca del instrumento que mida las variables indicadas en el estudio.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- ✓ Carta de presentación.
- ✓ Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- ✓ Matriz de operacionalización de las variables.
- ✓ Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- ✓ Protocolo de evaluación

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración a su persona, nos despedimos, no sin antes agradecerle por la atención prestada a la presente.

Atentamente.

Miriam Antonia Márquez Agurto
D.N.I: 45974435
Correo: fisiot.rehab@gmail.com
Celular: 924586499

Susan Rocio Giraldo Quispe
DNI N° 47498975
correo: susang.27.10@gmail.com
Celular: 966352042

ANEXO 6. Validez de Instrumentos



Certificado de validez de contenido del instrumento

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Estímulos estresantes									
3	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo.	✓		✗		✗		
4		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	✓		✓		✗		
5		La personalidad y el carácter del profesor.	✗		✗		✗		
6		Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	✗		✗		✗		
7		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	✗		✗		✗		
8		No entender los temas que se abordan en la clase.	✗		✗		✗		
9		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✗		✗		✗		
10		Tiempo limitado para hacer el trabajo.	✗		✗		✗		
Dimensión 2: Síntomas									
11	Reacciones físicas	Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	✗		✗		✗		
12		Fatiga crónica (cansancio permanente)	✗		✗		✗		
13		Dolores de cabeza o migrañas	✗		✗		✗		
14		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	✗		✗		✗		
15		Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✗		✗		✗		

16		Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
17	Reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
19		Ansiedad, angustia o desesperación.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
20		Problemas de concentración.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
21		Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
22	Reacciones comportamentales	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
23		Aislamiento de los demás.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
24		Desgano para realizar las labores escolares.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
25		Aumento o reducción del consumo de alimentos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
26	Conductas que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico	Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento						
		Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
		Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
		Elogios a sí mismo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
		La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
		Búsqueda de información sobre la situación.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
		Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide exposición

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Ecuanimidad									
1		7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	✗		✗		✗		
2		8. Soy amigo (a) de mí mismo (a).	✗		✗		✗		
3		11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	✗		✗		✗		
4		12. Tomo las cosas de uno en uno.	✗		✗		✗		
Dimensión 2: Sentirse bien sólo.									
5		3. Dependo más de mí mismo (a) que de otras personas.	✗		✗		✗		
6		5. Puedo estar solo (a) si es preciso hacerlo.	✗		✗		✗		
7		19. Generalmente puedo ver varias opciones una situación.	✗		✗		✗		
Dimensión 3: Confianza en sí mismo									
8		6. Me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida.	✗		✗		✗		
9		9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	✗		✗		✗		
10		10. Soy muy decidido(a)	✗		✗		✗		
11		13. Puedo enfrentar las dificultades que he experimentado anteriormente.	✗		✗		✗		
12		17. El creer en mí mismo (a) me permite enfrentar tiempos difíciles.	✗		✗		✗		

13		18. En una emergencia, soy una persona en quien se puede confiar.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
14		24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimensión 4: Perseverancia								
15		1. Realizo las cosas que planeo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
16		2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
17		4. Para mí es importante mantener el interés en las cosas	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
18		14. Tengo autodisciplina.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
19		15. Me mantengo interesado en las cosas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
20		20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
21		23. Cuando tengo alguna situación difícil, generalmente encuentro una salida.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
Dimensión 5: Satisfacción personal								
22		16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
23		21. Mi vida tiene significado.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
24		22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
25		25. No me afecta si hay personas que no me quieren.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Observaciones: HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable | Aplicable después de corregir | No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Carlos Agustín González Trinidad DNI: 08871843

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UPSMP	Psicología	1987 - 1993
02	UCV	Docencia Universitaria	2013 - 2015

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

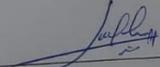
	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Hospital Militar	Psicólogo	Lima	1993 - 2000	Psicólogo Clínico
02	Universidad Cañari Valley	Docente	Lima Norte	2012 - 2017	Docente
03	UNMSM	Docente	Lima	2018 - 2020	Docente

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Firma del Juez
 C.Ps.P. N° 6384
 DNI N° 08871843

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE RESILIENCIA

 Observaciones: HAY SUFICIENCIA

 Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

 Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Carlos Agustín González Trinidad DNI: 08871848
Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UPSMP	Psicología	1987 - 1993
02	UCV	Docencia Universitaria	2013 - 2018

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	HMC	Psicólogo	Lima	1993 - 2000	Psicólogo Clínico
02	UCV	Docente	Lima Norte	2012 - 2017	Docente
03	UNMSM	Docente	Lima	2018 - 2020	Docente

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



 Firma del Juez
 C.Ps.P. N° 6384
 DNI N° 08871848

ANEXO 7. Juicio de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Srta.
Magister María Calle

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.**

Es muy grato dirigirnos a Usted, para expresarle nuestro cordial saludo y hacer de su conocimiento que, como estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, requerimos contar con su opinión calificada, para validar el instrumento, con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación titulada: "ESTRÉS ACADEMICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL PRIMER CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUARAZ, 2022" por ello, recurrimos a Usted para recabar su comentario y experticia profesional, acerca del instrumento que mida las variables indicadas en el estudio.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

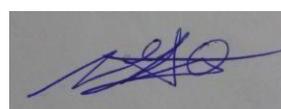
- ✓ Carta de presentación.
- ✓ Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- ✓ Matriz de operacionalización de las variables.
- ✓ Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- ✓ Protocolo de evaluación

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración a su persona, nos despedimos, no sin antes agradecerle por la atención prestada a la presente.

