



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Resiliencia y afrontamiento de estrés en estudiantes  
universitarios de Lima Metropolitana 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Santos Ku, Cilene Ysabel ([orcid.org/0000-0003-1648-6984](https://orcid.org/0000-0003-1648-6984))

**ASESORAS:**

Dra. Esquiagola Aranda, Estrella Azucena ([orcid.org/0000-0002-1841-0070](https://orcid.org/0000-0002-1841-0070))

Dra. Palomino Tarazona, Maria Rosario ([orcid.org/0000-0002-3833-7077](https://orcid.org/0000-0002-3833-7077))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

LIMA - PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

La presente investigación se lo dedico a la mujer que me llena de orgullo, aquella que me lleno de mucho amor desde el vientre; sinceramente no tengo la manera de agradecerte y devolverte lo que me has brindado, esto va para ti Reneé, mi madre querida. También a mi compañero de vida, mi mejor amigo y confidente, Richard, eres mi soporte y me motivas siempre a crecer; a mis hermanas Sarita y Meyling, quienes me apoyan siempre en mis decisiones y me han dado el mejor regalo, el ser tía y madrina de Kaori y Antonio, que son mi motivo para continuar cada día.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer especialmente a mi Madre Reneé, a mi pareja Richard, a mis hermanas Sarita y Meyling, a mis sobrinos Kaori y Antonio ya que ellos han sido siempre las personas que me han dado todo su apoyo incondicional. A mi familia que siempre están pendientes de mí, gracias a todos ustedes, porque ustedes son lo más valioso que tengo, los amo inmensamente.

También agradecer a cada una de las personas que me asesoraron, ayudaron académicamente y fueron parte de mi formación profesional.

## Índice de contenidos

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	19
3.3. Población, muestra y muestreo	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Procedimientos	21
3.6. Métodos y análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	37
VI. CONCLUSIONES	43
VII. RECOMENDACIONES	44
REFERENCIAS	45
ANEXOS	56

## Índice de tablas

Tabla 1	23
<i>Niveles de resiliencia en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	23
Tabla 2	25
<i>Niveles de las dimensiones de la resiliencia</i>	25
Tabla 3	28
<i>Niveles de afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	28
Tabla 4	30
<i>Niveles de las dimensiones del afrontamiento de estrés</i>	30
Tabla 5	32
<i>Prueba de normalidad de kolmogorov de distribución de datos</i>	32
Tabla 6	33
<i>Prueba de correlación de spearman entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés</i>	33
Tabla 7	34
<i>Prueba de correlación de spearman entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema</i>	34
Tabla 8	34
<i>Prueba de correlación de spearman entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción</i>	34
Tabla 9	35
<i>Prueba de correlación de spearman entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema</i>	35

## Índice de figuras

GRÁFICO 1	23
Gráficos de los <i>niveles de resiliencia en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	23
GRÁFICO 7	28
Gráfico de <i>niveles de afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	28
GRÁFICO 2	62
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión satisfacción personal sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	62
GRÁFICO 3	62
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión de compostura sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	62
GRÁFICO 4	63
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión de la confianza en sí mismo sobre la resiliencia estrés en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	63
GRÁFICO 5	63
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión perseverancia sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	63
GRÁFICO 6	64
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión sentirse bien solo sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	64
GRÁFICO 8	65
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en el problema sobre el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	65
GRÁFICO 9	66
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la emoción sobre el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	66
GRÁFICO 10	66
Gráfico de los <i>niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema sobre el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de lima metropolitana 2023</i>	66

## RESUMEN

La investigación realizada tuvo como objetivo explorar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés, es decir, la forma en que los estudiantes universitarios enfrentan el estrés en Lima Metropolitana durante el año 2023. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 200 participantes, seleccionados a través de un método de muestreo no probabilístico por conveniencia. El enfoque de la investigación se caracterizó por ser cuantitativo, con diseño no experimental y de tipo transversal, con un nivel correlacional. Los resultados revelaron una correlación estadísticamente significativa, con un valor de  $p < 0.001$ , lo que indica una asociación fuerte entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios examinados. La correlación directa se expresó mediante un coeficiente de Spearman de .621, sugiriendo que a medida que la resiliencia de los estudiantes aumenta, también lo hacen sus niveles de afrontamiento del estrés. Este hallazgo resalta la importancia de cultivar la resiliencia en el ámbito universitario, ya que parece estar vinculada de manera positiva con la capacidad de los estudiantes para hacer frente a situaciones estresantes. Estos resultados ofrecen valiosas perspectivas de la situación actual frente a las variables planteadas y lo necesario que promuevan la resiliencia entre los estudiantes universitarios, contribuyendo así a mejorar su bienestar emocional y académico.

**Palabras clave:** Resiliencia, afrontamiento, estrés.

## ABSTRACT

The objective of the research carried out was to explore the relationship between resilience and stress coping, that is, the way in which university students deal with stress in Metropolitan Lima during the year 2023. The study was carried out with a sample of 200 participants, selected through a non-probabilistic convenience sampling method. The research approach was characterized by being quantitative, with a non-experimental and cross-sectional design, with a correlational level. The results revealed a statistically significant correlation, with a value of  $p < 0.001$ , indicating a strong association between resilience and coping with stress in the university students examined. The direct correlation was expressed through a Spearman coefficient of .621, suggesting that as students' resilience increases, so do their levels of coping with stress. This finding highlights the importance of cultivating resilience in the university setting, as it appears to be positively linked to students' ability to cope with stressful situations. These results offer valuable perspectives on the current situation regarding the variables raised and what is necessary to promote resilience among university students, thus contributing to improving their emotional and academic well-being.

**Keywords:** Resilience, coping, stress. Abstract



## **I. INTRODUCCIÓN**

En la actualidad la resiliencia y el afrontamiento del estrés son temas de gran relevancia en la etapa universitaria, conlleva una serie de desafíos y presiones, desde las demandas académicas hasta las expectativas personales y sociales. En este contexto, tomando en cuenta el regreso presencial a las clases universitarias y la capacidad de los estudiantes para afrontar el estrés y desarrollar resiliencia, este se convierte en un factor determinante para su bienestar emocional y éxito académico.

En cuanto a nivel mundial, United Nations Children's Fund (UNICEF, 2019) menciona que de las mayores problemáticas que se ha afrontado durante muchos años es el hecho de la no culminación de las metas académicas por parte de los estudiantes, tanto la pobreza, conflictos sociales y políticos, así como el entorno familiar ha hecho que este caso se repita en muchos lugares alrededor de nuestro planeta, manifestándose de tal manera la poca resiliencia que existe.

En tal sentido, la Organización Mundial de la Salud (2019) dio a conocer que actualmente 700, 000 personas están en constante cuadros de estrés y que muchas de sus decisiones en el ámbito académico se ven reflejadas debido a ello, la presencia de pensamientos suicidas a consecuencia del estrés, no saber manejar sus emociones y recurren por lo general al abandono como último recurso de impotencia. Por ello la necesidad de abordar temas como la resiliencia y el estrés, pues una de las causas más grandes de suicidios dados a nivel internacional es por el no manejo de estrés en las personas o podría deslindarse la poca conciencia de la resiliencia como parte de su diario vivir.

Enfocándose a nivel nacional, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU, 2020) mencionó que el índice de resiliencia en los estudiantes universitarios ha disminuido, dicha afirmación la realiza basándose en indicadores como el abandono estudiantil, ya que durante los años anteriores a la pandemia el número de personas que se graduaban de la universidad eran mucho mayores que al de hoy en día, algunas de sus cifras fueron que durante el 2020 solo se obtuvo un índice de 16 003 graduados en universidades nacionales, mientras que en particulares solo 53 158, siendo estos números muy por debajo de lo estándar en otras ocasiones.

En tanto en Lima Metropolitana, a nivel local, el Instituto Nacional de Estadística e Informática-INEI (2020) publicó un artículo en donde se refiere que el 64% de estudiantes universitarios manifestaron que existe un constante estrés por el desarrollo de las clases virtuales o presenciales y junto a las tareas les impiden realizar otras actividades.

En las universidades limeñas se refleja la problemática descrita en los contextos internacionales y nacional, los universitarios evidencian a menudo una fuerte presión académica debido a la competitividad en el mercado laboral y las altas expectativas de sus familias que generan manifestaciones físicas como caída del cabello, resequedad en la piel, comerse las uñas y otros síntomas que ameritan profundizar en el estudio. Del mismo modo para la resiliencia es evidente algunas conductas que los estudiantes muestran, como el insomnio, dolores de cabeza, tensión muscular, niveles altos de presión arterial o problemas de respiración.

La realidad problemática de la resiliencia y el estrés en universitarios de Lima Metropolitana, como en muchas otras partes del mundo, es un tema relevante y preocupante. Varios factores contribuyen a esta problemática, los universitarios en Lima Metropolitana a menudo enfrentan una fuerte presión académica debido a la competitividad en el mercado laboral y las altas expectativas de sus familias. El temor al fracaso académico puede generar estrés significativo.

Por todo lo mencionado, se presenta a continuación la formulación del problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y el estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023? Asimismo las preguntas específicas. ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y las dimensiones (estrategias de afrontamiento centrado en el problema, las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y las estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023?

Como parte de la fundamentación de este estudio de investigación, es importante destacar que la justificación teórica se basa en la contribución de antecedentes que serán de utilidad para futuros investigadores interesados en abordar las mismas variables que se describen en esta investigación. Por otra parte, la justificación práctica se centra en el potencial impacto que este estudio puede tener en organizaciones o instituciones que trabajan con una población

similar a la que se examina en esta investigación. Visto desde el punto social el presente trabajo busca abordar una problemática muy común en el ámbito universitario, Mientras que como parte de la justificación metodológica, el presente estudio se centrará en la recopilación de datos cuantitativos, utilizando herramientas como encuestas, con el objetivo de obtener una comprensión holística y profunda de las experiencias individuales.

Además, en lo profesional, fomentará un desarrollo individual para lograr los objetivos planteados, así como el aprendizaje durante el desarrollo de las actividades que enmarcan el presente trabajo de investigación. Se espera que los hallazgos de este estudio puedan servir como base para la implementación de soluciones concretas, como talleres o programas, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los participantes. Además, la justificación metodológica de este trabajo se basa en el uso de instrumentos psicológicos validados y confiables para la recopilación de datos. Además, se emplearán programas estadísticos para llevar a cabo análisis inferenciales con el objetivo de determinar posibles relaciones entre las variables estudiadas.

En cuanto a los objetivos, el objetivo principal de la indagación es determinar la relación que existe entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023. Por otro lado, en cuanto a los objetivos específicos es el determinar la relación que existe entre la resiliencia y las dimensiones (estrategias de afrontamiento centrado en el problema, las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023.

Asimismo, se plantea la hipótesis general, existe relación entre la resiliencia y el estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023, del mismo que las hipótesis específicas siendo estas si existe relación entre la resiliencia y las dimensiones (estrategias de afrontamiento centrado en el problema, las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y las estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Una de las grandes preocupaciones en el ámbito universitario es cómo enfrentar las exigencias académicas y cómo manejar el estrés que estas generan. Diversos estudios internacionales analizan los factores que se relacionan entre ellos. Oducado, Parreño y Rabacal (2023) investigaron la relación que existe entre la resiliencia, el estrés y la ansiedad. Su muestra fue de 203 estudiantes y como resultado se dio a conocer que existe una correlación de - 0,605 para la resiliencia y el estrés, para el estrés y la ansiedad de -,685 y para la resiliencia y la ansiedad de -0,904. De este modo se demuestra que, si existe mayor resiliencia, la ansiedad y el estrés serán factores inapreciables durante el desarrollo de las actividades académicas.

