



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín
- 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Chávez Montoya, Viviana Lisbéth (orcid.org/0000-0002-8794-9360)

ASESORA:

Dra. Boy Barreto, Ana Maritza (orcid.org/0000-0002-0405-5952)

CO-ASESOR:

Mg. Loayza Reymer, Raul Americo (orcid.org/0000-0003-4866-1601)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia quienes me brindan su apoyo incondicional, y son la fuente de mi motivación.

AGRADECIMIENTO

Al Ingeniero César Acuña Peralta y todos los maestros que colaboraron en el desarrollo de este trabajo de investigación.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
III. METODOLOGÍA	12
3.1 Tipo y diseño de investigación	12
3.2 Variables y operacionalización	13
3.3 Población, muestra y muestreo	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5 Procedimientos	16
3.6 Método de análisis de datos	16
3.7 Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS	40

Índice de tablas

Tabla 1.	Distribución de la población de estudio 2022.	14
Tabla 2.	Opinión de jueces expertos sobre aplicabilidad del instrumento.	15
Tabla 3.	Tabla cruzada entre el estrés académico y resiliencia.	17
Tabla 4.	Tabla cruzada entre los estresores y resiliencia.	18
Tabla 5.	Tabla cruzada entre los síntomas y resiliencia.	19
Tabla 6.	Tabla cruzada entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia.	20
Tabla 7.	Distribución de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov.	21
Tabla 8.	Prueba de hipótesis general.	22
Tabla 9.	Prueba de hipótesis específica 1.	23
Tabla 10.	Prueba de hipótesis específica 2.	24
Tabla 11.	Prueba de hipótesis específica 3.	25

Índice de figuras

Figura 1.	Diseño de investigación aplicado en la investigación.	12
-----------	---	----

RESUMEN

El estrés en el ambiente educativo presenta diversas implicaciones que afectan el desempeño y las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus pares. El estudio plantea como objetivo principal determinar de qué manera se relaciona el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. Para el desarrollo metodológico se tuvo en cuenta el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, básico, alcance correlacional y transversal. La muestra se conformó por todos los estudiantes de 5.º de secundaria en razón de 120 alumnos de una institución educativa privada. Se utilizó dos cuestionarios debidamente validados y confiables. Los resultados señalaron que, el estrés académico tiene mayor tendencia en el nivel medio en un 69,17% el nivel alto 20,83% y en el nivel bajo 10%. Respecto a la resiliencia la mayoría de estudiantes tuvo mayor tendencia en el nivel medio en un 46,67% en el nivel bajo 34,17% y en el nivel alto 19,17%. El análisis estadístico logró establecer que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. ($r=-,251$ $p=0,00$). Se concluye que el estrés académico y la resiliencia se relacionan significativamente.

Palabras clave: Estrés académico, Resiliencia, Salud mental.

ABSTRACT

Stress in the educational environment has various implications that affect the performance and interpersonal relationships of students with their peers. The main objective of the study is to determine how academic stress and resilience are related in secondary school students, Celendín-2022. For the methodological development, the quantitative approach, non-experimental, basic design, correlational and cross-sectional scope were taken into account. The sample was made up of all students in the 5th year of secondary school in the ratio of 120 students from a private educational institution. Two duly validated and reliable questionnaires were used. The results indicated that academic stress has a greater tendency in the medium level in 69.17%, the high level 20.83% and in the low level 10%. Regarding resilience, the majority of students had a greater tendency in the medium level in 46.67%, in the low level 34.17% and in the high level 19.17%. The statistical analysis managed to establish that there is an inverse and significant relationship at a low level between academic stress and resilience in high school students, Celendín-2022. ($r=-.251$ $p=0.00$). It is concluded that academic stress and resilience are significantly related.

Keywords: Academic stress, Resilience, Mental health.

I. INTRODUCCIÓN

En el mundo el estrés se configura como un problema grave que afecta la salud mental de las personas, siendo considerado por la comunidad científica como un importante generador de diversas patologías. El estrés en el ambiente educativo presenta diversas implicaciones que afectan el desempeño y las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus pares. Así un nivel elevado de estrés académico afecta al estudiante en el campo cognoscitivo, motor y funcional produciendo una influye negativa en la resiliencia de los alumnos.

Por otra parte, cabe precisar que los efectos adversos producidos por una gama de experiencias que producen estrés afectan negativamente el desempeño académico de los estudiantes, quienes al encontrarse nerviosos, cansados, agobiados y sentir demasiada presión escolar, desarrollan cuadros depresivos, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima incluso hasta sentir vacío existencial, etc. A ello se suma que, estos síntomas y causas generan estrés afectando el estado fisiológico de los individuos, quienes requieren de la capacidad de adaptación, para enfrentar con éxito las obligaciones académicas del contexto escolar.

El estrés se origina de las relaciones con el entorno, por lo que es necesario tener niveles adecuados de resiliencia. Sobre lo descrito Silva *et al.* (2020) manifestaron que, el estrés tiene efectos a nivel físico, emocional y psicológico. En un estudio realizado en la ciudad de México sobre estrés académico señaló que los estudiantes tienen un nivel moderado de estrés en el 25,2%. La Organización Mundial de la salud (2018) comentó que se debe crear resiliencia para poder afrontar los desafíos y retos del mundo actual. La Organización Panamericana de la Salud (2019) señaló que la resiliencia es el elemento clave para vencer cualquier situación o fenómeno adverso. Con un nivel alto de resiliencia se fortalece los aprendizajes y el logro de las aspiraciones académicas evitando todo suceso estresante que intervenga en el ámbito escolar.

Un comentario explícito sobre la importancia de la resiliencia en la Región, fue sostenida por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018) aclarando que la escuela en su labor guiadora y formativa es responsable de enseñar comportamientos resilientes y fomentar experiencias positivas en las aulas para la construcción de sociedades más resilientes, y resiliente tanto a escala mundial, regional, nacional y local. En tal sentido, los estudiantes con resiliencia

son capaces de resolver los problemas de los diferentes ámbitos de interacción, lo que significa que son capaces de responder a la incertidumbre y la adversidad. La investigación se llevará a cabo en una institución educativa escolar del nivel secundaria, observándose la necesidad de brindar mayor orientación vocacional, al encontrarse los estudiantes angustiados, nerviosos y preocupados por sus notas finales, debido a los efectos de la pandemia y al confinamiento sufrido en este periodo que le tocó vivir a la humanidad. Tomando en cuenta las consideraciones anteriores se formuló la pregunta de investigación: ¿De qué manera se relaciona el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022?

Por otro lado, la justificación teórica, manifiesta el interés de la ciencia en aportar un conocimiento específico a través de la ciencia social fundamentándose en teorías y principios científicos que ayuden a esclarecer las bases explicativas de las variables estrés académico y resiliencia en un contexto escolar. Lo antedicho desde un enfoque práctico detectará los niveles de ambas variables y su correlación, lo que permitirá a las autoridades educativas tomar decisiones y emplear estrategias y/o actividades que ayuden a los estudiantes a lograr un equilibrio y bienestar físico, psicológico y comportamental. En la justificación metodológica, el estudio hace referencia a instrumentos estandarizados con alta relevancia de validez y confiabilidad utilizados en la presente investigación.

En objetivo de investigación formuló: Determinar de qué manera se relaciona el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. Los objetivos específicos fueron: Determinar de qué manera se relacionan los estresores, los síntomas, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. La hipótesis planteada fue: Existe relación inversa y significativa entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. Las hipótesis específicas fueron: Existe relación inversa y significativa entre los estresores, los síntomas, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

II. MARCO TEÓRICO

En el ámbito nacional, se llevaron a cabo algunas investigaciones importantes y relacionadas con las variables de estudio. De esta manera, el estudio realizado por Tafur (2022) tocante al tema Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincas Llanos de Túcume. En el ámbito metodológico el estudio fue cuantitativo, desarrolló un diseño no experimental, básico y transversal. La muestra fueron 70 estudiantes elegidos mediante un mecanismo intencional-no probabilístico. Los resultados señalaron niveles bajos de resiliencia 51,4% y un estrés académico alto 50%. Se determinó que hubo relación inversa y significativa entre variables con un $r = -0,893$ ($p = 0,00$). Se concluye que, existe relación inversa y significativa entre la resiliencia y estrés académico.

Zea (2021) tocante al tema Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra – Arequipa. En el ámbito metodológico el estudio fue cuantitativo, desarrolló un diseño no experimental, básico y transversal. La muestra fueron 114 estudiantes elegidos mediante un mecanismo intencional-no probabilístico. Los resultados señalaron niveles severos de estrés 33,3% y moderado 32,5%. Presentaron más estrés hombres que mujeres en un 39,7% versus un 23,9%. En el componente estresores la tendencia fue severa 33,3% y moderado igualmente 32,5%. Los síntomas se encontraron en el nivel severo 33,3% y moderado 34,2% y los niveles de estrategias de afrontamiento fueron severo 32,5% y moderado 32,5%. Se concluye que, hubo mayor tendencia porcentual del estrés académico en el nivel severo.

Godoy (2020) realizó un estudio sobre Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana. En el ámbito metodológico el estudio fue cuantitativo, desarrolló un diseño no experimental, básico y transversal. La muestra fueron 205 estudiantes de ambos sexos elegidos mediante un mecanismo intencional-no probabilístico. Los resultados señalaron niveles altos de estrés 58% y resiliencia se encontró en un nivel bajo 64%. Se determinó que existe relación inversa y significativa entre variables $r = -0,262$ ($p = 0,00$). Se concluye que, a partir del nivel de significancia y el coeficiente de correlación encontrados, ambas variables se relacionan en forma inversa en un nivel bajo y significativa.

Luna (2019) realizó un estudio sobre Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Salesiano don Bosco de Arequipa. En lo metodológico el estudio fue cuantitativo, no experimental, básico y transversal. La muestra fueron 105 estudiantes. Los resultados señalaron que casi siempre le inquieta la competencia y la personalidad del profesor. Alguna vez 42% y 38%, la inquietud de las exigencias académicas fue algunas veces respecto a la sobrecarga de trabajo 38% el tipo de trabajo que se exige por parte de los docentes 36% y el tiempo que se exige para entregar el trabajo 36%. Se determinó una correlación alta entre variables $r=0,719$. Se concluye que existe correlación directa y alta entre ambas variables a partir de los análisis estadísticos descriptivo e inferencial.

Salvatierra (2019) realizó un estudio sobre Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo. En el ámbito metodológico el estudio fue cuantitativo, no experimental, básico y transversal. La muestra fueron 80 estudiantes elegidos mediante un mecanismo intencional no probabilístico. Los resultados señalaron niveles medio bajo de estrés 48% en los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento igualmente en un nivel medio bajo 44%, 43% y 40% y la resiliencia se encontró en un nivel alto 34%. Se determinó que existe relación inversa y significativa entre variables $r= -0,222$. ($p=0,004$). Se concluye que, ambas variables se relacionan en forma inversa en un nivel bajo.