Atentamente.



Miriam Antonia Márquez Agurto
D.N.I: 45974435
Correo: fisiot.rehab@gmail.com
Celular:924586499



Susan Rocio Giraldo Quispe
DNI N° 47498975
correo: susang.27.10@gmail.com
Celular: 966352042

Certificado de validez de contenido del instrumento

N°	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ²		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Estímulos estresantes									
3	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo.	x		x		x		
4		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	x		x			x	"escolares" primaria o secund ?
5		La personalidad y el carácter del profesor.	x		x		x		
6		Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	x		x		x		
7		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	x		x		x		
8		No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		
9		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
10		Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
Dimensión 2: Síntomas									
11	Reacciones físicas	Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	x		x		x		
12		Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
13		Dolores de cabeza o migrañas	x		x		x		
14		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
15		Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		

16		Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x	
17	Reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	Sí	No	Sí	No	Sí	No
18		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x	
19		Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x	
20		Problemas de concentración.	x		x		x	
21		Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x	
22	Reacciones comportamentales	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	x		x		x	
23		Aislamiento de los demás.	x		x		x	
24		Desgano para realizar las labores escolares.	x		x			x "Escolares" de primaria o sec. ?
25		Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x	
26	Conductas que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico	Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento						
		Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x	
		Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	x		x		x	
		Elogios a sí mismo.	x		x		x	
		La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	x		x		x	x "misa" es solo para católicos?
		Busqueda de información sobre la situación.	x		x		x	
		Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide exposición

N°	Indicador	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Ecuanimidad									
1		7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	x		x		x		
2		8. Soy amigo (a) de mí mismo (a).	x		x		x		
3		11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	x		x		x		
4		12. Tomo las cosas de uno en uno.	x		x		x		
Dimensión 2: Sentirse bien sólo.									
5		3. Dependo más de mí mismo (a) que de otras personas.	x		x		x		
6		5. Puedo estar solo (a) si es preciso hacerlo.	x		x		x		
7		19. Generalmente puedo ver varias opciones una situación.	x		x		x		
Dimensión 3: Confianza en sí mismo									
8		6. Me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida.	x		x		x		
9		9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	x		x		x		
10		10. Soy muy decidido(a)	x		x		x		
11		13. Puedo enfrentar las dificultades que he experimentado anteriormente.	x		x		x		
12		17. El creer en mí mismo (a) me permite enfrentar tiempos difíciles.	x		x		x		

13		18. En una emergencia, soy una persona en quien se puede confiar.	x		x		x	
14		24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.	x		x		x	
Dimensión 4: Perseverancia			Sí	No	Sí	No	Sí	No
15		1. Realizo las cosas que planeo.	x		x		x	
16		2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra	x		x		x	
17		4. Para mí es importante mantener el interés en las cosas	x		x		x	
18		14. Tengo autodisciplina.	x		x		x	
19		15. Me mantengo interesado en las cosas.	x		x		x	
20		20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera	x		x		x	
21		23. Cuando tengo alguna situación difícil, generalmente encuentro una salida.	x		x		x	
Dimensión 5: Satisfacción personal								
22		16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	x		x		x	
23		21. Mi vida tiene significado.	x		x		x	
24		22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	x		x		x	
25		25. No me afecta si hay personas que no me quieren.	x		x		x	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICOObservaciones: ___ HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: ...Mag. María Luz Calle Lizano..... DNI:.....08599764.....

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Particular Inca Garcilaso de la Vega	Psicología	1994-1995
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01					
02					
03					

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Firma del Juez
C.Ps.P. N° 6600
DNI N° 08599764Activar Windows
Véa Configuración para activar W

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE RESILIENCIA

Observaciones: ___ HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:María Luz Calle Lizano..... DNI:.....08599764.....

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Particular Inca Garcilaso de la Vega	Psicología	1994-1995
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01					
02					
03					

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Juez
C.Ps.P. N° 6600
DNI N°08599764

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor
Magister Alex Enrique Oscoco Duenas

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.**

Es muy grato dirigirnos a Usted, para expresarle nuestro cordial saludo y hacer de su conocimiento que, como estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, requerimos contar con su opinión calificada, para validar el instrumento, con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación titulada: "ESTRÉS ACADEMICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL PRIMER CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUARAZ, 2022" por ello, recurrimos a Usted para recabar su comentario y experticia profesional, acerca del instrumento que mida las variables indicadas en el estudio.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

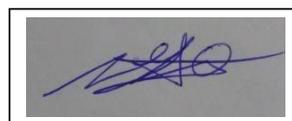
- ✓ Carta de presentación.
- ✓ Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- ✓ Matriz de operacionalización de las variables.
- ✓ Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- ✓ Protocolo de evaluación

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración a su persona, nos despedimos, no sin antes agradecerle por la atención prestada a la presente.