Otros estudios destacan la figura de los docentes para el desarrollo de las actividades de aprendizaje y el manejo de las situaciones estresantes que se presentan en el aula, como el estudio Glen (2022), el cual indaga si existe relación entre la resiliencia y el estrés entre docentes de una universidad. La muestra estuvo conformada por 20 docentes, teniendo como resultado ( $p=0,004$ ) y una correlación de 0,790. Se determinó que sí existe una correlación entre la resiliencia y el estrés.

Por otro lado, una investigación realizada con estudiantes de preparatoria para un programa de estudios superiores, fue hecha por Moreno et al. (2021) estudio que buscaba determinar la relación de la resiliencia y el estrés. Dicha investigación tuvo 76 personas, el estudio estuvo planteado con un enfoque cuantitativo y para el desarrollo de la tesis con un diseño no experimental. Obtuvo una significancia de ( $p=0,004$ ) y una correlación de -0,890. La conclusión fue que un postulante que tenía más resiliencia podría afrontar el estrés de las pruebas con mayor facilidad.

Asimismo, Rada, Jiménez y Duran (2020) realizaron un informe que pretendía buscar la relación que podría existir entre las variables del estrés y la resiliencia para la población compuesta por estudiantes universitarios de Venezuela. Se tuvo una participación de muestra de 145 alumnos. El resultado fue

que existe una correlación con un  $-0.689$ , dando como conclusión que a mayor resiliencia, el nivel de estrés será menor.

Choque (2020) por su parte, realizó un estudio sobre la correlación entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés en estudiantes que estaban expuestos a situaciones de maltrato. Participaron 37 menores, con quienes obtuvo una correlación de  $0.879$ . Tras el análisis, se determinó que a mayor exposición a la violencia, mayor estrés y, por ende, las estrategias de resiliencia serían mínimas. Estos hallazgos son cruciales para comprender la importancia de abordar y proporcionar apoyo a los alumnos que enfrentan situaciones de maltrato, ya que puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y su capacidad para superar adversidades.

Otro resultado que destacar es el de Torres et al. (2020) quien planteó una investigación en la cual se buscaba relacionar el afrontamiento de estrés y la resiliencia en estudiantes universitarios. La muestra fue compuesta por 193 alumnos de la ciudad de México. Se obtuvo una correlación de  $0.943$  y se concluyó que existe una consecuencia o efecto debido al estrés sobre los estudiantes, la cual evidencia rasgos del síndrome de burnout en algunos casos. En tal sentido, resaltan la importancia de abordar adecuadamente el estrés en el entorno universitario, ya que puede tener efectos perjudiciales en la salud mental y el bienestar de los alumnos, lo que podría desencadenar en problemas como el agotamiento emocional.

Por otro lado, interesados en dar a conocer el vínculo entre la resiliencia y el control del estrés, Herrero y Herrero (2020) realizaron un estudio con 101 estudiantes como muestra. El resultado fue una relación de  $.876$  y se probó, además, el alto nivel de resiliencia en un  $87\%$ . Esto determinó, sin duda alguna, que a mayor resiliencia, los índices de estrés o depresión serán menores. En ese marco, se subraya la importancia de promoverla y fortalecerla en el ámbito educativo como una estrategia para mitigar el impacto del estrés y la depresión en la población estudiantil.

Por otro lado, Renan, et al. (2019) elaboraron una investigación que buscaba medir la relación entre el impacto de la resiliencia en el estrés para atletas universitarios que están en proceso de recuperación. La investigación contó con una muestra de 150 estudiantes. La conclusión fue que la resiliencia juega un papel muy importante como factor de recuperación en la alta competencia. Esto debido a que los atletas que se estresan más o presentan indicadores de ello, tienden a demorar más en enrolarse de nuevo en el ámbito deportivo.

Sin embargo, no solo los estudiantes están bajo el paraguas de esta problemática, también los docentes. Por ello, Vicente de Vera y Gabari (2019) plantearon un informe en el cual mencionaron la relación entre la resiliencia y el estrés en profesores universitarios, resaltando la importancia de estos en el proceso de enseñanza y, como consecuencia, la proyección en sus estudiantes. La muestra estuvo conformada por 334 educadores y tuvo como resultado una correlación de -0.887. La conclusión evidenció que a mayor nivel de resiliencia, los docentes tendrán mayores herramientas para disuadir el estrés percibido diariamente en las clases. Ante ello, delimitar la importancia de la resiliencia en la pedagogía es indispensable para mejorar la calidad de la educación superior.

Por otra parte, a fin de medir la relación del estilo de afrontamiento de estrés sobre la relación de la resiliencia y el estrés percibido, Mohammadi (2019) realizó su investigación con 300 jóvenes universitarios. El estudio tuvo como resultado un -.786 de correlación, concluyendo que a mayor resiliencia, los estilos de afrontamiento serían mejores sobre aquellos que no poseían dicha capacidad. Otro dato bastante interesante es el de Reo, et al. (2019), quien buscó correlacionar el estrés y la resiliencia entre estudiantes universitarios con discapacidad. Como parte de los resultados, tras una muestra compuesta por 50 alumnos, se halló una correlación de -0.942, concluyendo de este modo que a mayor estrés, la resiliencia en dichos estudiantes será menor, por lo cual estas estaban correlacionadas inversamente proporcionales. Estos resultados ofrecen una perspectiva valiosa para profesionales de la salud mental, educadores y entrenadores, ya que destacan la necesidad de fomentar la resiliencia como una estrategia para ayudar a los

jóvenes deportistas a manejar de manera más saludable las presiones y desafíos que conlleva la universidad.

Maya et al. (2019), buscaron correlacionar estas variables en alumnos de la carrera de enfermería, tanto la resiliencia como el afrontamiento de estrés. La actividad se realizó con una muestra de 102 estudiantes y sus resultados demostraron un 0.766 de correlación. La conclusión fue que al disminuir la capacidad de resiliencia, el estrés en los estudiantes irá en aumento, por lo cual se determinó que se mantiene una relación entre las variables planteadas en la investigación.

Bajo una premisa parecida, Oblitas, et al. (2019) realizaron una investigación en donde manifestaban la correlación del uso del “mindfulness” en comparación del estrés en estudiantes universitarios. Dicha gestión fue de tipo experimental con enfoque cuantitativo. Tuvo una muestra de 54 alumnos y su resultado arrojó un coeficiente de -0.765. La conclusión fue que aquellos estudiantes que recibieron un programa de “mindfulness” tenían, usualmente, mayores estrategias de afrontamiento del estrés. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar el “mindfulness” como una herramienta valiosa en la gestión del estrés en el contexto universitario, lo que puede tener implicaciones significativas en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Resulta muy importante, además, conocer cuáles son los estudios dados en el ámbito nacional, como el caso de Suarez y Castro (2022), quienes plantearon un informe en el que se relacionó las competencias socioemocionales y la resiliencia en estudiantes. La investigación fue de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. Tuvo una muestra de 718 estudiantes. Como resultado, se obtuvo una correlación de 0.738. De igual forma, el estudio concluyó que a mayores competencias socioemocionales, existiría un mayor índice de resiliencia, siendo esto un factor común o relacionado a las altas calificaciones que los estudiantes pudieran tener.

La investigación académica tiene un papel esencial en comprender y abordar cuestiones de salud mental en el entorno educativo. Por ello, Castro (2022) dio a

conocer un estudio el cual se basaba en conocer la relación entre los síntomas depresivos y el nivel de resiliencia en estudiantes de internado. Dicha investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño experimental y corte transversal. Tuvo una muestra de 52 estudiantes y obtuvo como resultado un nivel bajo de resiliencia debido a que los estudiantes mostraban un nivel alto de síntomas depresivos, representado por un 74 %. Esto concluyó que existe una correlación de  $-0,87$  y se demostró de manera determinante que a mayores síntomas depresivos, existirá un menor nivel de resiliencia.

En otro contexto, al buscar respuestas sobre la capacidad de se posee un estudiante de nivel universitario en cuanto a resiliencia y la variable de estrés en lo académico, Bernaloa, et al. (2022) realizaron una investigación de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental descriptivo. Esta tuvo como muestra a 345 alumnos y sus resultados arrojaron que el 48 % tenía un nivel de estrés bajo, el 42 % un nivel intermedio y un 10% un nivel alto. Por lo cual, se concluyó que es necesario brindar herramientas a los estudiantes que tienen problemas con el nivel de resiliencia. Abordar este aspecto puede ser fundamental para mejorar el bienestar y el éxito académico de los alumnos universitarios ya que esta fortaleza desempeña un papel importante cuando de enfrentar adversidades.

Buscando respuestas a preguntas sobre este tema, también, García, Salazar y Barjarore (2021) indagaron en un estudio sobre la resiliencia y el estrés en estudiantes de la carrera de obstetricia de una universidad. Dicha investigación tuvo un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. Tuvo una muestra de 240 estudiantes y tuvo como resultado una correlación de  $-0.775$ . El informe concluyó que a mayor nivel de estrés, la resiliencia será menor.

Al igual que en el nivel universitario, el estudio de los niveles de estrés y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria es de gran importancia ya que esta etapa académica puede presentar desafíos significativos. En dicho marco, Castro, et al. (2021) elaboraron una exploración que abordaba los temas mencionados. Dicha investigación tuvo una muestra de 52 estudiantes. En cuanto a los resultados, se obtuvo un  $-0.884$  de correlación, por lo cual se determinó que a mayor estrés



académico, la resiliencia estaría menos presente en los estudiantes, siendo esta investigación una correlación inversamente proporcional.

Pero regresando al ámbito profesional, Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) realizaron un estudio en el cual evaluaron el estrés en alumnos universitarios peruanos relacionado a las conductas de salud y sociodemográficas que manifestaban. Dicha investigación tuvo una muestra de 1801 estudiantes teniendo como resultados un 0.824 de coeficiente de correlación y establecido por una Sig= 0,000. Además, concluyeron que a mayor frecuencia de síntomas estresores, estos harán un mayor efecto en los estudiantes en cuanto a su salud. Los hallazgos subrayan la importancia de considerar el estrés como un factor que puede influir en las conductas de salud y el bienestar de los alumnos, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias de manejo de este problema y la promoción de la salud en el entorno universitario peruano.

La investigación sobre la relación entre el estrés, la ansiedad y la depresión es fundamental para comprender y abordar problemas de salud mental en una comunidad educativa. En este contexto, Farfán y su equipo (2021) llevaron a cabo una averiguación que se centró en estudiar cómo estas tres variables se relacionan entre sí en una comunidad educativa que incluyó a docentes y estudiantes, con una muestra de 1089 personas. Los resultados de la investigación realizada por Farfán et al. (2021) revelaron un Rho de Spearman significativo de 0.712. La conclusión clave de este estudio es que las personas que experimentan estrés tienen una mayor probabilidad de desarrollar ansiedad o depresión en el futuro, lo que sugiere que el estrés desempeña un papel determinante en la aparición de estos trastornos de salud mental.