A nivel internacional el estudio de Palate y Rosero (2021) el estudio de Resiliencia educativa. Es una investigación cualitativa de tipo narrativa. El estudio cita en sus resultados que la resiliencia influye en la lectoescritura en niños en situación de fragilidad. El estudio concluye que, la resiliencia no solo mejora los procesos de lectoescritura de los niños también favorece las relaciones escolares, familiares y emocionales.

Alvarán *et al.* (2022) señalaron en su estudio sobre Resiliencia infantil y pensamiento multidimensional como factor de transformación social. Es una investigación cualitativa de tipo narrativa. El estudio concluye que, la resiliencia es un factor decisivo para ayudar a los niños víctimas de los peligros del conflicto armado de su país. A pesar que un 53,3% han sufrido amenazas, un 93,3% sufrieron el abandono de su tierra natal, un 13,3% fueron víctimas de terrorismo, un 13,3% trabajaron de forma forzada.

González *et al.* (2017) en su estudio sobre Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en una muestra de niños mexicanos. Es un estudio cuantitativo y transversal, en razón de 188 niños mexicanos participantes en edades de 9-12 años, de educación básica. Los resultados descriptivos y de correlación según el modelo de ecuaciones estructurales determinaron relaciones moderadas entre variables. El estudio concluye que se relaciona la resiliencia y la autoestima en una población de niños mexicanos.

Roso *et al.* (2019) en su estudio titulado Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. Es un estudio cuantitativo y transversal realizado en dos instituciones educativas de Bogotá. La investigación en sus resultados mostró que, se siente nervioso en un 35% experimentando miedo, sin embargo, hubo mayor empatía y consecuentemente mayor tranquilidad alcanzando un 90% en el nivel de empatía frente al estrés escolar.

Palacio *et al.* (2018) en su estudio sobre El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. Es un estudio cualitativo de revisión en escolares de 8-12 años. Se eligieron 77 referencias. El estudio concluye que, el estrés escolar puede ser prevenible y a su vez se logran identificar los factores que provocan estrés en la etapa infantil que por lo general tiene un origen clínico y/o psicológico de las situaciones presentadas en su vida cotidiana.

Sobre el estrés académico, definen desde la postura de Escobar *et al.* (2021) indicando que, el término se refiere a una respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, inducida o influenciada por diversos factores propios a la fuerza concurrente, producida por un estímulo del entorno convirtiéndose en un agente estresor, que requiere de toda la capacidad de adaptación del individuo para enfrentar este trastorno frecuente en la actualidad. Rodríguez y Sánchez (2022) señalaron que, es necesario enfatizar que el estrés se debe a un desequilibrio que resulta de situaciones angustiantes percibidos de forma negativa por los estímulos estresantes originadas por las diversas demandas del entorno en forma de: actividades diarias, enfermedades, uso de sustancias tóxicas, hábitos de vida poco o nada adecuados, cambios abruptos del entorno laboral y familiar, entre otras, que afectan el bienestar en el actuar de una persona. Respecto a la definición de la variable 1: Estrés académico, Barraza (2007) mencionó que, la presencia de diversos estresores académicos repercute en el tránsito normal de la vida de una

persona, aconteciendo una sobrecarga que da lugar a situaciones y/o estados de estrés que trascienden en el aprendizaje, el estudio y en general en la esfera personal del individuo. De otra parte, Reynoso (2017) define el concepto como el deterioro mental, psicológico y físico que produce cansancio, confusión e inquietud, en términos de respuesta psicosomática ante estímulos del ambiente. Selye (1960 citado por Belkis *et al.*, 2015) precisa el concepto como un conjunto de factores que afectan a las personas con efectos inespecíficos demandándose un conjunto de recursos para enfrentar el estrés en los estudiantes.

Cobiellas *et al.* (2020) señalaron que, el estrés académico es un malestar general debido a una serie de síntomas que afectan el normal desarrollo del estudiante frente a los procesos de E-A, en razón de las exigencias escolares sumado a la falta de estrategias de afrontamiento necesarias y/o requeridas para afrontar el nerviosismo, la tensión, inquietud y otras sensaciones similares que se presentan a lo largo de su desenvolvimiento personal, social y escolar. Aúcar y Díaz (2020) definen de igual forma, considerando que, el estrés es una reacción humana en respuesta ante una amenaza del exterior, produciendo condiciones positivas o negativas como resultado de las demandas que solicita el mundo exterior. Cabe precisar que el individuo vencerá al estresor dependiendo de las características del que tiene el sujeto y de los recursos que tenga para enfrentarlo.

De acuerdo a lo mencionado, Cassaretto y Gamarra (2021) señalaron que, el estrés afecta el normal desarrollo académico, por lo que enfrentar esta problemática es fundamental para hallar un equilibrio entre la persona y los sucesos de su entorno, los cuales forman parte de su cotidianidad en las diferentes facetas de la vida. Pozos *et al.* (2021) señalaron que, el estrés académico es causante de provocar tensión y angustia en el estudiante en su trabajo y desempeño en el aula afectándose agudamente frente a este problema. Este malestar según profundiza la bibliografía indica que el estudiante experimenta estrés como resultado de factores físicos, emocionales y/o de carácter interrelacional, intrarrelacional o de naturaleza ambiental. Gil y Fernández (2021) manifestaron que, el contexto escolar se caracteriza por diversas situaciones que hacen necesario y a priori que el estudiante tenga la capacidad de adaptarse para resolver problemas, presentarse ante los exámenes y en algunos casos saber lidiar con algunos compañeros conflictivos sobre la realidad específica abordada.

Zamora *et al.* (2021) consideraron que, el estrés académico describe una serie de emociones en forma de preocupaciones, ansiedad, confianza, ira, tristeza, deleite, alivio, entre otras; que experimentan los alumnos principalmente cuando tienen actividades que tienen que desarrollar en la esfera escolar, impactando como resultado en su desempeño y objetivos escolares. Como bien se indicó, estas demandas representan un desequilibrio interno en el individuo provocando un desequilibrio sistémico manifestándose síntomas físicos como: aumento de la frecuencia cardiaca, tensión en la zona muscular de las extremidades, dolores de cabeza, respiración rápida, dificultades para dormir, etc. Por otra parte, el estrés académico desde el punto de vista psicológico compromete las funciones cognitivas y emocionales de la persona llegando a experimentar inquietud, dificultad para concentrarse, aturdimiento mental, depresión, angustia, pesimismo y problemas de memoria.

Como se ha indicado, Ramos (2020) señaló que estos estresores funcionan independientemente de la percepción del estudiante configurándose su presencia de forma objetiva y siempre negativa en los alumnos. En lo referido se ve comprometida la conducta del estudiante desarrollando conductas poco sociables de aislamiento, absentismo, incremento o disminución del consumo de alimentos y antipatía para efectuar las labores escolares. Suárez y Ramírez (2020) señalaron que, los estímulos estresores desencadenan una serie de manifestaciones suscitando un desequilibrio sistémico en relación al entorno de interacción del estudiante. Sin embargo, la capacidad de afrontamiento constituye un proceso psicológico de respuesta ante cualquier hecho amenazador del entorno.

Se puede afirmar según Rodríguez *et al.* (2020) que, el estrés académico presenta tres momentos que conforman la experiencia subjetiva de estrés: En primer lugar, el estudiante valora las demandas del entorno escolar considerando algunas de ellas o valorándolas como estresores (input). En segundo lugar, los estresores estimulan un desequilibrio sistémico en la persona manifestándose en reacciones o síntomas (situación estresante). Finalmente, el desequilibrio sistémico exige al estudiante efectuar acciones de resistencia o afrontamiento para enfrentar a los estresores (output). De otra parte, Álvarez *et al.* (2018) señalaron que, la incorporación de la escuela en la vida del estudiante constituye una experiencia de por sí estresante que dan paso a una gama de síntomas como el nerviosismo,

cansancio, agobio, inquietud entre otras debido a la presión escolar, sumado a la celeridad por alcanzar las metas y fines educacionales. Parra *et al.* (2018) afirmaron en relación a lo anterior que, el estrés académico influye de forma negativa en el rendimiento escolar afectando el normal desarrollo académico en la escuela

Como bien se ha tocado en el tema, el estrés académico interrelaciona diversos elementos estresores de orden fisiológico, ambientales, cognoscitivos y emocionales que, por lo general tienen un carácter transitorio ocasionando un desequilibrio sistémico que incide en el proceso de estrés. Según cita Pérez (2019) y Barraza (2006) en su teoría expone el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico afirmando que se desarrolla un proceso de tipo relacional entre el sistema y el entorno. Ello implica la relación de un conjunto de procesos valorativos llamados componentes sistémicos que configuran el estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Entre los estresores citados en la teoría se describen la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas y responsabilidades, interrupciones del trabajo, un ambiente desagradable, falta de motivación, conflictos con maestros y compañeros, la llegada de las evaluaciones y el tipo de trabajo escolar que se solicita.

Conforme a las afirmaciones anteriores, Zeballos *et al.* (2019) señalaron que, los estresores se encuentran en el ámbito educativo produciéndose un desequilibrio sistémico claramente diferenciado debido a la particularidad de cada persona. En este modelo se plantea una relación lógica entre el entorno, persona y entorno. Comienza la relación con el entorno al configurarse demandas) manifestaron que las demandas académicas observadas como estresores definen los siguientes ejemplos asociados a la sobrecarga de tareas académicas: el poco tiempo para ejecutar el trabajo escolar, exámenes y evaluaciones, entre otros. y estresores que dan paso a una valoración por parte del individuo produciéndose un desequilibrio sistémico llamado síntomas, para luego dar paso a las estrategias de afrontamiento que buscan restaurar el equilibrio sistémico (Conchado *et al.*, 2019).

Barraza (2007) mencionó los siguientes componentes: en primer lugar, los estresores (input), hace referencia a las diferentes situaciones que provienen del contexto desencadenando eventos inquietantes en el estudiante causando desde un punto de vista individual sobrecarga, tensión y angustias por realizar y cumplir con los tiempos para realizar las tareas. En un enfoque grupal, el clima del aula y

los conflictos intragrupalos pueden dar origen a un estrés académico. En segundo lugar, los síntomas, en esta dimensión se presentan una serie de manifestaciones como resultado de las demandas académicas produciéndose un desequilibrio sistémico que afecta el estado físico, psicológico y comportamental del estudiante. Por último, las estrategias de afrontamiento, se configura como la respuesta del estudiante para restaurar el equilibrio sistémico, lo cual significa que se realicen esfuerzos cognitivos y comportamentales que ayuden a generar un ambiente propicio para controlar los estresores y evitarlos como parte de un sistema dinámico a nivel individual y social.

En la presente investigación Rodríguez *et al* (2018) afirmaron que, la educación en las escuelas representa una oportunidad de desarrollo personal, psicológico y social que afecta el desempeño académico de los estudiantes. En tal sentido, es posible que puedan presentarse cuadros y situaciones de estrés como respuesta a los estímulos constantes de la vida y de algunas situaciones escolares que perciben los estudiantes de su realidad perjudicando su capacidad de afrontamiento frente a las dificultades que se presentan en su medio de interacción. El estudio inicia su comprensión citándose la variable resiliencia, desde la postura de Wagnild and Young (1993, citado por Robles y Sánchez, 2015) definen resiliencia como una cualidad de índole personal que permite enfrenar la adversidad procedente de cualquier situación de vida, enfrentándola con un optimismo realista al saber adaptarse exitosamente desarrollando estrategias resilientes para afrontar las dificultades o circunstancias adversas de la vida.