Atentamente.



Miriam Antonia Márquez Agurto
D.N.I: 45974435
Correo: fisiot.rehab@gmail.com
Celular: 924586499



Susan Rocio Giraldo Quispe
DNI N° 47498975
correo: susang.27.10@gmail.com
Celular: 966352042

Certificado de validez de contenido del instrumento


N°	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ²		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Estímulos estresantes			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo.	x		x		x		
4		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	x		x		x		
5		La personalidad y el carácter del profesor.	x		x		x		
6		Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	x		x		x		
7		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	x		x		x		
8		No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		
9		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
10		Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
Dimensión 2: Síntomas									
11	Reacciones físicas	Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	x		x		x		
12		Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
13		Dolores de cabeza o migrañas	x		x		x		
14		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
15		Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		

 A
V

16		Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
17	Reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
18		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
19		Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
20		Problemas de concentración.	x		x		x		
21		Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x		
22	Reacciones comportamentales	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	x		x		x		
23		Aislamiento de los demás.	x		x		x		
24		Desgano para realizar las labores escolares.	x		x		x		
25		Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
26	Conductas que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico	Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento							
		Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
		Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	x		x		x		
		Elogios a si mismo.	x		x		x		
		La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	x		x		x		
		Busqueda de informacion sobre la situación.	x		x		x		
		Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x		



Certificado de validez de contenido del instrumento que mide exposición

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Ecuanimidad									
1		7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	x		x		x		
2		8. Soy amigo (a) de mí mismo (a).	x		x		x		
3		11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	x		x		x		
4		12. Tomo las cosas de uno en uno.	x		x		x		
Dimensión 2: Sentirse bien solo.									
5		3. Dependo más de mí mismo (a) que de otras personas.	x		x		x		
6		5. Puedo estar solo (a) si es preciso hacerlo.	x		x		x		
7		19. Generalmente puedo ver varias opciones una situación.	x		x		x		
Dimensión 3: Confianza en sí mismo									
8		6. Me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida.	x		x		x		
9		9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	x		x		x		
10		10. Soy muy decidido(a)	x		x		x		
11		13. Puedo enfrentar las dificultades que he experimentado anteriormente.	x		x		x		

12		17. El creer en mí mismo (a) me permite enfrentar tiempos difíciles.	x		x		x		
13		18. En una emergencia, soy una persona en quien se puede confiar.	x		x		x		
14		24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.	x		x		x		
Dimensión 4: Perseverancia									
15		1. Realizo las cosas que planeo.	x		x		x		
16		2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra	x		x		x		
17		4. Para mí es importante mantener el interés en las cosas	x		x		x		
18		14. Tengo autodisciplina.	x		x		x		
19		15. Me mantengo interesado en las cosas.	x		x		x		
20		20. Algunas veces me obligo a hacer <u>cosas</u> aunque no quiera	x		x		x		
21		23. Cuando tengo alguna situación difícil, generalmente encuentro una salida.	x		x		x		
Dimensión 5: Satisfacción personal			x		x		x		
22		16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	x		x		x		
23		21. Mi vida tiene significado.	x		x		x		
24		22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	x		x		x		
25		25. No me afecta si hay personas que no me quieren.	x		x		x		

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Observaciones: _____ **HAY SUFICIENCIA** _____ Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]**
 Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:**Mg Alex Oscco Duenas**.....
 DNI:.....**10323802**.....

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

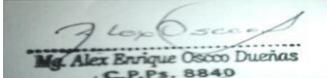
	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Católica de Valencia Espana	Educación Inclusiva	2014/ 2015
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UCV	DTC	Los Olivos	2017 actualmente	Docente y coordinador de EC
02	UCV	DTP	Ate	2018/ 2020	Docente de posgrado
03	UTP	DTP	Ate	2018/ actualmete	Docente de cursos de pregrado

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mg. Alex Enrique Oscco Duenas
 .C.Ps. 8840

Firma del Juez C.Ps.P. N°8840DNI N°10323802



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MONTERO ORDINOLA JUAN CARLOS , docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL PRIMER CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUARAZ, 2022", cuyos autores son MARQUEZ AGURTO MIRIAN ANTONIA, GIRALDO QUISPE SUSAN ROCIO, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 23 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MONTERO ORDINOLA JUAN CARLOS DNI: 07217436 ORCID 0000-0002-8574-1152	Firmado digitalmente por: JMONTEROO el 23-07- 2022 10:03:16

Código documento Trilce: TRI - 0362969