En otro estudio, Asenjo, Linares y Díaz. (2021) realizaron una exploración en donde buscaban hallar el nivel que existe de problemas de estrés académico en la población estudiantil de enfermería. La investigación fue realizada mediante un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, se utilizó una muestra de 122 estudiantes y se concluyó que existía un nivel alto de estrés académico representado por un 84 %. Esto debido a factores como problemas familiares, pocas estrategias de resolución y un tiempo limitado para sus trabajos.

Imposible dejar de considerar el informe de Gil y Fernández (2021) donde miden el índice alcanzado por el estrés académico y sus componentes, como las formas como se afronta el estrés según sus estrategias y síntomas estresores en estudiantes universitarios de estomatología. Dicha investigación contó con la participación de 145 alumnos, tuvo un enfoque cuantitativo y un nivel descriptivo. Además, se determinó que existe un grado severo de estrés dado por un 63 % y se concluyó que existe un valor elevado de estrés académico junto a sus dimensiones. Estos resultados manifiestan la importancia de brindar apoyo y herramientas para el manejo del estrés a los estudiantes de esta rama de la medicina, para lo cual es importante tener en cuenta para enfrentar los desafíos académicos.

Huamán (2020), por su parte, realizó una investigación en donde buscaba correlacionar el afrontamiento de estrés y la resiliencia en docentes de educación primaria, la investigación tuvo como muestra a 145 profesores y fue de enfoque cuantitativo y de corte correlacional. La exploración dio como resultado una correlación de 0.892 y como conclusión se demostró que, a mayor resiliencia, el estrés académico se evidenciará en menores índices. Asimismo, aquellos docentes que tenían un nivel de estrés elevado, manifestaban menores estrategias de afrontamiento y, por ende, menor resiliencia. Se debe remarcar la importancia de considerar y abordar esta fortaleza como un factor clave en la gestión del estrés entre los maestros de educación primaria. Proporcionar un seguimiento y cubrir las necesidades que se requieran para el crecimiento del nivel de resiliencia puede contribuir significativamente al bienestar de los profesores y, en última instancia, al éxito en su labor educativa.

Por otro lado, Sandy, Gálvez y Salazar (2020) publicaron un estudio sobre el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. Dicha investigación fue descriptiva y de enfoque cuantitativo. Tuvo una muestra de 285 alumnos quienes se vieron afectados, en su mayoría, con un nivel alto de estrés representado por un 74 %. Dentro de los factores causantes estaban la sobrecarga académica y evaluaciones, lo que se constató en los resultados de la investigación. Finalmente, la evidencia de este alto nivel de estrés académico subraya la necesidad de proporcionar lo necesario en cuanto a requerimientos específicos

dirigido a los estudiantes de enfermería con el fin de ayudarles a gestionar y reducir el estrés.

En otro dato importante, al buscar correlacionar la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería, Quiliano y Quiliano (2020) llevaron a cabo una investigación que tuvo una muestra de 320 alumnos. Dicha pesquisa tuvo como resultado una correlación de  $-0.821$  y una significancia de  $0.00$ . Dentro de los resultados, se evidenció que a mayor inteligencia emocional, el estrés académico sería menor. De esta manera, corroboraban su hipótesis y obtenían una correlación inversa. Por lo tanto, el fortalecimiento de las habilidades emocionales puede contribuir significativamente al bienestar de los estudiantes y a su capacidad para enfrentar los desafíos académicos con mayor resiliencia y eficacia.

**En cuanto al marco teórico, la resiliencia**, es un concepto que ha ganado relevancia en la psicología contemporánea, y encuentra sus raíces en un término latino, "resiliere" o "resilio", que sugiere la capacidad de "sobresalir" o "revivir". Inicialmente, este término se utilizó en el ámbito de la física para describir materiales que poseían la capacidad de ser flexibles, resistentes y capaces de retornar a su estado original después de haber sido sometidos a alteraciones. Sin embargo, con el tiempo, la psicología adoptó este concepto para describir procesos mentales y emocionales que permiten a las personas sobreponerse a circunstancias desafiantes. Según Forés y Grané (2012), la resiliencia se convirtió en una piedra angular en la comprensión de cómo las personas enfrentan y superan adversidades en sus vidas. En este texto, exploraremos en profundidad la noción de resiliencia y su relevancia en el contexto de la psicología y el bienestar humano.

Oate y Calvete (2017) afirman que definen la resiliencia como la capacidad que tiene un individuo para enfrentarse con éxito a los obstáculos de la vida, teniendo los jóvenes una capacidad en desarrollo para manejar condiciones ambientales desafiantes, superarlas y cambiar. Por lo tanto, cultivar emociones sanas y agradables es crucial, ya que aumenta los niveles de resiliencia a largo plazo.

La resiliencia en la educación, según Tipismana (2019), es la capacidad de una persona para manejar los desafíos y tomar decisiones en entornos académicos que requieren todo su potencial. La resiliencia en este contexto se refiere a una variedad de elementos cognitivos y no cognitivos involucrados en el logro de metas y objetivos académicos. En un marco contextual y sistémico que afecta al desarrollo de retos y trastornos, las personas con resiliencia emplean recursos personales abiertos a procesos dinámicos e interactivos para mejorar y fortalecer los procesos de adaptabilidad y confianza.

Según Gonzáles (2016) la resiliencia es la capacidad de cambiar de manera que uno pueda sortear con éxito los riesgos y la adversidad teniendo en cuenta tanto su entorno interno como externo (familia, cultura y entorno social). Asimismo el autor reafirma que la resiliencia es la capacidad de cambiar las propias circunstancias, lo que incluye la capacidad de hacer frente a la adversidad.

Según los teóricos que han estudiado el tema Ortunio y Guevara (2016), las ideas iniciales sobre la resiliencia se centraron en descubrir características de la infancia vinculadas a resultados beneficiosos frente a la adversidad, Otra definición intrínseca de la variable es la dada por Barrero et al. (2018) quien manifiesta que la resiliencia es una habilidad que una persona puede adquirir para permitirle tener éxito, resistir la presión y la adversidad con discreción y sin perder el control en estas situaciones, permitiéndole fortalecerlas y transformarlas, los autores proponen componentes de la variable como la satisfacción personal, la compostura, la confianza en sí mismo, la perseverancia y el sentirse bien solo.

En cuanto a la teoría base de este estudio, presentamos el modelo teórico de la Resiliencia de Wagnild y Young (1993), quienes explican que es una cualidad que una persona puede desarrollar y que le permite diferenciarse de los demás, resistir la presión y enfrentarse a la adversidad sin perder el control en estas situaciones, lo que le permite salir fortalecida y diferente. Basándose en esto, creen que cualidades personales como la seguridad en uno mismo, la decisión, la creatividad, la fuerza, la invencibilidad, el empuje y la independencia son las principales responsables de la capacidad de una persona para prevalecer en determinadas circunstancias. Los autores explican que la resiliencia es un concepto fundamental para comprender la capacidad de las personas para adaptarse,

recuperarse y crecer. Las dimensiones planteadas por ellos son la ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción.

Para dichos autores Wagnild y Young (1993), en cuanto a la primera dimensión, la satisfacción personal, se define con la capacidad de enfrentar las adversidades de manera positiva y con la habilidad para mantener un sentido de equilibrio y bienestar emocional a pesar de los desafíos. Esta capacidad implica no solo la capacidad de superar obstáculos, sino también la habilidad para aprender y crecer a partir de estas experiencias difíciles.

Asímismo para Cyrulnik (2001), sobre la dimensión de satisfacción personal, resalta la importancia de dicho concepto, manifestando que toda persona debería tener dicha característica, ya que una persona que puede superar una situación difícil y encontrar la forma de enfrentarse a los problemas, podrá tener una mayor estabilidad para tomar mejores decisiones, organizar sus ideas y establecer metas que puedan cumplirse.

Para la segunda dimensión, compostura, Wagnild y Young (1993) mencionan su teoría sobre las experiencias negativas y como las personas logran superarse generando de este modo un comportamiento basado en “la compostura”. Dicho teórico menciona que la compostura, en el contexto de la resiliencia, se refiere a la capacidad de mantener la calma y la serenidad en situaciones desafiantes o estresantes.

El autor Cyrulnik (2001) amplía el concepto de esta dimensión mencionando que la habilidad para gestionar las emociones de manera equilibrada y controlada se define como compostura, incluso cuando se enfrenta a circunstancias difíciles y reluce lo mejor de una persona; dando a conocer de este modo que para que una persona sea considerada resiliente debe tener esa ecuanimidad para gestionar sus emociones en toda circunstancia.

Definiendo la tercera dimensión, sobre la confianza en sí mismo, Wagnild y Young (1993) plantea una teoría basada en la confianza viendo a sí mismo con la superación de cada situación que se presenta en la vida de un individuo, manifestándose en el “Yo”.

En su análisis, Grotberg (1995) revela información sugiriendo que la seguridad y la fe de una persona en sus habilidades, recursos y capacidades son fundamentales para superar desafíos y adaptarse de manera positiva a situaciones adversas. Estas circunstancias pueden resultar difíciles para el individuo, sin embargo, este es consciente de su disposición ante dichas situaciones, lo que contribuye a fortalecer su resiliencia.

En cuanto a la cuarta dimensión, denominada la perseverancia, Wagnild y Young (1993) manifiestan en sus postulados que la resiliencia se basa en la constancia de una persona en seguir intentando hasta que se genere el aprendizaje, dicho concepto se amplía mencionan que la perseverancia, e refiere a la capacidad de persistir y mantener el esfuerzo a pesar de los obstáculos, fracasos o situaciones adversas.

Sumando a la explicación de la dimensión, Henderson, (2003) describe que la persona que exhibe una alta perseverancia en el marco de la resiliencia demuestra una tenacidad y determinación para superar las dificultades, incluso cuando se enfrenta a desafíos significativos,

Como parte de las dimensiones, la quinta, el sentirse bien solo, Wagnild y Young (1993) podría ser una de las características de las personas que se encuentra en un estado de superación en la cual se acepta a sí mismo y se está dispuesto a superarse, definido como la capacidad de una persona para experimentar bienestar emocional y psicológico incluso cuando se encuentra en situaciones de soledad o enfrenta desafíos sin apoyo directo.

Esta dimensión según Palomar y Gómez, (2010) menciona que ese concepto es necesario considerar la habilidad de mantener un estado de equilibrio y satisfacción interna, independientemente de las circunstancias externas.

En cuanto al **afrontamiento al estrés**, Carver (1989), menciona que es un enfoque que se utiliza para comprender cómo las personas responden y se adaptan a situaciones estresantes o desafiantes en su vida mediante el uso de mecanismos de afrontamiento emocionales, cognitivos y psicológicos, menciona en su modelo teórico, que una persona puede controlar diversos acontecimientos estresantes y reducir o eliminar sus consecuencias.

Es importante mencionar la teoría propuesta por Castillo (1979), conocida como Modelo de Adaptación de Roy (RAM) según esta teoría, la variable se define como las estrategias que toda persona utiliza para manifestar respuestas adaptativas y sostener su integridad, particularmente en términos de supervivencia y dominio por lo que ante eventos estresantes se desarrollan mecanismos de afrontamiento.