Demuner *et al.* (2022) se define como un proceso que permite a una persona a vivir con total normalidad viviendo en armonía con su contexto de interacción. Gaxiola *et al.* (2022) sostienen que el concepto de resiliencia representa la capacidad de las personas a pesar de vivir en condiciones o circunstancias difíciles afrontadas de forma positiva y con integridad superando las adversidades. Pérez *et al.* (2022) definen resiliencia como un factor de las personas que presentan estabilidad afectiva sintiéndose preparados para resistir circunstancias negativas y/o perturbadoras que favorecen el rendimiento escolar. Barrón *et al.* (2022) señalaron que las personas resilientes ejercen control de su propia vida frente a las adversidades y ante cualquier situación traumática. Estudios sobre el tema revelan que, la resiliencia fortalece las capacidades personales frente a cualquier vicisitud

y/o reto de la vida. García *et al.* (2021) comentaron sobre la resiliencia que se configura como un constructo psicológico que ayuda a manejar el estrés y sus efectos, fortaleciendo su desempeño y comportamiento en cualquier contexto adverso. Y ante una escuela que tiene cada vez más requerimientos académicos y horarios complejos, y que exigen un mayor cumplimiento de actividades y deberes se incrementa la intensidad del trabajo escolar según el grado y nivel de formación exigida. Guzmán *et al.* (2018) indicaron que, la resiliencia hace que el estudiante focalice su problema desarrollando acciones de emprendimiento como soluciones que busquen alcanzar un comportamiento resiliente convirtiéndose en un predictor del rendimiento académico.

Tipismana (2019) comentó sobre la resiliencia en el ámbito educativo como la capacidad humana para resolver problemas y tomar decisiones en situaciones escolares que exigen su máximo desempeño para resolver una tarea. En este sentido, la resiliencia comprende diversos aspectos cognitivos como no cognitivos relacionados al logro de metas y objetivos escolares. Ello perfila que las personas con resiliencia hacen uso de recursos personales abiertos a procesos dinámicos e interactivos aplicados a mejores y mayores procesos de adaptación y confianza en un marco contextual y sistémico que influye en la evolución de las dificultades y trastornos.

En un panorama global la resiliencia se enfoca en el desarrollo de las potencialidades cognitivas y en el conocimiento propio de la actuación en la vida personal, social y escolar del estudiante. Desde la teoría sociocognitiva Tipismana (2019) señaló que, la resiliencia se configura como un aprendizaje de esta capacidad que armoniza entre la mente y la realidad y viceversa. De esta forma, para garantizar el aprendizaje de la resiliencia, el estudiante aprende prestando atención a la realidad en la forma cómo los demás aprenden y desarrollar sus potencialidades, en como crean nuevos recursos y como utilizan distintas herramientas sostenibles en el tiempo que ayudan al estudiante a resolver problemas y logren tomar decisiones, interactuando de forma eficaz para resolver algún problema del contexto donde interactúa.

Según la teoría se sustenta en un núcleo de creencias y expectativas por lo que una persona puede aprender a modelar patrones de atención, motivación, reproducción y retención de esas realidades en el contexto social, lo que conlleva

a desarrollar un sistema de supuestos, opiniones, imaginaciones de cómo es el sistema escolar y el rol que ellos desempeñarían allí, es decir como aprender a interactuar en la vida escolar. Por otra parte, según la teoría de la autoeficacia, Covarrubias *et al.* (2019) señalaron que, se crea un patrón social que desarrolla una estructura de pensamiento que guía al estudiante al logro de las metas escolares. Por ello, el estudiante según sus estructuras mentales configurados por sus creencias y expectativas desarrollan un sistema cognitivo o un patrón mental eficaz o no sobre sí mismo, perfilando su comportamiento futuro. Es importante, precisar según Villalobos *et al.* (2022) que las estructuras mentales crean una diversidad de conceptos que derivan de las experiencias producidas en la escuela y de relaciones de los estudiantes con sus pares, en las actividades escolares, las tareas del colegio que implican su participación en equipos de trabajo y la forma como lograr configurar su sistema de creencias y expectativas creadas.

Las dimensiones de la variable resiliencia, desde la postura de Wagnild and Young (1993, citado por Robles y Sánchez, 2015) señalaron, en principio, a la competencia Personal, visto como la capacidad personal para enfrentar los problemas permitiendo la posibilidad en el individuo de adaptarse ante cualquier circunstancia adversa, actuando con independencia, autonomía, perseverancia y decisión. En segundo lugar, la aceptación de uno mismo y de la vida, en esta capacidad se observa el crecimiento personal del individuo al aceptar la realidad de forma positiva, lo que envuelve enfrentar las circunstancias viviendo de forma consciente en el entorno individual, comunitario y social.

III. METODOLOGÍA

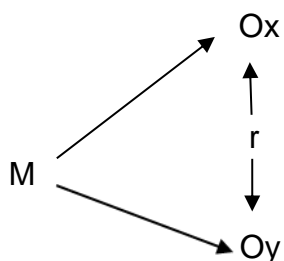
3.1 Tipo y diseño de investigación

Habiéndose establecido la naturaleza de las variables el estudio desarrolló una investigación de tipo básica, sosteniéndose que solo se basa en la argumentación científica de las variables y en la solución del problema observado. Hernández y Mendoza (2018) señalaron que los estudios de tipo básico logran establecer el conocimiento de las variables basándose en los argumentos relacionados a teorías y enfoques, estableciendo las bases para la comprensión de las variables. Por otro lado, el estudio tiene un enfoque cuantitativo basando su análisis y cuantificación de las variables observadas mediante la medición numérica de las mismas. Soto (2017) disertó que el enfoque cuantitativo es un procedimiento que se basa en realizar cálculos numéricos de las variables y sus dimensiones a inquirir.

Luego de analizarse las circunstancias, enfoque y tipo de estudio se propuso el diseño no experimental. Valderrama (2018) sobre lo descrito consideró que estos diseños no obligan la realización de intervenciones, ni la manipulación de las variables de estudio por parte del investigador. Para efectuar el desarrollo del estudio se hará uso del método hipotético deductivo. Soto (2017) consideró en su estudio que, que este método comienza con el análisis y formalización de las hipótesis efectuándose deducciones que tiene por objeto explicar el fenómeno de estudio. El nivel de estudio presenta un alcance correlacional. Hernández y Mendoza (2018) manifestaron que, los estudios correlacionales narran las características y asociaciones que tienen las variables y sus dimensiones sobre las variables de estudio. También se considera el desarrollo de análisis de corte transversal, lo que implica que el recojo de datos se efectuará en un tiempo y momento único (Valderrama, 2018).

Figura 1

Diseño de investigación aplicado en la investigación



Dónde:

M= estudiantes de secundaria.

Ox= Estrés académico.

Oy= Resiliencia.

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual

Estrés académico. Reynoso (2017) define el concepto como el deterioro mental, psicológico y físico que produce cansancio, confusión e inquietud, en términos de respuesta psicosomática ante estímulos del ambiente. En efecto, el estrés puede afectar tanto el desempeño académico como laboral de todo individuo.

Definición operacional

Operacionalmente, el estrés académico se evaluará a través de un cuestionario de 21 ítems, de respuesta politómica y mide las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los niveles alto, medio y bajo.

Variable 2: Resiliencia

Definición conceptual

Wagnild and Young (1993, citado por Robles y Sánchez, 2015) definen resiliencia como una cualidad de índole personal que permite enfrenar la adversidad procedente de cualquier situación de vida, enfrentándola con un optimismo realista al saber adaptarse exitosamente desarrollando estrategias resilientes para afrontar las dificultades o circunstancias adversas de la vida. De este modo, el individuo encuentra mecanismos de adaptación al medio y, de igual forma, desarrolla su capacidad de resolución de problemas.

Definición operacional

Operacionalmente, la resiliencia se evaluará a través de un cuestionario de 25 ítems de respuesta politómica y mide las dimensiones competencia personal y aceptación de uno mismo y la vida en los niveles alto, medio y bajo.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

Según la revisión y circunstancias que envuelven al estudio, la población se conformó por todos los estudiantes de 1° a 5° de secundaria en razón de 120 alumnos de una institución educativa ubicada en el distrito de Celendín. Hernández y Mendoza (2018) establecieron como concepto que, la población refiere a la totalidad de elementos, objetos u cosas con características en común. Así mismo, la población está relacionada con un contexto determinado a partir del cual se puede seleccionar muestras para un trabajo de investigación.

Tabla 1*Distribución de la población de estudio 2022*

Participantes	Sección	Cantidad	Edad	Hombres	Mujeres	Turno
Institución Educativa Pública del nivel secundario de Celendín	1°	19	11-13	9	10	Mañana
	2°	18	13-14	9	9	Mañana
	3°	27	14-16	12	15	Mañana
	4°	26	16-18	14	12	Mañana
	5	30	17-19	17	13	Mañana
Total		120		61	59	

Muestra

La muestra se conformó por todos los estudiantes de 1° a 5.° de secundaria en razón de 120 alumnos de una institución educativa privada ubicada en el distrito de Celendín. Hernández y Mendoza (2018) consideraron que el concepto atañe a un parte de la población, seleccionados de acuerdo a criterios de tamaño y acceso decidiéndose que la muestra abarque al total de la población. Por tanto, se considera un estudio censal.

Muestreo

En la presente investigación no habrá muestreo, porque la investigación operará la técnica censal. Soto (2017) sobre lo descrito, el autor afirma que los estudios censales toman como sujetos de análisis a la totalidad de la población, estableciéndose criterios como el acceso al total de colaboradores, además, de ser número reducido con el que se puede recoger datos de las variables de estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**Técnica**

La investigación hizo uso de la técnica de la encuesta, afirmándose que la técnica de la encuesta es un elemento muy utilizado en las investigaciones de tipo social. Hernández y Medina (2018) consideraron que las opiniones y percepciones sobre un acontecimiento provienen de las interrogantes sistematizadas efectuadas a los

participantes del estudio. También Soto (2017) refirió que la técnica de la encuesta es un mecanismo que permite recoger datos de forma sistemática.

Instrumento

Para llevar a cabo el recojo de datos de las variables estrés académico y resiliencia se hizo uso de un cuestionario de escala ordinal con preguntas cerradas y de respuestas politómicas. Valderrama (2018) señaló que el cuestionario permite recoger datos de las variables en función de sus interrogantes codificándose cuantitativamente sus respuestas para su respectivo análisis y medición.

Validez y confiabilidad

Validez

Para realizar la eficacia de los ítems en la medición de las variables se desarrolló la validez de contenido. Hernández y Mendoza (2018) definen el concepto haciendo mención que, la validez mide lo que pretende medir. Para lograr el fin propuesto se recurrió a la técnica de juicio de expertos, evaluándose los dominios de contenidos y determinándose el grado de suficiencia que tiene el dominio que se evalúa.