Como parte del desarrollo del marco teórico, Everly y Lating (1989) las estrategias de afrontamiento del estrés son los enfoques y técnicas que las personas utilizan para hacer frente a las situaciones estresantes o adversas en sus vidas. Estas estrategias se emplean con el objetivo de manejar, reducir o superar el estrés, permitiendo una mejor adaptación a las demandas y desafíos que se presentan. Desde este punto de vista, Fuster et al. (2021) describieron las estrategias de afrontamiento como esfuerzos voluntarios que apoyan la regulación de los recursos cognitivos, conductuales y emocionales frente a las demandas estresantes que regulan las emociones, cambiando la forma en que se perciben los problemas.

Según Lazarus y Folkman (1986, citado por Oblitas, 2004), las estrategias de afrontamiento de estrés son aquellos intentos conductuales y cognitivos realizados por una persona para hacer frente a demandas internas y/o externas que son percibidas como retos personales. Los procesos de retroalimentación desempeñan un papel en las estrategias de afrontamiento al permitir la asimilación situacional para corregir los cambios conductuales. Asimismo, Lazarus y Folkman (1984) en su teoría transaccional del estrés, los mecanismos de afrontamiento son habilidades cognitivas y comportamientos que las personas utilizan para hacer frente a condiciones internas exigentes y estresantes minimizando los impactos o daños.

Como parte de la definición base se expande el concepto que mencionan Lazarus y Folkman (1986) quienes delimitan la variable a las dimensiones de: estrategias de afrontamiento centrado en el problema, las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y las estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema.

Para la primera dimensión de afrontamiento según Lazarus y Folkman (1984) centrado en el problema los autores mencionan que dicho concepto se centra en abordar directamente la fuente del estrés, el problema o la dificultad. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema implican identificar el problema, planificar soluciones y tomar medidas concretas para resolverlo.

Sumando al concepto de la primera dimensión, Fuster et al. (2021) menciona que este enfoque implica identificar la naturaleza del problema, analizar posibles soluciones y tomar medidas específicas para modificar o cambiar la situación estresante. Las personas que emplean estrategias de afrontamiento centradas en el problema tienden a ser proactivas y orientadas a la acción, buscando controlar y modificar los elementos del entorno que contribuyen al estrés.

Como segunda dimensión se tiene al afrontamiento centrado en la emoción el cual se enfoca en manejar las emociones y los sentimientos asociados con el estrés o la dificultad, en lugar de resolver directamente el problema. Sobre dicha primera dimensión, Omar (1995) menciona que el afrontamiento centrado en el problema hace referencia en la identificación del problema desde su causa, y que en muchos casos ello ayudará a disminuir el problema o situación de estrés.

En cuanto a la segunda dimensión, los autores Folkman y Lazarus (1988), realizan otra revisión teórica y mencionan que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción pueden incluir expresar las emociones, buscar apoyo emocional, practicar la autorreflexión y la autoaceptación. En cuanto a este concepto, Moskowitz (2004) menciona que las emociones en la toma de decisión de un afrontamiento de estrés, no solo tiene un soporte abstracto por tratarse de las emociones, sino que estos se pueden sintomatizar a través de las diversas respuestas conductuales ante la respuesta de un estímulo, el control de ello dependerá enteramente del individuo.

Para la tercera dimensión, Folkman y Lazarus (2004) dan una actualización sobre sus conceptos y mencionan que las estrategias de afrontamiento basadas en la evitación pueden incluir la negación, la evasión, la distracción o el uso de mecanismos de defensa psicológicos. Estas estrategias pueden proporcionar alivio temporal, a menudo no son efectivas a largo plazo y pueden llevar a problemas de salud mental si se utilizan de manera excesiva.



Para abordar más el concepto, el autor Paris, L. (2007), es enfático al mencionar que para afrontar el estrés, la evitación de situaciones estresantes puede ser el inicio o primer paso para salir de algún momento que el individuo no puede soportar, dicha afirmación debe ser acompañada con la conciencia de la persona de querer cambiar y una ayuda profesional.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Para el estudio, el enfoque que se utilizó fue el cuantitativo, ya que según Baena (2017) menciona que dicho enfoque está basado la medición y cuantificación de variables, relaciones y fenómenos con la finalidad de obtener resultados que sean imparciales y susceptibles de aplicarse en un contexto más amplio. El enfoque cuantitativo se emplea en diversas disciplinas, como la psicología, la sociología, la economía, la estadística, la ciencia política y numerosas áreas de estudio e investigación adicionales.

##### **Tipo**

El tipo de investigación fue básica, también llamada investigación fundamental o pura, tuvo por finalidad ampliar el conocimiento teórico y científico en un campo específico, sin tener en cuenta aplicaciones prácticas inmediatas (Ander, 2011). En la investigación básica, el investigador se enfoca en comprender los principios, conceptos y fundamentos de un fenómeno o área de estudio, sin buscar una aplicación directa o inmediata de los resultados. Este tipo de investigación busca explorar y generar nuevas teorías, identificar patrones, establecer relaciones causa-efecto y descubrir principios generales.

##### **Diseño**

Respecto al diseño de investigación, se precisó como no experimental, este tipo de diseño se refiere a un enfoque de análisis que tiene por finalidad explicar fenómenos o particularidades sin manipular variables ni establecer relaciones causales. En este tipo de diseño, el investigador observa y recopila datos existentes, sin realizar intervenciones o manipulaciones controladas (Campbell y Stanley, 1995). El diseño descriptivo no experimental consiste en la recolección de datos por medio de métodos como la observación, la encuesta, la entrevista o el estudio de investigaciones. Asimismo, el tipo de método es correlacional, el cual el autor Hernández et al. (2014) menciona que se

denomina al estudio que busca determinar si existe una asociación o correlación entre estas variables. En una investigación correlacional, los investigadores recopilan datos sobre las variables de interés y luego analizan la fuerza y la dirección de la relación entre ellas.

### **3.2. Variables y operacionalización**

#### **Variable 1: Resiliencia (Cualitativa)**

**Definición:** Wagnild y Young (1993) Es una cualidad que una persona puede desarrollar y que le permite diferenciarse de los demás, resistir la presión y enfrentarse a la adversidad sin perder el control en estas situaciones, lo que le permite salir fortalecida y diferente.

#### **Variable 2: Afrontamiento de estrés (Cualitativa)**

**Definición:** Según Lazarus y Folkman (1986, citado por Oblitas, 2004), define el afrontamiento de estrés como aquellas circunstancias en las que se hace explícito los intentos de combatir, amenguar o decrecer el nivel de estrés en una persona, así como la estabilidad emocional de para afrontar retos y demandas personales.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

La población de interés se delimitó como los jóvenes universitarios establecidos en un espacio delimitado por características etarias por edades de 18 a 25 años y que tienen su residencia en Lima Metropolitana durante el año 2023. Valderrama (2017), describe a la población como un grupo de características o personas que comparten una característica o atributo específico y que son el foco de estudio. Representa la totalidad de las unidades que serán objeto de investigación y en base a la cual se realizarán inferencias o generalizaciones. Para la presente investigación según el INEI (2022) la población será de 230 mil estudiantes universitarios de Lima metropolitana.

## **Muestra**

La muestra, tal y como menciona el autor Carrasco (2010) quien da a conocer que la muestra es un subconjunto representativo de una población más grande o de un conjunto de elementos que se elige con el propósito de realizar investigaciones, estudios o análisis. Por ello, para el estudio actual será de 200 estudiantes.

## **Muestreo**

En cuanto al muestreo, se tomó en cuenta el muestreo no probabilístico por conveniencia, dicho concepto el autor Baena (2017) menciona que es una técnica de selección de la muestra en la que los elementos o individuos se eligen de manera subjetiva y conveniente, en lugar de utilizar métodos aleatorios o probabilísticos.

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

La técnica empleada para la obtención de datos es la encuesta, y se llevó a cabo a través de la aplicación de cuestionarios, tal como lo señalan Pimenta y De la Orden (2017). Estos autores explican que la encuesta científica es un método utilizado en investigaciones científicas con el propósito de recabar información de una muestra que sea representativa de la población objetivo del estudio. Este proceso implica la elaboración de un cuestionario estructurado que contiene una serie de preguntas diseñadas específicamente para recopilar datos relevantes para la investigación.

#### **Instrumento:**

#### **Cuestionario de Resiliencia Wagnild y Young**

Autor: Wagnild y Young – Adaptado por Castillo (2016)

Año: 1993

Ítems: 25 ítems

Escala: De likert (1 al 7)

Validez: La validez del cuestionario estuvo dado por análisis factorial confirmatorio en donde se tuvo una consistencia interna de .93, a ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ) y un alfa de Cronbach de .866. para el autor original.

Confiabilidad: La confiabilidad se realizó mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, por ello se realizó una prueba piloto en donde para el presente cuestionario se tuvo un coeficiente de 0.805, lo cual se establece en un nivel adecuado.

### **Cuestionario de Afrontamiento de estrés BriefCope 28**

Autor: Carver et al. - Adaptado por Jara (2021)

Año: 1989

Ítems: 28 preguntas

Escala: De Likert (1 al 4)

Validez: Según el manual, para confirmar la significación del análisis factorial exploratorio. Los resultados mostraron que  $KMO=0,764$ ,  $gl=378$ ,  $X^2=2414,919$  y la prueba de esfericidad de Bartlett  $p < 0,05$ .

Confiabilidad: La confiabilidad se realizó mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, por ello se realizó una prueba piloto en donde para el presente cuestionario se tuvo un coeficiente de 0.817, lo cual se establece en un nivel adecuado.

### **3.5. Procedimientos**

Como parte de los procedimientos de la investigación, se inició con la creación del formulario a través de la plataforma Google, dicho formulario contiene tanto el asentimiento informado como la elección de participación de las personas que desean participar. Luego se realizó el llenado de los cuestionarios enviando el enlace a los participantes, para luego descargar la información en Excel y poder sintetizar los datos para poder ser utilizados en programas estadísticos que den

a conocer los resultados. Dicho procedimiento se inicia con el análisis descriptivo de las variables junto a sus dimensiones, para reconocer el nivel de cada una de estas, luego, se realizó la prueba de normalidad para conocer la distribución de respuestas para finalmente corroborar las hipótesis mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

### **3.6. Métodos y análisis de datos**

Con el propósito de llevar a cabo el análisis de los datos, se empleó la versión 26 del programa SPSS. Esta herramienta informática permitió la realización de una prueba de normalidad. Posteriormente, se determinó si la distribución de los datos se ajusta a una distribución normal o no, con el fin de determinar cuál estadístico paramétrico utilizar en el análisis de la correlación, tanto en el contexto del objetivo general como en los objetivos específicos.

### **3.7. Aspectos éticos**

La presente investigación está dispuesta mediante todos los criterios éticos plasmados en Concytec, la cual regula la veracidad tanto de los datos como de las teorías y citas que se plasman en el presente trabajo. Del mismo modo, siguiendo los lineamientos de la Universidad Cesar Vallejo mediante la guía de investigación y los reglamentos de APA 7 tanto para sus citas como estilos, además considerando los principios de confidencialidad, transparencia e integridad.

Además, según el artículo 10 del Código de Ética en Investigación de la UCV, se requiere que los investigadores obtengan el consentimiento de los participantes de manera libre, explícita y con plena información. Esto implica que deben proporcionar información comprensible acerca del propósito y la duración del estudio, así como los beneficios y resultados esperados, así como cualquier posible riesgo o inconveniente anticipado. Además, deben revelar si los participantes recibieron alguna compensación económica por su participación y especificar las condiciones bajo las cuales pueden retirar su consentimiento (Código de Ética Científica UCV, 2017).

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivo

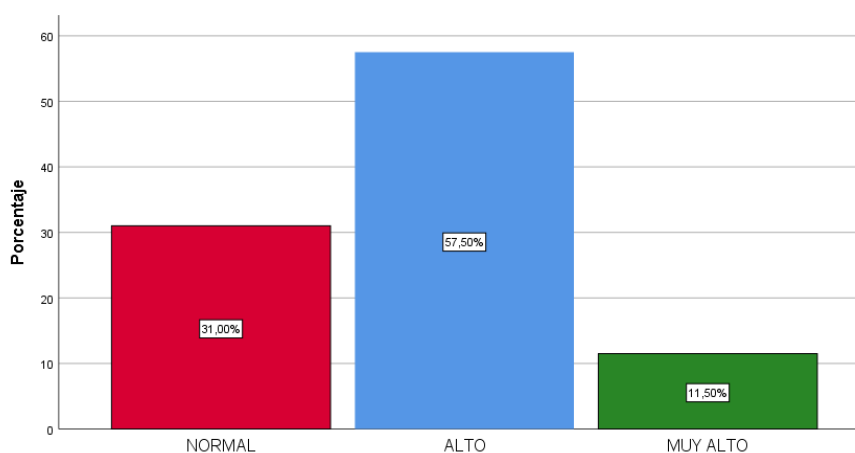
Tabla 1

*Niveles de resiliencia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de resiliencia	Norma I	62	31 %
	Alto	115	57,5 %
	Muy alto	23	11,5 %
	Total	200	100 %

Figura 1

*Gráficos de los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023*



En el análisis de los datos presentados, se revela claramente la presencia de un considerable grado de resiliencia entre la población estudiantil, siendo el nivel más prominente el clasificado como "alto", el cual abarca a un significativo 57,5% del total de estudiantes, equivalente a 115 individuos. Este hallazgo sugiere que la mayoría de los participantes exhiben una capacidad considerable para enfrentar y sobreponerse a las adversidades. Asimismo, se observa una proporción considerable de estudiantes que se sitúan en el nivel de resiliencia considerado "normal",

alcanzando el 31% del total, lo que equivale a 62 estudiantes. Este grupo, aunque no destaca por un nivel excepcionalmente elevado de resiliencia, aún se encuentra en una posición equilibrada en términos de la capacidad para afrontar desafíos. Por otro lado, se identifica un segmento más reducido pero notable en la categoría de "muy alto" nivel de resiliencia, comprendiendo el 11,5% de la muestra, representado por 23 estudiantes. Este grupo particular exhibe una capacidad excepcionalmente fuerte para adaptarse y recuperarse frente a situaciones difíciles.

La información proporcionada se respalda visualmente mediante la figura 1, el cual refleja de manera clara y efectiva la distribución de la resiliencia en los diferentes niveles mencionados. Este análisis no solo ofrece una comprensión superficial de los porcentajes, sino que también permite inferir la fortaleza general de la resiliencia en la población estudiantil evaluada.



Tabla 2

*Niveles de las dimensiones de la resiliencia*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de dimensión de la satisfacción personal	Norma I	71	35,5%
	Alto	119	64,5%
	Total	200	100%
Nivel de dimensión de compostura	Norma I	68	34%
	Alto	132	66%
	Total	200	100%
Nivel de dimensión de confianza en sí mismo	Norma I	109	54,5%
	Alto	91	45,5%
	Total	200	100%
Nivel de dimensión perseverancia	Norma I	65	32,5%
	Alto	135	67,5%
	Total	200	100%
Nivel de dimensión sentirse bien solo	Norma I	67	33,5%
	Alto	133	66,5%
	Total	200	100%

A partir de los datos proporcionados, se revela que la percepción de satisfacción personal en relación con la variable de resiliencia se distribuye de manera significativa entre los estudiantes evaluados. En primer lugar, se destaca la presencia de un nivel considerado "normal", abarcando un 35,5% del total de la muestra y compuesto por 71 estudiantes. Este grupo indica que una parte considerable de los participantes se encuentra en un estado de satisfacción personal que podría considerarse en línea con las expectativas típicas o promedio en lo que respecta a la resiliencia. Contrastando con esta cifra, emerge claramente un nivel de satisfacción personal clasificado como "alto", el cual abarca un considerable 64,5% del total de estudiantes, equivalente a 119 individuos. Esta mayoría sustancial indica que la mayoría de los participantes reportan un nivel elevado de satisfacción personal en

relación con su capacidad de resiliencia. Este hallazgo sugiere que la mayoría de los estudiantes se sienten positivamente acerca de su habilidad para enfrentar y superar desafíos, lo que podría tener implicaciones positivas para su bienestar general. El respaldo visual a estos datos se proporciona a través de la figura 2 (Ver anexo 5), el cual ofrece una representación gráfica de la distribución de la satisfacción personal en los diferentes niveles de resiliencia. Este análisis no solo presenta los porcentajes de cada categoría, sino que también permite inferir el predominio de un sentido general de satisfacción entre la población estudiantil en relación con su capacidad resiliente.

A partir de la información proporcionada, se puede concluir que la disposición de los estudiantes en relación con la variable de resiliencia revela un panorama donde la mayoría exhibe un nivel significativo de compostura. En primer lugar, destaca la presencia de un nivel catalogado como "normal", representando el 34% del total de la muestra y compuesto por 68 estudiantes. Este grupo sugiere que una parte sustancial de los participantes muestra un grado de compostura que se alinea con lo que podría considerarse típico o promedio en términos de resiliencia. Por otro lado, la mayoría abrumadora de los estudiantes, un 66% del total, equivalente a 132 individuos, se encuentra en un nivel considerado "alto" en cuanto a compostura frente a los desafíos. Este hallazgo indica que una proporción significativa de la población estudiantil exhibe una capacidad considerable para mantener la calma y adaptarse efectivamente ante las adversidades. La representación visual de estos datos se encuentra reflejada en la figura 3 (Ver anexo 5), el cual ofrece una perspectiva gráfica de la distribución de la compostura en los diferentes niveles de resiliencia. Este análisis no solo presenta los porcentajes de cada categoría, sino que también destaca la preeminencia de un nivel alto de compostura entre los estudiantes en relación con su capacidad resiliente.

A partir de los datos proporcionados, se puede concluir que la percepción de confianza en sí mismo en relación con la variable de resiliencia se distribuye de manera notoria entre los estudiantes evaluados. En primer lugar, se destaca la presencia de un nivel considerado "normal", abarcando un 54,5% del total de la muestra y compuesto por 109 estudiantes. Este grupo sugiere que una mayoría significativa de los participantes manifiesta un nivel de confianza en sí mismo que se encuentra en línea con lo que podría considerarse típico o promedio en términos de resiliencia. Paralelamente, se

observa un nivel de confianza en sí mismo clasificado como "alto", abarcando un 45,5% del total de estudiantes, equivalente a 91 individuos. Este hallazgo indica que una proporción considerable de la población estudiantil reporta un nivel elevado de confianza en su capacidad de enfrentar y superar desafíos, lo que sugiere una autoevaluación positiva en términos de resiliencia. La representación visual de estos datos se encuentra plasmada en la figura 4 (Ver anexo 5), el cual ofrece una perspectiva gráfica de la distribución de la confianza en sí mismo en los diferentes niveles de resiliencia. Este análisis no solo presenta los porcentajes de cada categoría, sino que también destaca la prevalencia de un nivel normal de confianza en sí mismo entre los estudiantes en relación con su capacidad resiliente.

A partir de los resultados proporcionados, se puede concluir que la evaluación de la confianza en sí mismo en relación con la variable de resiliencia presenta un patrón distintivo. En primer lugar, se destaca la presencia de un nivel considerado "normal", abarcando el 32,5% del total de la muestra y compuesto por 65 estudiantes. Este grupo indica que una parte sustancial de los participantes manifiesta un nivel de confianza en sí mismo que se sitúa dentro de lo que podría considerarse típico o promedio en términos de resiliencia. Contrastando con este grupo, se observa claramente un nivel de confianza en sí mismo clasificado como "alto", abarcando el 67,5% del total de estudiantes, equivalente a 135 individuos. Este hallazgo sugiere que la mayoría de la población estudiantil evalúa positivamente su capacidad para afrontar desafíos, destacando un nivel elevado de confianza en sí mismos en términos de resiliencia.

La representación visual de estos datos se encuentra reflejada en la figura 5 (Ver anexo 5), proporcionando una perspectiva gráfica de la distribución de la confianza en sí mismo en los diferentes niveles de resiliencia. Este análisis no solo presenta los porcentajes de cada categoría, sino que también subraya la predominancia de un nivel alto de confianza en sí mismo entre los estudiantes en relación con su capacidad resiliente.

Según la información proporcionada en la tabla y la figura 2 (Ver anexo 5), se concluye que la evaluación de la confianza en sí mismo en relación con la variable de resiliencia muestra una distribución específica. Se destaca la existencia de un nivel considerado "normal", abarcando el 33,5% del total de

la muestra y compuesto por 67 estudiantes. Este grupo indica que una parte significativa de los participantes manifiesta un nivel de confianza en sí mismos que se encuentra dentro de lo que podría considerarse típico o promedio en términos de resiliencia. De manera complementaria, se observa un nivel de confianza en sí mismo clasificado como "alto", abarcando el 66,5% del total de estudiantes, equivalente a 133 individuos. Este hallazgo sugiere que la gran mayoría de la población estudiantil evalúa positivamente su capacidad para enfrentar desafíos, destacando un nivel elevado de confianza en sí mismos en términos de resiliencia. La información proporcionada no especifica detalles adicionales sobre el contenido específico de la tabla o la figura 6, pero los porcentajes y el número de estudiantes presentados ofrecen una visión clara de la distribución de la confianza en sí mismo en los diferentes niveles de resiliencia.