Tabla 2

Opinión de jueces expertos sobre aplicabilidad del instrumento

N°.	Jueces expertos	Opiniones
1	Dra. Giulana Cecilia Castro Carrasco	Debe aplicarse
2	Dr. Joan Carlos Espinoza Sotelo	Debe aplicarse
3	Mg. Janeth Cristina Castañeda Cruz	Debe aplicarse
4	Mg. Paulo Cesar Olivares Taipe	Debe aplicarse
5	Dr. José Luis Aguilar Saenz	Debe aplicarse

Confiabilidad

Por otra parte, se siguió con la prueba de confiabilidad a cada una de las variables de estudio. En ese fin, la confiabilidad de los instrumentos fue sometida a un análisis estadístico efectuando la aplicación de los instrumentos en un grupo piloto de 20 estudiantes con características similares a la población, obteniéndose valores altos en los coeficientes que corresponde a la variable estrés académico consiguiendo una puntuación =0,904 fundamentando que el instrumento tiene alta confiabilidad

según la prueba de Alfa de Cronbach. Por otra parte, el instrumento que mide la resiliencia también tiene alta confiabilidad según el estadístico Alfa de Cronbach con un valor de $=0,867$.

3.5. Procedimientos

Para las conseguir las aspiraciones del estudio se coordinó con la máxima autoridad de la institución educativa, solicitándose el permiso para llevar el recojo de datos mediante el trabajo de campo. De igual forma, se realizaron las coordinaciones con los docentes en el tiempo y hora establecida según la fecha fijada con anterioridad.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis estadístico de las variables se utilizó el programa estadístico SPSS, versión 25; en ese propósito los datos que proceden de los participantes respecto a las variables estrés académico y resiliencia se presentarán en forma porcentual e inferencial. Respecto al análisis inferencial se examinarán las correlaciones de las hipótesis propuestas en el estudio. En esa dirección, la prueba de correlación con el estadístico de Rho de Spearman se utilizará para la contrastación de las hipótesis estableciéndose preliminarmente la prueba de normalidad determinándose si los datos de las variables tienen o no una distribución diferente a lo normal.

3.7. Aspectos éticos

La investigación no afecta a las normas de éticas investigativas. Ubeda (2018) consideraron los estudios científicos deben efectuar su análisis y desarrollo mediante métodos éticos eficaces durante todo el tiempo que dure la investigación. Freitas *et al.* (2021) valora el consentimiento informado como un mecanismo que manifiesta la expresa voluntad del colaborador de participar en el estudio al contestar las interrogantes, sin coacción y detrimento de sus reputación y dignidad. También, se hace presente que las citas y la redacción del informe tiene originalidad, por lo que su exposición, se realizará sin ningún perjuicio al investigador y al colectivo que demanda su atención.

IV. RESULTADOS

Análisis descriptivo para el objetivo general

Tabla 3

Tabla cruzada entre el estrés académico y resiliencia

		Resiliencia (Agrupada)				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Estrés académico	Bajo	Recuento	4	5	3	12
		% del total	3,3%	4,2%	2,5%	10,0%
	Medio	Recuento	21	44	18	83
		% del total	17,5%	36,7%	15,0%	69,2%
	Alto	Recuento	16	7	2	25
		% del total	13,3%	5,8%	1,7%	20,8%
Total	Recuento	41	56	23	120	
	% del total	34,2%	46,7%	19,2%	100,0%	

En la tabla 3, se puede estimar que el 4,2% de estudiantes de la institución educativa tiene resiliencia en el nivel medio, a su vez, presentan estrés académico en el nivel bajo, el 36,7% tienen resiliencia en el nivel medio y estrés académico igualmente en el nivel medio, el 13,3% tienen resiliencia en el nivel bajo y estrés académico en el nivel alto. Se puede deducir que un nivel alto de estrés académico permite un nivel bajo de resiliencia y viceversa.

Análisis descriptivo para los objetivos específicos

Tabla 4

Tabla cruzada entre los estresores y resiliencia

			Resiliencia (Agrupada)			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Estresores	Bajo	Recuento	4	12	3	19
		% del total	3,3%	10,0%	2,5%	15,8%
	Medio	Recuento	27	37	20	84
		% del total	22,5%	30,8%	16,7%	70,0%
	Alto	Recuento	10	7	0	17
		% del total	8,3%	5,8%	0,0%	14,2%
Total	Recuento		41	41	41	56
	% del total		34,2%	34,2%	34,2%	46,7%

Tomando en consideración lo mostrado en la tabla 4, se puede estimar que el 10% de estudiantes de la institución educativa tiene resiliencia en el nivel medio, a su vez, presentan estresores en el nivel bajo, el 30,8% tienen resiliencia en el nivel medio y estresores igualmente en el nivel medio, el 8,3% tienen resiliencia en el nivel bajo y estrés académico en el nivel alto. Interpretando los resultados más resaltantes de la tabla 3, se puede deducir que, un nivel alto de los estresores permite un nivel bajo de resiliencia, asimismo, que un nivel bajo de estresores permiten un nivel alto de resiliencia.

Tabla 5*Tabla cruzada entre los síntomas y resiliencia*

			Resiliencia (Agrupada)			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Estresores	Bajo	Recuento	4	14	4	22
		% del total	3,3%	11,7%	3,3%	18,3%
	Medio	Recuento	20	33	17	70
		% del total	16,7%	27,5%	14,2%	58,3%
	Alto	Recuento	17	9	2	28
		% del total	14,2%	7,5%	1,7%	23,3%
Total	Recuento		41	41	41	56
	% del total		34,2%	34,2%	34,2%	46,7%

Tomando en consideración lo mostrado en la tabla 5, se puede estimar que el 11,7% de estudiantes de la institución educativa tiene resiliencia en el nivel medio, a su vez, presentan síntomas en el nivel bajo, el 27,5% tienen resiliencia en el nivel medio y síntomas igualmente en el nivel medio, el 14,2% tienen resiliencia en el nivel bajo y estrés académico en el nivel alto. Interpretando los resultados más resaltantes de la tabla 5, se puede deducir que, un nivel alto los síntomas permite un nivel bajo de resiliencia, asimismo, que un nivel bajo de síntomas permiten un nivel alto de resiliencia.

Tabla 6*Tabla cruzada entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia*

			Resiliencia (Agrupada)			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Estresores	Bajo	Recuento	4	9	4	17
		% del total	3,3%	7,5%	3,3%	14,2%
	Medio	Recuento	26	40	17	83
		% del total	21,7%	33,3%	14,2%	69,2%
	Alto	Recuento	11	7	2	20
		% del total	9,2%	5,8%	1,7%	16,7%
Total	Recuento		41	41	41	56
	% del total		34,2%	34,2%	34,2%	46,7%

Tomando en consideración lo mostrado en la tabla 6, se puede estimar que el 7,5% de estudiantes de la institución educativa tiene resiliencia en el nivel medio, a su vez, utilizan estrategias de afrontamiento en el nivel bajo, el 33,3% tienen resiliencia en el nivel medio y utilizan estrategias de afrontamiento igualmente en el nivel medio, el 9,2% tienen resiliencia en el nivel bajo y utilizan estrategias de afrontamiento en el nivel alto. Se puede deducir que un nivel alto las estrategias de afrontamiento permite un nivel medio de resiliencia, asimismo, que un nivel bajo de estrategias de afrontamiento permite un nivel medio de resiliencia.

Prueba de normalidad

Tabla 7

Distribución de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estresores (input)	,354	120	,000
Síntomas	,298	120	,000
Estrategias de afrontamiento (output)	,351	120	,000
Estrés académico	,370	120	,000
Competencia personal	,241	120	,000
Aceptación de uno mismo y de la vida	,248	120	,000
Resiliencia	,241	120	,000

Nota. gl = Grados de libertad, Sig. = Nivel de significancia ($p < 0,05$)

El presente estudio planteó el uso de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov^a, en razón que las unidades muestrales fueron mayores a 50 unidades, observándose que las variables y dimensiones tienen una distribución diferente a lo normal. El valor de significancia que se obtuvo en la prueba fue =0,00 siendo $< 0,05$ por lo que se determinó utilizar la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para el respectivo análisis de correlación.

Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Ho: No existe relación inversa y significativa entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Hi: Existe relación inversa y significativa entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Tabla 8

Prueba de hipótesis general

		Resiliencia
Estrés académico	Coeficiente de correlación	-,251**
	Sig.	,000
	N	120

Según el análisis de los datos obtenidos de las encuestas realizadas se hizo uso de la prueba estadística de correlación de Spearman. Por otra parte, se observó que el valor de significancia fue $p = 0,00 < 0,05$ por lo que se estimó que la relación es significativa aceptándose la hi y rechazándose la Ho. Siendo la correlación baja con un $r = -,251$. La investigación llega a concluir que, existe relación inversa y significativa en un nivel moderado entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Prueba de la hipótesis específica 1

Ho: No existe relación inversa y significativa entre los estresores y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Hi: Existe relación inversa y significativa entre los estresores y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Tabla 9

Prueba de hipótesis específica 1

		Resiliencia
	Coeficiente de correlación	-,202**
Estresores	Sig.	,000
	N	120

Según el análisis de los datos obtenidos de las encuestas realizadas se hizo uso de la prueba estadística de correlación de Spearman. Por otra parte, se observó que el valor de significancia fue $p = 0,00 < 0,05$ por lo que se estimó que la relación es significativa aceptándose la hi y rechazándose la Ho. Siendo la correlación baja con un $r = -,202$. La investigación llega a concluir que, existe relación inversa y significativa en un nivel moderado entre los estresores y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Prueba de la hipótesis específica 2

Ho: No existe relación inversa y significativa entre los síntomas y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Hi: Existe relación inversa y significativa entre los síntomas y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Tabla 10

Prueba de hipótesis específica 2

		Resiliencia
Síntomas	Coeficiente de correlación	-,269**
	Sig.	,000
	N	120

Según el análisis de los datos obtenidos de las encuestas realizadas se hizo uso de la prueba estadística de correlación de Spearman. Por otra parte, se observó que el valor de significancia fue $p = 0,00 < 0,05$ por lo que se estimó que la relación es significativa aceptándose la hi y rechazándose la Ho. Siendo la correlación baja con un $r = -,269$. La investigación llega a concluir que, existe relación inversa y significativa en un nivel moderado entre los síntomas y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Prueba de la hipótesis específica 3

Ho: No existe relación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Hi: Existe relación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

Tabla 11

Prueba de hipótesis específica 3

		Resiliencia
Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	-,185**
	Sig.	,043
	N	120

Según el análisis de los datos obtenidos de las encuestas realizadas se hizo uso de la prueba estadística de correlación de Spearman. Por otra parte, se observó que el valor de significancia fue $p = 0,00 < 0,05$ por lo que se estimó que la relación es significativa aceptándose la hi y rechazándose la Ho. Siendo la correlación baja con un $r = -,185$. La investigación llega a concluir que, Existe relación inversa y significativa en un nivel moderado entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.