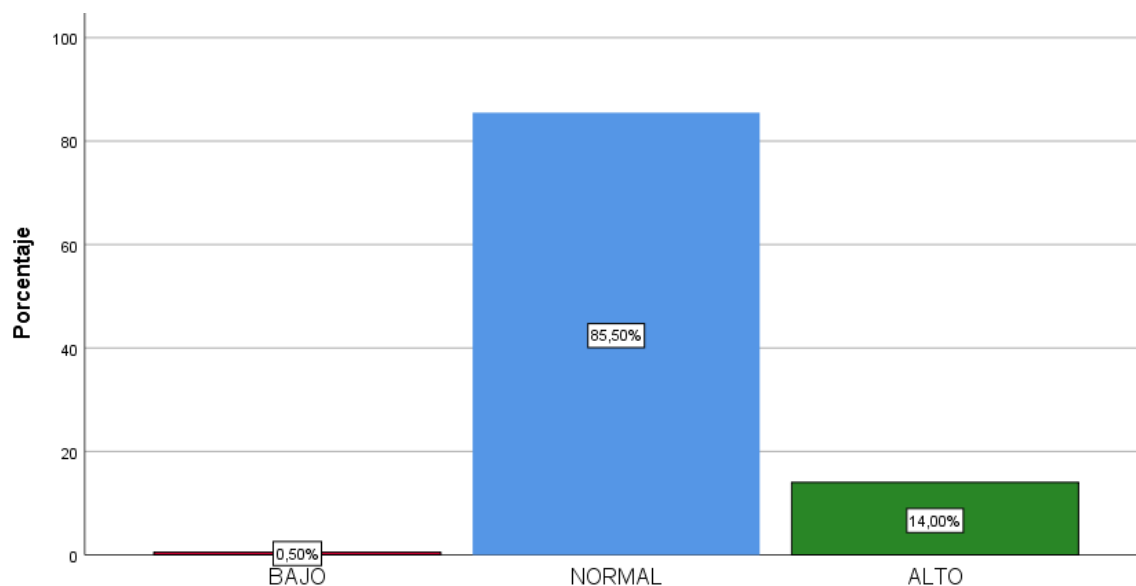
Tabla 3

*Niveles de afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de afrontamiento de estrés	Bajo	1	0,5 %
	Norma I	171	85,5 %
	Alto	28	14 %
	Total	200	100 %

Figura 7

*Gráfico de Niveles de afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023*



Los datos proporcionados indican que la evaluación del afrontamiento del estrés muestra una distribución específica entre los estudiantes, según lo representado en el figura 7. En primer lugar, destaca la presencia de un nivel considerado "normal", abarcando un notable 85,5% del total de la muestra y compuesto por 171 estudiantes. Este grupo sugiere que la gran mayoría de los participantes manifiesta un nivel de afrontamiento del estrés que se sitúa dentro de lo que podría considerarse típico o promedio. En paralelo, se observa un nivel de afrontamiento del estrés clasificado como "alto", abarcando el 14% del total de estudiantes, equivalente a 28 individuos. Este hallazgo indica que un grupo significativo de la población estudiantil exhibe un afrontamiento del estrés que supera las expectativas promedio, destacando una capacidad elevada para lidiar con situaciones estresantes. Por último, se identifica un porcentaje mínimo del 0,5%, representado por 1 estudiante, que se encuentra en el nivel bajo de afrontamiento del estrés. Aunque este grupo es pequeño en términos de frecuencia, su presencia destaca la importancia de considerar y abordar casos individuales con niveles más bajos de afrontamiento del estrés.

La información proporcionada se respalda visualmente mediante la figura 7, el cual refleja la distribución de los niveles de afrontamiento del estrés. Este análisis ofrece una comprensión clara de la prevalencia de diferentes niveles de afrontamiento del estrés en la población estudiantil evaluada.

Tabla 4

*Niveles de las dimensiones del afrontamiento de estrés*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento centrado en el problema	Norma I	70	35%
	Alto	130	65%
	Total	200	100%
Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	Norma I	186	93%
	Alto	14	7%
	Total	200	100%
Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema	Norma I	145	72,5%
	Alto	55	27,5%
	Total	200	100%

Basándonos en la información proporcionada sobre la tabla y la figura 8 (Ver anexo 6), se concluye que la evaluación de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en relación con la variable de afrontamiento del estrés revela un patrón específico. En primer lugar, se destaca la presencia de un nivel considerado "normal", abarcando el 35% del total de la muestra y compuesto por 70 estudiantes. Este grupo indica que una parte significativa de los participantes manifiesta un nivel de utilización de estrategias centradas en el problema que se encuentra dentro de lo que podría considerarse típico o promedio en términos de afrontamiento del estrés. Por otro lado, se observa un nivel de utilización de estrategias centradas en el problema clasificado como "alto", abarcando el 65% del total de estudiantes, equivalente a 130 individuos. Este hallazgo sugiere que la gran mayoría de la población estudiantil reporta un uso elevado de estrategias centradas en el problema para enfrentar situaciones estresantes. La información

proporcionada se respalda visualmente mediante la figura 8, el cual ofrece una representación gráfica de la distribución de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en los diferentes niveles de afrontamiento del estrés. Este análisis no solo presenta los porcentajes de cada categoría, sino que también subraya la predominancia de un nivel alto de utilización de estrategias centradas en el problema entre los estudiantes en relación con su capacidad de afrontamiento del estrés.

La información proporcionada sugiere que, en el contexto de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en relación con la variable de afrontamiento del estrés, existe un patrón específico. En primer lugar, se destaca la presencia de un nivel considerado "normal", abarcando un notable 93% del total de la muestra y compuesto por 186 estudiantes. Este grupo indica que la abrumadora mayoría de los participantes manifiesta un nivel de utilización de estrategias centradas en la emoción que se encuentra dentro de lo que podría considerarse típico o promedio en términos de afrontamiento del estrés. Paralelamente, se observa un nivel de utilización de estrategias centradas en la emoción clasificado como "alto", abarcando el 7% del total de estudiantes, equivalente a 14 individuos. Este hallazgo sugiere que un grupo relativamente pequeño de la población estudiantil reporta un uso elevado de estrategias centradas en la emoción para enfrentar situaciones estresantes.

La representación visual de estos datos se encuentra plasmada en la figura 9 (Ver anexo 6), proporcionando una perspectiva gráfica de la distribución de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en los diferentes niveles de afrontamiento del estrés. Este análisis no solo presenta los porcentajes de cada categoría, sino que también subraya la predominancia de un nivel normal de utilización de estrategias centradas en la emoción entre los estudiantes en relación con su capacidad de afrontamiento del estrés.

Según la información proporcionada, se puede determinar que la evaluación de las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en relación con la variable de afrontamiento del estrés sigue un patrón específico. En primer lugar, se destaca la presencia de un nivel

considerado "normal", abarcando un 72,5% del total de la muestra y compuesto por 145 estudiantes. Este grupo indica que una parte significativa de los participantes manifiesta un nivel de utilización de estrategias centradas en la evitación del problema que se encuentra dentro de lo que podría considerarse típico o promedio en términos de afrontamiento del estrés. Adicionalmente, se observa un nivel de utilización de estrategias centradas en la evitación del problema clasificado como "alto", abarcando el 27,5% del total de estudiantes, equivalente a 55 individuos. Este hallazgo sugiere que un porcentaje considerable de la población estudiantil reporta un uso elevado de estrategias centradas en la evitación del problema para enfrentar situaciones estresantes.

La representación visual de estos datos se encuentra plasmada en la figura 9 (Ver anexo 6), proporcionando una perspectiva gráfica de la distribución de las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en los diferentes niveles de afrontamiento del estrés. Este análisis no solo presenta los porcentajes de cada categoría, sino que también subraya la predominancia de un nivel normal de utilización de estrategias centradas en la evitación del problema entre los estudiantes en relación con su capacidad de afrontamiento del estrés.

#### 4.2. Análisis inferencial

Tabla 5

*Prueba de normalidad de Kolmogorov de distribución de datos*

	Estadístico	gl	Sig.
Cuestionario de Resiliencia	,071	200	,015
Cuestionario de Afrontamiento de estrés	,091	200	,000



Un valor de p muy bajo indica que los datos no se ajustan bien a una distribución normal. En cuanto a la prueba de normalidad, observamos que el valor de,000 es  $p < 0,05$ . En este caso, se determinaría que los datos no siguen una distribución normal y no se rechazaría la hipótesis nula. En consecuencia, para la correlación de variables y las variables con dimensiones, se empleará una prueba no paramétrica.

### **Hipótesis General**

Ho: No existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés

Ha: Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés

Tabla 6

*Prueba de correlación de Spearman entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés*

		Afrontamiento de estrés
	Correlación de Spearman	,621
Resiliencia	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

En la tabla 4, se puede observar que de acuerdo al nivel de Sig.= ,000 es menor que 0,05, por lo cual se rechaza la hipótesis nula del presente, además se da a conocer una correlación de Spearman de ,621, siendo determinada como una correlación positiva moderada. Dicho resultado se contrasta con la afirmación que, a mayor resiliencia, existirá una mayor capacidad de afrontamiento de estrés por parte de la población estudiada.

### **Hipótesis específica 1**

Ho: No existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema

Ha: Existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema.

Tabla 7

*Prueba de correlación de Spearman entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema*

		Estrategias de afrontamiento centrado en el problema
	Correlación de Spearman	,263
Resiliencia	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

En la tabla 7, se puede visualizar que se rechaza la hipótesis nula del presente trabajo ya que existe una Sig.= ,000; además una correlación de Spearman de ,263, siendo determinada como una correlación positiva baja. Dicho resultado se contrasta con la afirmación que cabe la posibilidad que, a mayor resiliencia, existirá mayores estrategias de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes universitarios.

### **Hipótesis específica 2**

Ho: No existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción

Ha: Existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción

Tabla 8

*Prueba de correlación de Spearman entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción*

		Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción
	Correlación de Spearman	,315
Resiliencia	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

En la tabla 8, se puede diferenciar que se rechaza la hipótesis nula del presente trabajo mencionando que existe una correlación debido a que la Sig.= ,000; del mismo modo; se halla un coeficiente de correlación de Spearman de ,315, siendo considerada como una correlación positiva baja. Dicho resultado se contrasta con la afirmación que existe evidencias que, a mayor resiliencia, existirán mayores estrategias de afrontamiento centrado las emociones.

### Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema

Ha: Existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado la evitación del problema

Tabla 9

*Prueba de correlación de Spearman entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema*

		Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema
	Correlación de Spearman	,824
Resiliencia	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

En la tabla 9, se manifiesta que se rechaza la hipótesis nula del presente trabajo, ya que Sig.= ,000; además se halla una correlación de Spearman de

,824, siendo considerada como una correlación positiva alta. Dicho resultado se muestra con la afirmación que, a mayor resiliencia, existirán mayores estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema

## V. DISCUSIÓN

El propósito del presente estudio fue buscar la existencia de la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023, siendo su muestra un total de 200 estudiantes determinados por un muestro no probabilístico por conveniencia, siendo esta cantidad determinate para mostrar un índice del nivel descriptivo.

Para la variable de resiliencia, se obtuvieron datos estadísticos descriptivos siendo lo más relevante el hecho de que un 57,7% de los estudiantes manifestaban un nivel alto de resiliencia, mientras que un 31% en nivel normal. Dichos resultados manifiestan que en efecto la resiliencia en la población estudiada es una práctica común y de mucha relevancia.

Lo mencionado contrasta con lo dado a conocer por los autores Herrero y herrero (2020) los cuales al aplicar un estudio en donde vinculaban la resiliencia y el control de estrés, tuvieron como resultados que un 87% de su muestra tenían en efecto un nivel de resiliencia alto, dicho antecedente coincide con lo planteado en el presente trabajo.

En cuanto a las dimensiones de la resiliencia, la satisfacción personal destaca el nivel alto de un 64,5%, para compostura el nivel más representativo es el 66% en un índice alto, la dimensión confianza en sí mismo de un 54,5% en nivel normal, la perseverancia en un porcentaje de 67,5% y finalmente el índice destacado de la dimensión sentirse bien solo destaca el 66,5% ubicado en un nivel alto; Dichos resultados mencionan y son componentes que afirma que la resiliencia está ubicada en un nivel alto.

Lo aludido, discrepa con lo expuesto por Castro (2022), quien en su estudio manifestó que la resiliencia, para su población no cuenta con un nivel alto de la misma, sino por el contrario se encuentran en un nivel bajo, siendo el 74%; lo manifestado es el punto de partida para inferir que en el caso de dicho estudio, se basó en destacar no solo el nivel de resiliencia, sino también reconocer los estudiantes que tenían algún diagnostico o indicadores de

depresión lo cual es un dato importante y necesario para las personas que si tienen un buen nivel.

El estudio también manifestó los resultados descriptivos referente a la variable de afrontamiento de estrés, dicha variable demuestra que la muestra tuvo una resultante de un nivel normal de 85,5% en un nivel normal, lo que quiere decir que probablemente aquellos que tuvieron un nivel de afrontamiento de estrés normal se debieron encontrar en índices de resiliencia entre altos y medios ya que se ubicaban dentro del estándar de superación.

Dicho ello coincide con lo mencionado por el autor Bernaloa et al. (2022) quienes hallaron que para un grupo de alumnos resulto un nivel de afrontamiento de estrés del 48% ubicado en el rango bajo, lo cual discrepa con el presente estudio ya que no cumple la propuesta que cuando existe un nivel de resiliencia alto se podría deber a que el afrontamiento de estrés es un factor utilizado mayormente por todo aquello que tienen que vivir diariamente.

Para las dimensiones de afrontamiento de estrés, se puede dar a conocer que los resultados más determinantes fueron que en las estrategias de afrontamiento centrados en el problema el 65% se encontraban en un nivel alto, lo cual se puede interpretar que la población estudiaba necesitaba encontrar soluciones a los problemas de estrés que tenían, por ende, el afrontamiento era mayor sobre todo en quienes se enfocaban en el problema. Asimismo, la dimensión afrontamiento de problemas centrado en la emoción, manifestaban un porcentaje de 93% en un nivel normal, lo cual da a inferir que los estudiantes sufrían momentos que vivían estrés y que no todos sabían cómo afrontarlo sobre todo al no saber controlar sus emociones. En cuanto a la tercera dimensión sobre el afrontamiento de problemas centrados en la evitación del problema, se sostiene que un 72,5 % de estudiantes se ubican en un nivel normal, lo cual infiere que muchos de los estudiantes no enfrentaban su problema y solo buscaban apartarse de ellos.

Lo manifestado se evidencia y coincide con Asejo, Linares y Díaz (2021) quienes en su estudio sobre el nivel de estrés dieron a conocer que

estos manifestaban un 84% de nivel alto por lo cual tal y como se plantea en el presente estudio requerirían un nivel elevado para poder afrontarlo.

Por otra parte, como primera hipótesis general, se planteó conocer si existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés, dicho resultado tuvo como coeficiente de correlación de Spearman de 0,621, manifestándose de este modo que, a mayor resiliencia, los niveles de afrontamiento de estrés serán aún mayores en los estudiantes. Dicho resultado coincide con Choque (2020) el cual manifiesta en su estudio que la resiliencia y el afrontamiento de estrés son variables directas, ya que a mayor coeficiente tenga una, la otra también aumentará proporcionalmente, dicho ello está corroborado con un resultado de 0,879, por lo cual coincide con el presente estudio.

Para el primer resultado de la hipótesis general, los autores Forés y Grané (2012) mencionan que la resiliencia se convirtió en una piedra angular en la comprensión de cómo las personas enfrentan y superan adversidades en sus vidas. Dicha propuesta resalta la importancia que tiene la resiliencia en la vida de las personas, pues sin ellas no podrían superar sus problemas diarios, personales y ocasionalmente. En tal sentido, el afrontamiento de estrés requiere un ápice importante de resiliencia, ya que sin ella no se podría tener la capacidad de desarrollar mayores índices de afrontamiento, siendo el mismo una característica necesaria para que la persona demuestre conductas de superación personal, esto implica que aquellos individuos que exhiben altos niveles de resiliencia están mejor equipados para afrontar los desafíos de manera efectiva y, en última instancia, demostrar un crecimiento personal significativo.

En cuanto a la primera hipótesis específica, se pudo observar que la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema existe una correlación de Spearman de 0,263, siendo de este la evidencia necesaria para manifestar que, a mayor resiliencia, el afrontamiento del estrés centrado en el problema será mayores en los estudiantes. En cuando al resultado mencionado, los autores Torres et al. (2020) evidenciaron en su estudio que el afrontamiento de estrés y la resiliencia son dos variables correlacionales en su proporcionalidad de resultados, ya que, a mayor índice

de una, la otra aumentará, dicho resultado se evidencia con el 0,943 que se manifiesta en la publicación de investigación, por lo cual coincide con lo planteado en el presente estudio.

Para los autores Barrero et al. (2018) mencionan que la resiliencia es una habilidad que una persona puede adquirir para permitirle tener éxito, resistir la presión y la adversidad con discreción y sin perder el control en estas situaciones, permitiéndole fortalecerlas y transformarlas. Dicha mención está ligada a que cuando la persona centra las estrategias de afrontamiento de estrés en el problema podría ejercer la resiliencia desde un punto de vista analítico para poder darle solución y mejoras a la situación que le puede acontecer. Los autores sugieren que la resiliencia se manifiesta cuando una persona orienta sus estrategias de afrontamiento del estrés hacia el problema en cuestión. Este enfoque analítico le permite abordar la situación de manera reflexiva y proactiva, facilitando la búsqueda de soluciones efectivas y mejoras tangibles. En otras palabras, la resiliencia no es simplemente una respuesta pasiva a la adversidad, sino una capacidad activa de enfrentar los desafíos con una mentalidad orientada a la solución.

Para la segunda hipótesis específica, la resiliencia en relación con el afrontamiento de estrés centrado en la emoción, se obtuvo un coeficiente de correlación de 0,315, siendo de este modo lo necesario para evidenciar que, a mayores evidencias de resiliencia, las capacidades de usar las estrategias de afrontamiento de estrés basado en la emoción serán mayores, y de este modo utilizarán este método para superar sus inconvenientes. Lo mencionado, coincide con los autores herrero y herrero (2020) los cuales dieron una evidencia de 0,876 en su correlación directa, ya que, a mayor resiliencia el afrontamiento de estrés mejorará; por lo cual se concuerda con lo establecido por el autor.

Para Oate y Calvete (2017) afirman que la resiliencia está descrita como la capacidad que tiene un individuo para enfrentarse con éxito a los obstáculos de la vida, teniendo los jóvenes una capacidad en desarrollo para manejar condiciones ambientales desafiantes, superarlas y cambiar. Por lo tanto, cultivar emociones sanas y agradables es crucial, ya que aumenta los



niveles de resiliencia a largo plazo, siendo esto determinante al momento de mencionar lo necesario que es tener estrategias de afrontamiento basados en la emoción. La afirmación de los autores destaca que el desarrollo de la resiliencia es crucial para los jóvenes, ya que se encuentran en una etapa formativa de la vida. La capacidad de superar las adversidades y adaptarse a nuevas circunstancias es esencial en el proceso de crecimiento y maduración. En este sentido, Oate y Calvete sugieren que el manejo efectivo de condiciones ambientales desafiantes no solo fortalece la resiliencia de los jóvenes, sino que también les permite cambiar y evolucionar de manera positiva.

En cuanto para la tercera hipótesis específica, la cual se plantea como determinar la existencia de la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento de estrés centrado en la evitación del problema, se obtuvo un resultado de 0,824; el cual evidencia de forma consistente que, a mayor resiliencia, las estrategias de afrontamiento de estrés basado en la evitación del problema, serán mayores. Dicha proposición manifiesta una coincidencia con los resultados de Maya et al. (2019), con lo cual se evidencia el coeficiente de correlación de 0,766 y dando a conocer que, a mayor resiliencia, el afrontamiento de estrés basado en la evitación, estará evidenciado en una relación directa. Por todo lo mencionado, se manifiesta que existe un punto en común con el estudio.

En síntesis, para la teoría de Wagnild y Young (1993), los autores explican que la resiliencia es una cualidad que una persona puede desarrollar y que le permite diferenciarse de los demás, resistir la presión y enfrentarse a la adversidad sin perder el control en estas situaciones, lo que le permite salir fortalecida y diferente. Basándose en esto, creen que cualidades personales como la seguridad en uno mismo, la decisión, la creatividad, la fuerza, la invencibilidad, el empuje y la independencia son las principales responsables de la capacidad de una persona para evitar el problema y poner en práctica la resiliencia. En la perspectiva de Wagnild y Young, ciertas cualidades personales son fundamentales para la manifestación y el ejercicio de la resiliencia. Destacan características como la seguridad en uno mismo, la decisión, la creatividad, la fuerza, la invencibilidad, el empuje y la

independencia como las principales responsables de la capacidad de una persona para evitar el problema y poner en práctica la resiliencia. En conjunto, estas cualidades personales, según la teoría de Wagnild y Young, son esenciales para el ejercicio efectivo de la resiliencia. Estas características no solo actúan como facilitadores en momentos de presión, sino que también contribuyen al proceso transformador que ocurre cuando se enfrentan y superan las adversidades.

Por ello, es importante tener en cuenta que las conclusiones obtenidas, deben instar a que las instituciones educativas adopten un enfoque holístico que integre el desarrollo de la resiliencia y las habilidades de afrontamiento en su currículo y su diario desarrollo de actividades. Esto podría contribuir significativamente a la salud mental y bienestar de los estudiantes, preparándolos mejor para enfrentar los desafíos académicos y personales.

## VI. CONCLUSIONES

Primera:

Se determinó que existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés evidenciado por un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de 0,621 y una Significancia de ,000. Lo cual evidencia que, a mayor afrontamiento de estrés, la resiliencia será mayor, siendo una correlación positiva y directa.

Segunda:

Se concluyó que existe una correlación de ,263 y significancia de ,000 en cuanto al Rho de Spearman entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, siendo esta directa y positiva, ya que, a mayores índices de una variable, la otra variable también tendrá un nivel mayor.

Tercera:

Se evidencia una correlación de 0,315 y una significancia de 0,000, con lo cual se evidencia la existencia de una relación positiva y directa, en consiguiente, a mayor nivel de resiliencia, el afrontamiento centrado en la emoción será mayor.

Cuarta:

Finalmente, para la correlación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema, se determinó que existe una correlación de 0,824 y una significancia de ,000, por lo cual se determina que ambas variables se encuentran en una correlación positiva y directa, ya que, a mayor nivel de una, la otra variable también tendrá un nivel similar.

## VII. RECOMENDACIONES

Primera:

Dado que se ha establecido una relación positiva y directa entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés, se recomienda diseñar e implementar programas de intervención que se centren en el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios. Estos programas podrían incluir actividades que fomenten la adaptabilidad, el pensamiento positivo y las habilidades de afrontamiento.

Segunda:

Dada la correlación directa y positiva entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, se sugiere que las instituciones educativas promuevan la adopción de estas estrategias. Esto podría lograrse a través de talleres, seminarios o actividades extracurriculares que enseñen a los estudiantes a abordar los desafíos de manera proactiva y a buscar soluciones efectivas.

Tercera:

Considerando la relación positiva y directa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción, se recomienda la implementación de intervenciones que ayuden a los estudiantes a gestionar sus emociones de manera saludable. Esto podría incluir sesiones de entrenamiento en inteligencia emocional, técnicas de relajación y actividades que promuevan la expresión emocional positiva.

Cuarta:

Dada la fuerte correlación positiva y directa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema, se sugiere que las instituciones monitoreen de cerca este tipo de estrategias, ya que podrían indicar un nivel insuficiente de resiliencia. Se podría implementar programas específicos para abordar la evitación del problema y fomentar en su lugar enfoques más activos y adaptativos.