V. DISCUSIÓN

La investigación presenta de forma clara que el estrés en el ambiente educativo presenta diversas implicaciones que afectan el desempeño y las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus pares. Así, un nivel elevado de estrés académico afecta al estudiante en el campo cognoscitivo, motor y funcional produciendo una influye negativa en la resiliencia de los alumnos. En ese sentido, debe destacarse que el estrés afecta negativamente el desempeño académico de los estudiantes, quienes al encontrarse nerviosos, cansados, agobiados y sentir demasiada presión escolar, desarrollan cuadros depresivos, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima incluso hasta sentir vacío existencial, etc. Al respecto es necesario considerar que los estudiantes cultiven la capacidad de resiliencia característica que hace posible que los estudiantes enfrenten cualquier reto de forma positiva aprendiendo a superar cualquier tipo de adversidad. Pérez *et al.* (2022) en relación a lo citado, consideraron que la resiliencia es un factor importante para que las personas logren establecer una estabilidad afectiva fortaleciéndolos para resistir circunstancias negativas y/o perturbadoras que influyan el rendimiento escolar.

Por otra parte, se realizó el análisis estadístico formulándose como objetivo general en los siguientes términos: Determinar de qué manera se relaciona el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. Como bien ha mostrado los resultados sobre este punto, logró establecer que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. ($r = -.251$ $p = 0,00$). La investigación llegó a concluir que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. ($r = -.251$ $p = 0,00$). En este punto de convergencia Barrón *et al.* (2022) señalaron que las personas resilientes ejercen control de su propia vida frente a las adversidades y ante cualquier situación traumática, lo que hace comprender A ello se suma que, estos síntomas y causas generan cambios que generan estrés afectando el estado fisiológico del estudiante, quienes requieren de la capacidad de adaptación, para enfrentar con éxito las obligaciones académicas del contexto escolar. Es importante tomar en cuenta que, el estrés se origina de las relaciones con el entorno, por lo que es necesario crear resiliencia en los alumnos para poder afrontar los desafíos y retos del mundo actual y del ámbito escolar. En razón a lo expuesto, se presenta

como un punto de convergencia los resultados encontrados y los antecedentes, ello es explicado en lo encontrado por Salvatierra (2019) sobre un estudio sobre Resiliencia y estrés académico determinó en sus resultados un nivel medio bajo de estrés 48% los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento se hallaron en el nivel medio bajo 44%, 43% y 40% y la resiliencia se encontró en un nivel alto 34%. Se determinó que existe relación inversa y significativa entre variables $r = -0,222$. ($p = 0,004$). Se concluye que, ambas variables se relacionan en forma inversa en un nivel bajo y significativa. En esa dirección, el estrés se ajusta el objetivo de esta discusión; de ahí que, es necesario conocer las implicaciones que tiene sobre el desempeño del estudiante, lo que demanda cultivar la capacidad de resiliencia en el ámbito académico; como por ejemplo en situaciones que implican rendir los exámenes, o que los alumnos no lleguen a presentarse al examen o abandonen el aula antes de dar inicio a la prueba.

Por otro lado, la investigación muestra desde el enfoque de Selye que, el estrés puede originar una diversidad de males convirtiéndose en enfermedades tales como de tipo cardíacas, hipertensión arterial y hasta producir trastornos emocionales o mentales. Por lo que es necesario que, la escuela pueda apoyar la lucha contra este mal que no solo ataca a los jóvenes. En tal sentido, el diseño de programas de intervención basados en la resiliencia ayudaría a reducir los efectos adversos que puede tener el estrés y de esta forma atender oportunamente a los estudiantes en riesgo. Lo anterior se relaciona con lo expresado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018) quienes señalaron que la escuela en su labor guiadora y formativa es responsable de enseñar comportamientos resilientes y fomentar experiencias positivas en las aulas para la construcción de sociedades más resilientes, y resiliente tanto a escala mundial, regional, nacional y local.

Por otra parte, se realizó el análisis estadístico formulándose, el objetivo específico 1: Determinar de qué manera se relaciona los estresores del estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. Los resultados en este aspecto indicaron, según el análisis estadístico con la prueba estadística de correlación de Spearman que, el valor de significancia fue $p = 0,00 < 0,05$ por lo que se estimó que la relación es significativa aceptándose la H_1 y rechazándose la H_0 . Siendo la correlación baja con un $r = -0,202$. La investigación

llegó a concluir que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre los estresores y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. ($r = -,202$ $p = 0,00$). Debe considerarse el estrés entonces como un fenómeno complejo y de connotaciones en la salud pública. Este aspecto, denota diversas fuentes estresores relacionadas al estrés percibido por los estudiantes.

En relación a lo expuesto, se fundamentan lo expuesto en lo encontrado por Escobar *et al.* (2021) señalando que, los estímulos del entorno dan lugar a una conversión de agentes estresores, que requieren de toda la capacidad de adaptación del individuo para enfrentar este trastorno frecuente en la actualidad. De igual forma, Rodríguez y Sánchez (2022) enfatizaron que el estrés se debe a un desequilibrio que resulta de situaciones angustiantes percibidos de forma negativa por los estímulos estresantes originadas por las diversas demandas del entorno en forma de: actividades diarias, enfermedades, uso de sustancias tóxicas, hábitos de vida poco o nada adecuados, cambios abruptos del entorno laboral y familiar, entre otras, que afectan el bienestar en el actuar de una persona.

En esas razones, el estrés alcanza un sinnúmero de cambios que afectan la tranquilidad de sistema nervioso debido entre muchas razones a la carga estudiantil en razón de los exámenes y las intervenciones en público, la competitividad escolar, la lejanía de la familia en algunos casos y la adaptación a un nuevo ambiente; circunstancias que también afectan al estado físico, suscitándose este tipo de vicisitudes en diversas manifestaciones tales como cefaleas, problemas estomacales, variaciones del sueño, inquietud, falta de concentración y cambios de humor. Por otra parte, se realizó el análisis estadístico formulándose el objetivo específico 2: Determinar de qué manera se relaciona los síntomas del estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. Los resultados en este aspecto indicaron, según el análisis estadístico con la prueba estadística de correlación de Spearman que, el valor de significancia fue $p = 0,00 < 0,05$ por lo que se estimó que la relación es significativa aceptándose la H_1 y rechazándose la H_0 . Siendo la correlación baja con un $r = -,269$. La investigación llegó a concluir que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre los síntomas y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. ($r = -,269$ $p = 0,00$). Es necesario indicar que, el estrés en el periodo escolar, es muy común, puesto que su repercusión siempre es negativa.

En tal sentido, los síntomas se relacionan con aquellos acontecimientos o prácticas de la vida escolar, las cuales provocan un impacto educativo, por lo que los estudiantes tienen que decididamente enfrentarse con tenacidad contra las situaciones potencialmente estresantes. Con niveles adecuados de resiliencia el estudiante aprende a superar toda esta sobrecarga, para dar lugar a un equilibrio sistémico que ayude a conseguir la adaptación necesaria para superar el estrés. Al respecto, Palate y Rosero (2021) incidieron en el concepto de resiliencia educativa, como aquella capacidad que, no solo mejora los procesos educativos, también favorece las relaciones escolares, familiares y emocionales. El estudio de Rodríguez *et al.* (2020) concibe el estrés académico en tres momentos que conforman la experiencia subjetiva de estrés: a) El estudiante valora las demandas del entorno escolar considerando algunas de ellas o valorándolas como estresores (input). b) Los estresores estimulan un desequilibrio sistémico en la persona manifestándose en reacciones o síntomas (situación estresante). c) El desequilibrio sistémico exige al estudiante efectuar acciones de resistencia o afrontamiento para enfrentar a los estresores. (output). Como se ha formulado, la escuela en la vida del estudiante constituye una experiencia de por sí estresante, que da paso a una gama de síntomas como el nerviosismo, cansancio, agobio, inquietud, entre otros síntomas que denotan la presión escolar, sumado a ello la celeridad por que los estudiantes alcancen las metas y fines educacionales. También, Parra *et al.* (2018) afirmaron en relación a lo anterior que, el estrés académico influye de forma negativa en el rendimiento escolar afectando el desarrollo académico en la escuela.

Por otra parte, se realizó el análisis estadístico formulándose, el objetivo específico 3: Determinar de qué manera se relaciona las estrategias de afrontamiento del estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. Los resultados en este aspecto indicaron, según el análisis estadístico con la prueba estadística de correlación de Spearman que, el valor de significancia fue $p = 0,00 < 0,05$ por lo que se estimó que la relación es significativa aceptándose la H_1 y rechazándose la H_0 . Siendo la correlación baja con un $r = -,185$. La investigación llegó a concluir que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022. ($r = -,185$ $p = 0,00$). Según el resultado, el afrontamiento individual como el familiar hacen necesario que los estudiantes realicen esfuerzos

comportamentales y/o cognitivos orientados a manejar la situación estresante. De tal manera que, la estrategia bien definida ayuda a mejorar cualquier eventos crítico o estresante de su realidad. Así, el afrontamiento se lleva por buen camino, si se aplican estrategias adecuadas que logren enfrentar y garantizar reducir los síntomas de estrés, aminorándose de esta manera las condiciones físicas, psicológicas y comportamentales en los estudiantes. Al respecto, Cassaretto y Gamarra (2021) señalaron que, el estrés afecta el normal desarrollo académico, por lo que enfrentar esta problemática es fundamental para hallar un equilibrio entre la persona y los sucesos de su entorno, los cuales forman parte de su cotidianidad en las diferentes facetas de la vida. En ese sentido, Pozos *et al.* (2021) establecieron que, el estrés académico es causante de provocar tensión y angustia en el estudiante en su trabajo y desempeño en el aula afectándose agudamente frente a este problema. Este malestar según profundiza la bibliografía provoca en el estudiante malestares físicos, emocionales y/o de carácter interrelacional, intrarrelacional o de naturaleza ambiental.

Sin embargo, muy a pesar que, el contexto escolar pueda caracterizarse por originar situaciones estresantes por una metodología poco útil, Gil y Fernández (2021) propusieron que el estudiante con capacidad de resiliencia debe aprender a lograr adaptarse ante las circunstancias y desafíos de la escuela, resolviendo problemas aplicando estrategias de intervención que los ayuden a resolver con tranquilidad los exámenes y hasta en algunos casos saber lidiar con algunos compañeros conflictivos en su contexto de interacción. Un punto de coincidencia con los trabajos previos citados se encontró en los resultados de Tafur (2022) indicando en sus resultados bajos niveles de resiliencia 51,4% y un estrés académico alto 50%. Se determinó que hubo relación inversa y significativa entre variables con un $r = -0,893$ ($p = 0,00$). Se concluye que, existe relación inversa y significativa entre la resiliencia y estrés académico. De igual forma en lo encontrado por Godoy (2020) concluyó en su estudio que hubo niveles altos de estrés 58% y resiliencia se encontró en un nivel bajo 64%. Se determinó que existe relación inversa y significativa entre variables $r = -0,262$. ($p = 0,00$). Se concluye que, ambas variables se relacionan en forma inversa en un nivel bajo y significativa. Asimismo, Zea (2021) tocante al tema Estrés académico halló en sus resultados que hubo niveles severos de estrés 33,3% y moderado 32,5%. Presentaron más estrés

hombres que mujeres en un 39,7% versus un 23,9%. En el componente estresores la tendencia fue severa 33,3% y moderado igualmente 32,5%. Los síntomas se encontraron en el nivel severo 33,3% y moderado 34,2% y los niveles de estrategias de afrontamiento fueron severo 32,5% y moderado 32,5%. Se concluye que, hubo mayor tendencia porcentual del estrés académico en el nivel severo

Finalmente se sostiene que los estresores se encuentran en el ámbito educativo produciéndose un desequilibrio sistémico claramente diferenciado debido a la particularidad de cada persona. Se plantea una relación lógica entre el entorno, persona y entorno. Al respecto se manifiesta que las demandas académicas observadas como estresores definen las siguientes situaciones como la sobrecarga de tareas académicas: el poco tiempo para ejecutar el trabajo escolar, exámenes y evaluaciones, entre otros. y estresores que dan paso a una valoración por parte del individuo produciéndose un desequilibrio sistémico llamado síntomas, para dar paso a las estrategias de afrontamiento que buscan restaurar el equilibrio sistémico.

VI. CONCLUSIONES

- Primera:** Se concluye conforme al análisis estadístico en concordancia entre los objetivos e hipótesis que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendin-2022 ($r=-,251$ $p=0,00$).
- Segunda:** Se concluye conforme al análisis estadístico en concordancia entre los objetivos e hipótesis que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre los estresores y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendin-2022 ($r=-,202$ $p=0,00$).
- Tercera:** Se concluye conforme al análisis estadístico en concordancia entre los objetivos e hipótesis que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre los síntomas y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendin-2022 ($r=-,269$ $p=0,00$).
- Cuarta:** Se concluye conforme al análisis estadístico en concordancia entre los objetivos e hipótesis que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendin-2022 ($r=-,185$ $p=0,00$).

VII. RECOMENDACIONES

- Primera:** Se recomienda al equipo directivo proponer el desarrollo de talleres de apoyo al estudiante con el fin de brindar asesoría y consejería para evitar las situaciones estresantes encaminadas a un cambio de perspectiva enseñándoles a los estudiantes a cultivar una actitud positiva ante los desafíos que implica el cumplimiento de las obligaciones escolares llevadas a cabo con seguridad y confianza.
- Segunda:** Se recomienda a los maestros desarrollar en el aula un trabajo de equipo propositivo utilizándose estrategias de convivencia y armonía que fomenten un estado de ánimo equilibrado que ayude a vencer los estresores de manera que se estimule los valores, la tranquilidad y el bienestar para la dominación de las emociones y de toda situación que puede causar estrés.
- Tercera:** Se recomienda a la comunidad educativa desplegar un plan de trabajo propositivo basado en acciones resilientes que fomenten el buen desarrollo de las experiencias humanas ante los cambios o exigencias de la vida y de aquellas de tipo académicas. En tal sentido, la búsqueda de bienestar se convierte en la estrategia adecuada para sobrellevar las situaciones estresantes en los distintos momentos de la vida.
- Cuarta:** Se recomienda al departamento de tutoría llevar a cabo reuniones de apoyo psicológico tanto a los padres de familia como a los estudiantes con el fin de capacitarlos para dirigir los pensamientos y acciones utilizando estrategias de afrontamiento que ayuden a manejar las situaciones difíciles educando las actitudes para afrontar con éxitos los distintos retos y desafíos de la vida.

REFERENCIAS

- Alvarán, S., Carrero, T., Castellanos, H., & Pinilla, Y. (2019). Resiliencia infantil y pensamiento multidimensional como factor de transformación social. *Praxis & Saber, 10*(23), 139-156.
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n23.2019.9.727>
- Álvarez, A., Gallegos, M., & Herrera, S. (2018). Academic stress in Higher Technology students. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas, 1*(28), 193-209.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es
- Aúcar, J., & Díaz, G. (2020). Bruxism and academic stress in students of the medical sciences. *Humanidades Médicas, 20*(2), 401-420.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202020000200401&lng=es&tlng=es
- Barrón, G., & Sánchez, L. (2022). Organizational resilience: A theoretical literature review. *Estudios Gerenciales, 38*(163), 235-249.
<https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4912>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9*(3), 110-129.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Belkis, A., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO, 7*(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=es
- Cassaretto, P., & Gamarra, L. (2021). Academic Stress in Peruvian College Students: The Importance of Health Behaviors, and Sociodemographic and Academic Characteristics. *Liberabit, 27*(2), 48-57.
<https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cobiellas, L., Anazco, A., & Góngora, O. (2020). Academic stress and mental depression in first-year students of medicine. *Educación Médica Superior, 34*(2), 21-25.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864&lng=es&tlng=es

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018). *Potenciar la resiliencia de las sociedades latinoamericanas y caribeñas, clave para la implementación de la Agenda 2030*.
<https://www.cepal.org/es/articulos/2018-potenciar-la-resiliencia-sociedades-latinoamericanas-caribenhas-clave-la.pdf>.
- Conchado, H., Álvarez, I., Cordero, G., Gutiérrez, H., & Terán, F. (2019). Academic stress and learning results in medical students. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302-309.
https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lng=es&tlng=es.
- Covarrubias, G., Acosta, H., & Mendoza, M. (2019). Self-regulation Learning and General Self-efficacy and their relation with Academic Goals in University Students. *Formación universitaria*, 12(6), 103-114.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000600103>
- Delgado, A., Oyanguren, A., Reyes, A., Zegarra, Ch., & Cueva, M. (2021). The moderator role of procrastination in the relationship between academic stress and psychological well-being in undergraduate students. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), 69-72.
<https://dx.doi.org/10.20511/pyr.2021.v9n3.1372>
- Demuner, M., Saavedra, M., & Cortes, M. (2022). Business Performance, Resilience and Innovation in SMEs. *Investigación administrativa*, 51(130), 10-15.
<https://doi.org/10.35426/iav51n130.01>
- Escobar, M., Piedrahíta, Y., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J., & Moreno, S. (2021). Relationship between the Reduction of Academic Stress and Yoga Practice in Students of the Health Areas. Literature Review. *Revisión de la literatura. Universitas Medica*, 62(4), 60-77.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.umed62-4.yoga>
- Freitas, F., De, F., Fernandes, M., & Mar, M. (2021). É Medical ethics in clinical practice. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 81(4), 622-624.
<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48162021000400622>

- Gaxiola, J., Pineda, A., González, S., & Gaxiola, E. (2022). Resilience and Academic Engagement in High School Students. *Psicumex*, 12(1), 500-504.
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.504>
- García, K., Salazar, E., & Barja, J. (2021). Resilience and perceived stress in midwifery students at a public university in Lima, Peru. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(2), 95-99.
<https://dx.doi.org/10.33588/fem.242.1117>
- Gil, A., & Fernández, O. (2021). Academic stress, stressors, symptoms and coping strategies in residents of Comprehensive General Dentistry. *Edumecentro*, 13(1), 16-31.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077
- Godoy, M. (2020). *Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7027/CRUZ_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, N., Domínguez, A., & Valdez, J. (2017). Self-esteem as a mediator between positive-negative affection and resilience in a sample of Mexican children. *Acta universitaria*, 27(1), 88-94.
<https://doi.org/10.15174/au.2017.1140>
- Guzmán, E., & Reyes, M. (2018). Adaptation of the Global Perceived Stress Scale in college Peruvian students. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), 719-750.
<https://dx.doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Luna, J. (2019). *Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Salesiano don Bosco de Arequipa*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de san Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8100>
- Organización Mundial de la salud (2018). *Ciudades Resilientes*.
<https://onuhabitat.org.mx/index.php/ciudades-resilientes>.

- Organización Panamericana de la Salud (2019). *Resiliencia en tiempos de pandemia*.
<https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D., & Vicuña, Y. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Cuadernos de Neuropsicología*, 12(2), 1-10.
<https://doi.org/10.7714/CNPS/12.2.206>
- Palate K., & Rosero, R. (2021). Educational Resilience: Influence on literacy in children with vulnerability state of GBS, Medium. Horizontes. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(17), 297-310.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i17.173>
- Parra, M., Rodríguez, D., Rodríguez, P., & Díaz, V. (2018). Relationship between student stress and reprobation. *Revista Salud Uninorte*, 34(1), 47-57.
https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012055522018000100047&lng=en&tlng=es.
- Pérez, P., Pérez, H., & Guevara, D. (2022). Risk factors and resilience development in adolescents. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 23-38.
<https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>.
- Pérez, Y., Herrera, J., Galvis, D., Gómez, M., & Choperena, C. (2020). Academic Stress in Undergraduate Nursing Students in Montería, Colombia. *Revista Cuidarte*, 11(3), 110-118.
<https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Pozos, E., Preciado, L., Plascencia, A., Velasco, M., & Fernández, M. (2021). Trait-state anxiety, academic stress and coping styles in nursing university students in Mexico. *Index de Enfermería*, 30(12), 134-138.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S113212962021000100029&lng=es&tlng=es.
- Reinoso, E. (2017). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del Quinto Semestre de la Facultad de Odontología de la 47 Universidad Central del Ecuador*. [Tesis de maestría, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital UCE.
<https://www.dspace.uce.edu.ec:8080/bitstream/25000/11015/1/T-UCE0015-687.pdf>

- Ramos, F., Barbachan, A., Pacovilca, A., & Leguia, J. (2020). Academic stress and professional training. *Conrado*, 16(77), 93-98.
https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600093&lng=es&tlng=es.
- Robles, M., & Sánchez, D. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación* 2(40), 103-113.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645432011>
- Rodríguez, E. & Sánchez, M. (2022). Academic stress in students of Health Sciences in the distance education modality in times of Covid-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(45), 51-69.
<https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Rodríguez, I., Fonseca, M., & Aramburú, G. (2020). Academic Stress of Freshmen Students at the Faculty of Dentistry Universidad Nacional de Cordoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Rodríguez, C., Orozco, M., Aguilar, M., Baez, L., Herrera, G., & Méndez, C. (2018). Psychosocial factors and coping strategies associated to stress in university professors. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 27(4), 197-203.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552018000400002&lng=es&tlng=es.
- Roso, J., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Tesis Psicológica*, 14(1), 20-25.
<https://www.redalyc.org/journal/1390/139063846003/139063846003.pdf>.
- Salvatierra, L. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/37985>
- Silva, F., López, J., & Columba, M. (2020). Academic stress in university students. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Soto, I. (2017). *La tesis en cuatro pasos*. Perú: Milenium.

- Suárez, J., & Ramírez, H. (2020). Estrés académico en estudiantes que cursan asignaturas de Física en ingeniería: dos casos diferenciados en Colombia y México. *Revista científica*, 1(39), 341-352.
<https://doi.org/10.14483/23448350.15989>
- Tafur, C. (2022). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincas Llanos de Túcume*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/78878>
- Tipismana, O. (2019). Resilience Factors and Coping as Predictors of Academic Performance of the Students in Private Universities. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(2), 15-27.
<https://www.redalyc.org/journal/551/55166902008/html/>
- Ubeda, C., Aragón, M., Aragón, G., & Aragón, D. (2021). Ethical Aspects of Radiological Protection in Dental Radiology Procedures. *International journal of odontostomatology*, 15(3), 577-582.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2021000300577>
- Valderrama, S. (2018). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Villalobos, P., Barría, P., & Pasmanik, D. (2022). Teacher-student relationships and teacher resilience in the context of a pandemic. *Psicoperspectivas*, 21(2), 131-143.
<https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol21-issue2-fulltext-2567>
- Zamora, M., Caldera, J., & Guzmán, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 10-15.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Zea, N. (2021). *Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Cocachacra- Arequipa*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio UNSA.
<https://hdl.handle.net/20.500.12773/12814>
- Zeballos, A., Siles, I., & Siles, J. (2019). Influence of academic stress perceived, on the quality of oral microbiota. *Gaceta Médica Boliviana*, 42(2), 112-116.
https://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
<p>Problema general</p> <p>¿De qué manera se relaciona el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar de qué manera se relaciona el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Se relaciona directa y significativamente el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.</p>	Variable 1: Estrés académico			
			Estresores (input)	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga académica - Relación con el docente - Evaluación - Complejidad - Tiempo limitado - Metodología confusa 	1-7 ítems	Alto Medio Bajo
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Físico(input) - Psicológico - Comportamental (output) 	8-14 ítems	
Problemas específicos	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar de qué manera se relaciona los estresores del estrés académico y resiliencia en estudiantes de</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe relación inversa y significativa entre los estresores y resiliencia en estudiantes de</p>	Estrategias de afrontamiento (output)	<ul style="list-style-type: none"> - Focalización de problemas - Análisis lógico de emociones - Regulación de emociones - Aprendizaje - Planificación - Connotación positiva 	15-21 ítems	

secundaria, Celendín-2022?	secundaria, Celendín-2022.	secundaria, Celendín-2022.	Variable 2: Resiliencia			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
¿De qué manera se relaciona los síntomas del estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022?	Determinar de qué manera se relaciona los síntomas del estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.	Existe relación inversa y significativa entre los síntomas y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.	Competencia personal	- Identidad propia - Valorarse a sí mismo - Afrontar retos	1-11 ítems	Bajo Medio Alto
¿De qué manera se relaciona las estrategias de afrontamiento del estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022?	Determinar de qué manera se relaciona las estrategias de afrontamiento del estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.	Existe relación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín-2022.	Aceptación de uno mismo y de la vida	- Bienestar personal - Autoconocerse así mismo	12-14 ítems	

Nivel - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p>Nivel: descriptivo-correlacional.</p> <p>Diseño: no experimental.</p> <p>Método: hipotético deductivo.</p>	<p>Población: Según la revisión y circunstancias que envuelven al estudio, la población se conformará por todos los estudiantes de 5.º de secundaria en razón de 120 alumnos de una institución educativa privada ubicada en el distrito de Celendín. Hernández y Mendoza (2018) establecieron como concepto que, la población refiere a la totalidad de elementos, objetos u cosas con características en común.</p>	<p>Variable 1: Estrés académico. Nombre: cuestionario. Autor: Barraza (2007) Monitoreo: 2022-II. Ámbito de Aplicación: I.E. Forma de Administración: Individual y grupal.</p> <p>Variable 2: Resiliencia. Nombre: cuestionario. Autor Wagnild and Young (1993). Monitoreo: 2022-II. Ámbito de Aplicación: I.E. Forma de Administración: Individual y grupal.</p>	<p>Descriptiva: tabla de frecuencia y cuadros de contingencia.</p> <p>Inferencial: prueba de hipótesis. R de Spearman.</p>

Anexo 2. Matriz de operacionalización de la variable Estrés académico.

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles o rangos
Estrés académico. Reynoso (2017) define el concepto como el deterioro mental, psicológico y físico que produce cansancio, confusión e inquietud, en términos de respuesta psicossomática ante estímulos del ambiente.	Operacionalmente, el estrés académico se evaluará a través de una prueba que de 21 ítems, de respuesta politémica y mide las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento medidos en los niveles alto, medio y bajo.	Estresores (input)	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga académica - Relación con el docente - Evaluación - Complejidad - Tiempo limitado - Metodología confusa 	1-7 ítems	Ordinal	Alto Medio Bajo
		Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Físico(input) - Psicológico - Comportamental (output) - Focalización - Resolución de problemas 	8-14 ítems		
		Estrategias de afrontamiento (output)	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis lógico - Regulación de emociones - Aprendizaje - Planificación - Connotación positiva 	15-21 ítems		

Anexo 3. Matriz de operacionalización de la variable Resiliencia.

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles o rangos
Wagnild and Young (1993, citado por Castilla, 2016) definen el concepto como una cualidad de índole personal que permite enfrenar la adversidad procedente de cualquier situación de vida, enfrentándola con optimismo realista al saber adaptarse exitosamente desarrollando estrategias resilientes para afrontar las dificultades o circunstancias adversas de la vida.	Operacionalmente, la resiliencia se evaluará a través de un cuestionario de 14 ítems de respuesta polítonica y mide las dimensiones competencia personal y aceptación de uno mismo y la vida medidos en los niveles alto, medio y bajo.	Competencia personal	Normalmente me las arreglo de una manera u otra Me siento orgullosos de las cosas que he logrado Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez Soy resuelto y decidido No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado Pongo interés en las cosas Puedo encontrar generalmente algo sobre lo que reirme La seguridad en mi mismo me ayuda en los momentos difíciles En una emergencia soy alguien en quien la gente puede confiar Mi vida tiene sentido Cuando estoy en una situación difícil por lo general puedo encontrar una salida En general me tomo las cosas con calma	1-11 ítems	Ordinal	Alto Medio Bajo
		Aceptación de uno mismo y de la vida	Soy una persona con una adecuada autoestima Soy una persona disciplinada	12-14 ítems		

Anexo 4. Instrumentos de investigación

ESTRÉS ACADÉMICO

Estimados estudiantes: a continuación, conteste considerando la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

D1: Estímulos estresores							
Nº	ITEMS	1	2	3	4	5	
¿Con qué frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa?							
01	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
02	La personalidad y el carácter de todas las/los profesores que me imparten clases						
03	La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas de internet, etc.)						
04	El nivel de exigencias de mis profesores						
05	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).						
06	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores						
07	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores						
D2: Síntomas (reacciones psicológicas)							
¿Con qué frecuencia se presentan estas reacciones y los síntomas cuando están estresados?							
08	Fatiga crónica (cansancio permanente)						
09	Sentimientos de depresión y tristeza						
10	Ansiedad, angustia o desesperación						
11	Problemas de concentración						
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
14	Desgano para relizar las labores escolares						

D3: Estrategias de afrontamiento

¿Con qué frecuencia utiliza estrategias de afrontamiento cuando se presentan?

15	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones						
20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Cuestionario de resiliencia

Estimados estudiantes: a continuación, se presentan las siguientes afirmaciones, las cuales se agrupan en dos dimensiones. Para responderlo dispone de 30 minutos. Debe marcar con una "x" en el casillero que considere conveniente. Tener presente la valoración mostrada a continuación:

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

D1: Competencia personal						
Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
01	Normalmente me las arreglo de una manera u otra					
02	Me siento orgullosos de las cosas que he logrado					
03	Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez					
04	Soy resuelto y decidido					
05	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado					
06	Pongo interés en las cosas					
07	Puedo encontrar generalmente algo sobre lo que reirme					
08	La seguridad en mi mismo me ayuda en los momentos difíciles					
09	En una emergencia soy alguien en quien la gente puede confiar					
10	Mi vida tiene sentido					
11	Cuando estoy en una situación difícil por lo general puedo encontrar una salida					
D2: Aceptación de uno mismo y de la vida						
12	En general me tomo las cosas con calma					
13	Soy una persona con una adecuada autoestima					
14	Soy una persona disciplinada					

Anexo 5. Ficha técnica de los instrumentos.

Ficha técnica de la variable estrés académico.

Instrumento	Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO-21). Segunda Versión.
Autor	Barraza, A. (2007)
Lugar	México.
Duración	30 min
Objetivo	Medir la variable estrés académico
Estructura	El cuestionario está conformado por 21 ítems en escala de nivel ordinal: Siempre=5 Casi siempre=4 Algunas veces=3 Casi nunca=2 Nunca=1

Ficha técnica de la variable resiliencia

Instrumento	Cuestionario
Autor	Wagnild and Young (1993) adaptado por Sanchez y Robles (2015)
Lugar	Los Olivos
Duración	30 min
Objetivo	Medir la variable estrés académico
Estructura	El cuestionario está conformado por 14 ítems en escala de nivel ordinal: Muy en desacuerdo =1, En Desacuerdo =2, Ni de acuerdo, ni en desacuerdo = 3 De acuerdo = 4, Muy de acuerdo =5

Anexo 6: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Estrés académico.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
2	La personalidad y el carácter de todas las/los profesores que me imparten clases	X		X		x		
3	La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas de internet, etc.)	X		x		X		
4	El nivel de exigencias de mis profesores	X		X		x		
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		x		X		
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores	X		x		x		
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	X		x		x		
	DIMENSIÓN 2: SINTOMAS REACCIONES							
		Si	No	Si	No	Si	No	
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		x		x		

9	Sentimientos de depresión y tristeza	X		x		x		
10	Ansiedad, angustia o desesperación	X		x		x		
11	Problemas de concentración	X		x		x		
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		x		x		
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		x		x		
14	Desgano para relizar las labores escolares	X		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Concentrarse en resolver la situauación que me preocupa	X		x		x		
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		x		x		
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que ,e preocupa	X		x		x		
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		x		x		
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		x		x		

20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		x		x		
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr: Dra. Giuliana Cecilia Castro Carrasco DNI:

Especialidad del validador: **Psicóloga.**

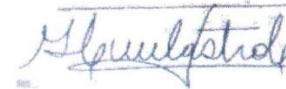
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

06 de mayo del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 6: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Estrés académico.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
2	La personalidad y el carácter de todas las/los profesores que me imparten clases	X		X		x		
3	La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas de internet, etc.)	X		x		X		
4	El nivel de exigencias de mis profesores	X		X		x		
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		x		X		
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores	X		x		x		
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	X		x		x		
	DIMENSIÓN 2: SINTOMAS REACCIONES							
		Si	No	Si	No	Si	No	
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		x		x		

9	Sentimientos de depresión y tristeza	X		x		x		
10	Ansiedad, angustia o desesperación	X		x		x		
11	Problemas de concentración	X		x		x		
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		x		x		
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		x		x		
14	Desgano para relizar las labores escolares	X		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Concentrarse en resolver la situauación que me preocupa	X		x		x		
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		x		x		
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que ,e preocupa	X		x		x		
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		x		x		
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		x		x		

20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		x		x		
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr: JOAN CARLOS SOTELO ESPINOZA DNI: 10279981

Especialidad del validador: Psicologo.

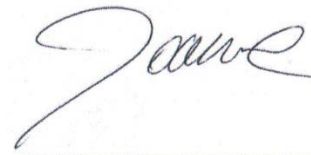
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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

06 de mayo del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 6: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Estrés académico.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
2	La personalidad y el carácter de todas las/los profesores que me imparten clases	X		X		x		
3	La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas de internet, etc.)	X		x		X		
4	El nivel de exigencias de mis profesores	X		X		x		
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		x		X		
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores	X		x		x		
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	X		x		x		
	DIMENSIÓN 2: SINTOMAS REACCIONES							
		Si	No	Si	No	Si	No	
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		x		x		

9	Sentimientos de depresión y tristeza	X		x		x		
10	Ansiedad, angustia o desesperación	X		x		x		
11	Problemas de concentración	X		x		x		
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		x		x		
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		x		x		
14	Desgano para relizar las labores escolares	X		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Concentrarse en resolver la situauación que me preocupa	X		x		x		
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		x		x		
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que ,e preocupa	X		x		x		
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		x		x		
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		x		x		

20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		x		x		
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Janeth Cristina Castañeda Cruz DNI: 27075038

Especialidad del validador: Especialista de Ugel, área de comunicación.

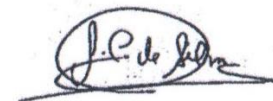
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

09 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 6: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Estrés académico.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
2	La personalidad y el carácter de todas las/los profesores que me imparten clases	X		X		x		
3	La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas de internet, etc.)	X		x		X		
4	El nivel de exigencias de mis profesores	X		X		x		
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		x		X		
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores	X		x		x		
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	X		x		x		
	DIMENSIÓN 2: SINTOMAS REACCIONES							
		Si	No	Si	No	Si	No	
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		x		x		

9	Sentimientos de depresión y tristeza	X		x		x		
10	Ansiedad, angustia o desesperación	X		x		x		
11	Problemas de concentración	X		x		x		
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		x		x		
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		x		x		
14	Desgano para relizar las labores escolares	X		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Concentrarse en resolver la situauación que me preocupa	X		x		x		
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		x		x		
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que ,e preocupa	X		x		x		
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		x		x		
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		x		x		

20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		x		x	
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Paulo Cesar Olivares Taipe DNI: 10228897

Especialidad del validador: Docencia universitaria- metodólogo.

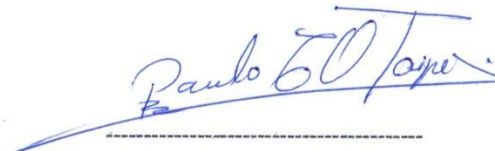
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

09 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 6: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Estrés académico.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
2	La personalidad y el carácter de todas las/los profesores que me imparten clases	X		X		x		
3	La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas de internet, etc.)	X		x		X		
4	El nivel de exigencias de mis profesores	X		X		x		
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		x		X		
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores	X		x		x		
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores	X		x		x		
	DIMENSIÓN 2: SINTOMAS REACCIONES							
		Si	No	Si	No	Si	No	
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		x		x		

9	Sentimientos de depresión y tristeza	X		x		x		
10	Ansiedad, angustia o desesperación	X		x		x		
11	Problemas de concentración	X		x		x		
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		x		x		
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		x		x		
14	Desgano para relizar las labores escolares	X		x		x		
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Concentrarse en resolver la situauación que me preocupa	X		x		x		
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		x		x		
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que ,e preocupa	X		x		x		
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		x		x		
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		x		x		

20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		X		X	
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. José Luis Aguilar Saenz DNI: 40366469

Especialidad del validador: Dr. En docencia universitaria

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

09 de octubre del 2022

Firma del Experto Informante.

Anexo 7: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Resiliencia.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: COMPETNCIA DIGITAL							
1	Normalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
2	Me siento orgullosos de las cosas que he logrado	X		X		x		
3	En general me tomo las cosas con calma	X		x		X		
4	Soy una persona con una adecuada autoestima	X		X		x		
5	Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	X		x		X		
6	Soy resuelto y decidido	X		x		x		
7	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	X		X		X		
8	Soy una persona disciplinada	X		X		X		
9	Pongo interes en las cosas	X		X		X		
10	Puedo encontrar generalmente algo sobre lo que reirme	X		X		X		
11	La seguridad en mi mismo me ayuda en los momentos difíciles	X		x		x		

DIMENSIÓN 2: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO YD É LA VIDA		Si	No	Si	No	Si	No
12	En una emergencia soy alguien en quien la gente puede confiar	X		x		x	
13	Mi vida tiene sentido	X		x		x	
14	Logro toda la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X		x		x	
	Siento que soy amigo de mí mismo.	X		X		X	
15	Encuentro algo de qué reírme.	X		x		x	
16	Pienso que mi vida tiene significado.	X		x		x	
17	Pienso que hay personas a las que no les agrado.	X		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

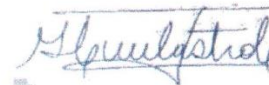
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Dra. Giuliana Cecilia Castro Carrasco DNI:
Especialidad del validador: Psicóloga.

- 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

09 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 7: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Resiliencia.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: COMPETNCIA DIGITAL							
1	Normalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
2	Me siento orgullosos de las cosas que he logrado	X		X		x		
3	En general me tomo las cosas con calma	X		x		X		
4	Soy una persona con una adecuada autoestima	X		X		x		
5	Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	X		x		X		
6	Soy resuelto y decidido	X		x		x		
7	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	X		X		X		
8	Soy una persona disciplinada	X		X		X		
9	Pongo interes en las cosas	X		X		X		
10	Puedo encontrar generalmente algo sobre lo que reirme	X		X		X		
11	La seguridad en mi mismo me ayuda en los momentos difíciles	X		x		x		

DIMENSIÓN 2: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO YD E LA VIDA		SI	No	SI	No	SI	No
12	En una emergencia soy alguien en quien la gente puede confiar	X		x		x	
13	Mi vida tiene sentido	X		x		x	
14	Logro toda la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X		x		x	
	Siento que soy amigo de mí mismo.	X		X		X	
15	Encuentro algo de qué reírme.	X		x		x	
16	Pienso que mi vida tiene significado.	X		x		x	
17	Pienso que hay personas a las que no les agrado.	X		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

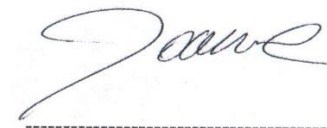
Apellidos y nombres del juez validador. Dr. JOAN CARLOS SOTELO ESPINOZA DNI: 10279981

Especialidad del validador: Psicólogo.

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

06 de mayo del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 7: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Resiliencia.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: COMPETNCIA DIGITAL							
1	Normalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
2	Me siento orgullosos de las cosas que he logrado	X		X		x		
3	En general me tomo las cosas con calma	X		x		X		
4	Soy una persona con una adecuada autoestima	X		X		x		
5	Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	X		x		X		
6	Soy resuelto y decidido	X		x		x		
7	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	X		X		X		
8	Soy una persona disciplinada	X		X		X		
9	Pongo interes en las cosas	X		X		X		
10	Puedo encontrar generalmente algo sobre lo que reirme	X		X		X		
11	La seguridad en mi mismo me ayuda en los momentos difíciles	X		x		x		

DIMENSIÓN 2: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO YD E LA VIDA		SI	No	SI	No	SI	No
12	En una emergencia soy alguien en quien la gente puede confiar	X		x		x	
13	Mi vida tiene sentido	X		x		x	
14	Logro toda la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X		x		x	
	Siento que soy amigo de mí mismo.	X		X		X	
15	Encuentro algo de qué reírme.	X		x		x	
16	Pienso que mi vida tiene significado.	X		x		x	
17	Pienso que hay personas a las que no les agrado.	X		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Janeth Cristina Castañeda Cruz DNI: 27075038

Especialidad del validador: Especialista de Ugel, área de comunicación.

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

09 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 7: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Resiliencia.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: COMPETNCIA DIGITAL							
1	Normalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
2	Me siento orgullosos de las cosas que he logrado	X		X		x		
3	En general me tomo las cosas con calma	X		x		X		
4	Soy una persona con una adecuada autoestima	X		X		x		
5	Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	X		x		X		
6	Soy resuelto y decidido	X		x		x		
7	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	X		X		X		
8	Soy una persona disciplinada	X		X		X		
9	Pongo interes en las cosas	X		X		X		
10	Puedo encontrar generalmente algo sobre lo que reirme	X		X		X		
11	La seguridad en mi mismo me ayuda en los momentos difíciles	X		x		x		

	DIMENSIÓN 2: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO YD E LA VIDA	Si	No	Si	No	Si	No	
12	En una emergencia soy alguien en quien la gente puede confiar	X		x		x		
13	Mi vida tiene sentido	X		x		x		
14	Logro toda la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X		x		x		
	Siento que soy amigo de mí mismo.	X		X		X		
15	Encuentro algo de qué reírme.	X		x		x		
16	Pienso que mi vida tiene significado.	X		x		x		
17	Pienso que hay personas a las que no les agrado.	X		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Paulo Cesar Olivares Taipe DNI: 10228897

Especialidad del validador: Docencia universitaria- metodólogo.

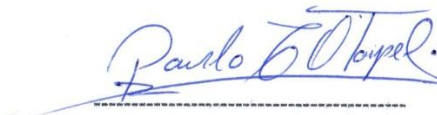
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

09 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

Anexo 7: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Resiliencia.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: COMPETNCIA DIGITAL							
1	Normalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
2	Me siento orgullosos de las cosas que he logrado	X		X		x		
3	En general me tomo las cosas con calma	X		x		X		
4	Soy una persona con una adecuada autoestima	X		X		x		
5	Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	X		x		X		
6	Soy resuelto y decidido	X		x		x		
7	No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	X		X		X		
8	Soy una persona disciplinada	X		X		X		
9	Pongo interes en las cosas	X		X		X		
10	Puedo encontrar generalmente algo sobre lo que reirme	X		X		X		
11	La seguridad en mi mismo me ayuda en los momentos difíciles	X		x		x		

DIMENSIÓN 2: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO YD E LA VIDA		SI	No	SI	No	SI	No
12	En una emergencia soy alguien en quien la gente puede confiar	X		x		x	
13	Mi vida tiene sentido	X		x		x	
14	Logro toda la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X		x		x	
	Siento que soy amigo de mí mismo.	X		X		X	
15	Encuentro algo de qué reírme.	X		x		x	
16	Pienso que mi vida tiene significado.	X		x		x	
17	Pienso que hay personas a las que no les agrado.	X		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si hay suficiencia _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. José Luis Aguilar Saenz DNI: 40366469

Especialidad del validador: Dr. En docencia universitaria

09 de octubre del 2022

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 Experto Informante.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BOY BARRETO ANA MARITZA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés Académico y Resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendin-2022", cuyo autor es CHÁVEZ MONTOYA VIVIANA LISBÉTH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, 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, 28 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
BOY BARRETO ANA MARITZA DNI: 06766507 ORCID: 0000-0002-0405-5952	Firmado electrónicamente por: ABOYB el 06-01- 2023 22:52:27

Código documento Trilce: TRI - 0503846