## REFERENCIAS

Alonso, M.(2019), *Factores que causan mayor estrés 2019*. Recuperado de <https://bit.ly/3qqZ4aa>

Ander, E. (2011). *Aprender a investigar: nociones básicas para la investigación social*. Editorial Brujas

Andrade-Gómez, G. J. (2022). *Resilience and work stress in first school teachers of the Dr. Odilón Gomez Andrade*. *Educare*, 26(2022), 2. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i2.1773>

Asenjo, J; Linares, O; Díaz, Y (2021). *Academic stress level in nursing students during the COVID-19 pandemic*. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2021), 2. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>

Barja-Ore, K. G.-R. E. S.-S. (2021). *Resilience and perceived stress in midwifery students at a public university in Lima, Peru*. *FEM* (Ed. impresa) , 24(2021), 2. <https://doi.org/2014-9832>

Bernaola Ugarte, A. D., García García, M., Martínez Campos, N., Ocampos Madrid, M., y Livia, J. (2022). *Validez e confiabilidade da Escala Breve de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC 10) em estudantes universitários da região metropolitana de Lima*. *Ciencia Latina. Psicol*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2545>

- Bonfill, E., Lleixa, M., Sáez, F. y Romaguera, S. (2010). *Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy*. *Index de Enfermería*, 19(4), 279-282.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttextpid=S1132-12962010000300010yIng=esytIng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextpid=S1132-12962010000300010yIng=esytIng=es).
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y Freire, C. (2010). *Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)*. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
- Campbell y Stanley (1995). *Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social*. (7° ed). Amorroutu editores.
- Carver C, Scheier M, Weintraub J. Assessing coping strategies: A *theoretically based approach*. *J Pers Soc Psychol*. 1989;2(56):267-83. Disponible en:  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Castro Rodríguez, Y. (2022). *Depressive symptoms and degree of resilience during stomatological internship in Peru*. *Revista Cubana de Estomatología*, 59(2022), 3. <https://doi.org/1561-297>
- Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor el sentido de la resiliencia*. Barcelona: Granica
- da Costa Silva Fernando Augusto Ramos Pontes Edson Marcos Leal Soares Ramos, R. R. P. R. A. F. M. F. H. R. S. S. (2019). *Stress and Resilience Characteristics of Students with Disability and with Specific Functional*

*Disorders at UFPA. Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(2019), 1-16.  
<https://doi.org/10.1590/1982-3703003180093>

David, H.-F. A. H.-F. (2020). *The moderator role of resilience and locus of control in the relationship between stress and depression. Revista Mexicana de Psicologia*, 37(2020), 57. <https://doi.org/01856073>

de Vera García, M. Inmaculada Gabari Gambarte, M. Inés, Vicente. (2019). *Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers. European Journal of Investigation in Health*, , 9(2019), 3. <https://doi.org/2254-9625>

Del Carmen Gálvez Díaz Digna María Salazar Mechán, M. S. T.-J. N. (2020). *Academic stress in nursing students from a peruvian university. Medicina Naturista*, 14(2020), 2. <https://doi.org/1576-3080>

Diaz, A. A. C. (2020). *Analysis of the correlation between Resilience-Stress in children in situations of abuse in the transitory municipal shelter «Bicentenario Bolivia Solidaria» through a mobile application. Fides Et Ratio*, 29(2020), 19. <https://doi.org/2411-0035>

do Marcus Vinícius Mizoguchi Lenamar Fiorese Renan Codonhato, J. R. A. (2019). *IMPACTO DA RESILIÊNCIA NO ESTRESSE E NA RECUPERAÇÃO DE ATLETAS. Rev Bras Med Esporte*, 24(2019), 5.  
<https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>

Doris Castro Huamani Vilma Castro Huamani Franklin Taipe Florez Sonia Castro Huamani. (2021). *Stress and resilience in the context of COVID-19, in high*

*school students. Revista peruana de investigación e innovación educativa*, 2021, 3. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v1i3.20893>

Duran, M. R. A. J. (2020). *Perception of stress and resilience during the first phase of social distancing by COVID-19, Mérida - Venezuela, 2020. GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2020), 4. <https://doi.org/610-797X>

Everly, G.S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.

Fernandes, G., Amaral, A., y Varajão, J. (2018). *Wagnild and Youngs's Resilience Scale Validation for IS Students. Procedia Computer Science*, 138, 815-822. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.10.106>

Folkman, S., y Lazarus, R. (1980). *An analysis of coping in a middle-aged community sample*. *J. Health Soc. Behav.* 21, 219–239.

Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire: Research edition manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2004). *Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.

Forés, A., y Grané, J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos. Sentido, propuesta y experiencia*. Madrid, España: NACEA.



- Frydenberg, E. y Rowley, G. (1998). *Coping with social issues: What Australian university students do. Issues in Educational Research*, 8 (1): 33- 48  
<http://iier.org.au/iier8/frydenberg.html>
- Fuster, D., Ocaña, Y. y Norabuena, R. (2021). *Stress coping styles influencing the solution of social problems in university students in social isolation due to COVID 19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4).  
[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_4\\_2021/13\\_estilos\\_a\\_frontamiento\\_estres.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_4_2021/13_estilos_a_frontamiento_estres.pdf)
- Gamarra, M. C. P. V. (2021). *Academic Stress in Peruvian College Students: The Importance of Health Behaviors, and Sociodemographic and Academic Characteristics. Liberabit*, 27(2021), 2.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- González, N. (2016). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis. México, D.F.:* Ediciones y Gráficos Eón, S.A. de C.V. <https://core.ac.uk/download/pdf/80533251.pdf>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit, the international Resilience Project.* La Haya: Bernard Van Leer
- Henderson E. (2003). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades.* Barcelona: Gedisa.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Encuesta de satisfacción del usuario 2020.* <https://bit.ly/3ehr7mR>

Jonatan, M. D., Catalina Cárdenas Quijano, Cárdenas Beltrán, J. M., Nieto Aldana, J. C., y Lopera Sánchez, J. J. (2021). *Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: Estudio de caso en la policía nacional de Colombia. [Impact of Resilience and Stress Management Training: A Case Study of the Colombian National Police. Impacto do treinamento em resiliência e manejo do estresse: estudo de caso na Polícia Nacional da Colômbia.]* Revista Logos, Ciencia y Tecnologia, 13(1), 96-115. doi:<https://doi.org/10.22335/rlct.v13i1.1323>

Julio Alberto Gil Álvarez Caridad Odalis Fernández Becerra. (2021). *Academic stress, stressors, symptoms and coping strategies in residents of Comprehensive General Dentistry.*, 13(2021), 1. <https://doi.org/2077-2874>

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. Nueva York: Springer Publishing Company. [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=757446](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=757446)

Luis Armando Oblitas Guadalupe Duber Enrique Soto Vásquez José Carlos Anicama Gómez Adolfo Alfredo Arana Sánchez. (2019). *Incidence of mindfulness in academic stress in university students: a controlled study*. Ter Psicol, 37(2019), 2. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>

Maya, S; Sailaxmi, G; Manoj; Kumar S; Marimuthu. P. (2019). *Perceived stress and resilience and their relationship with the use of mobile phone among nursing students*. Invest. educ. enferm , 37(2019), 3. <https://doi.org/2216-0280>

- Méndez, X. S. C. N. (2022). *Socio-emotional competences and resilience of students from vulnerable schools and their relationship with academic performance*. *Revista de Psicología*, 40(2022), 2. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.009>
- Mohammadi, F. (2019). *An investigation into the mediation effect of coping style on the relationship between psychological resilience and perceived stress among athletes with sports injury*. *Sport TK*, 8(2019), 101. <https://doi.org/10.6018/sportk.362151>
- Moskowitz, J. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. Goodwin, R. (2006). Association between coping with anger and feelings of depression among youths. *American Journal of Public Health*, 96(4), 664-669.
- Narvay, J. H. (2020). *Resilience and job stress in primary school teachers in times of pandemic by Covid-19, 2020*. *Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu*, 5(2020), 21. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.291>
- Navarro, M. Q. N. M. (2020). *Emotional intelligence and academic stress in nursing students*. *Ciencia enferm.*, 20(2020), 17. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Oducado, R; Parreño, G; Rabacal, J. (2021). *Personal resilience and its influence on COVID-19 stress, anxiety and fear among graduate students in the Philippines*. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15(2021), 431. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5484>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Minsa advierte que la tasa de suicidio está en aumento en el Perú.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/490446-minsa-advier-te-que-la-tasa-de-suicidio-esta-en-aumento-en-el-peru>

Omar, A. (1995). *Stress y coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico.* Buenos Aires: Lumen.

Oñate, Lucía, y Calvete, Esther. (2017). *A qualitative approach to the resilience factors in families of people with intellectual disabilities in Spain. Psychosocial Intervention, 26(2), 93-101.*  
<https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2016.11.002>

Ortunio Carrión, M. S., y Guevara Ramos, H. (2016). *Theoretical approach to the resilience construct. Comunidad y Salud, 14(2).* Obtenido de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-32932016000200012#:~:text=Las%20teor%C3%ADas%20actuales%20consideran%20a,caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20persona%20resiliente.](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932016000200012#:~:text=Las%20teor%C3%ADas%20actuales%20consideran%20a,caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20persona%20resiliente.)

Paris, L. (2007). *Estrés laboral asistencial, recursos de coping y satisfacción laboral en trabajadores de la salud de la ciudad de Rosario. Tesis Doctoral en Psicología.* Rosario (Argentina): Universidad Nacional de Rosario.

Palomar, J. y Gómez, N. (2010). *Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (Resi-M) Revista Interdisciplinaria. 27(1). 7 – 22.*

- Quiliano Navarro, Mónica y Quiliano Navarro, Miryam. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. Ciencia y enfermería*, 26, 3. Epub May 17, 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé-Chocas, L., Javier-Alva, L., Nuñez-LLacuachaqui, R., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M., Gutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solís-Quispe, J. y Fernández-Figueroa, C. (2021). *Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in Peruvian university students in quarantine by COVID-19. Rev. Fac. Med. Humana*. 21(2), 346-353. <https://bit.ly/3GtfJA7>
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria SUNEDU. (2020). *Número de graduados/as de universidades privadas y privadas, 2010 - 2020*. INEI. <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indicetematico/university-tuition/>
- 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/>
- Torres, J, Limón, M, y Guaderrama, A. (2022). *Efectos del estrés percibido y preparación para retorno al trabajo como mecanismo de resiliencia sobre el "burnout": Análisis desde una óptica cuantitativa. Institut De Socio-Économie Des Entreprises Et Des Organisations (Écully, Rhône).Recherches En Sciences De Gestion*, (153), 67-91. Retrieved from

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/efectos-del-estrés-percibido-y-preparación-para/docview/2767389129/se-2>

Office of the Secretary-General's Envoy on Youth. UNICEF. (Marzo de 2019). *Risk-informed Education Programming for Resilience. Unicef Education Section.*  
<https://www.unicef.org/media/65436/file/Riskinformed%20education%20programming%20for%20resilience:%20Guidance%20note.pdf>

Vera, B. (2006). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. Papeles del psicólogo.* Obtenido de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>

Virto-Farfan Hesus Ccahuana Flor Loayza Wendy Cornejo Angela Sánchez Duberly Cedeño Miguel Virto Carlos Tafet Gustavo E. (2021). *stress, anxiety and depression in the initial stage of social isolation by covid-19, cusco-perú.* Revista científica de enfermería, 10(2021), 3.  
[https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Virto-Farfan/publication/349757312\\_Factores\\_Asociados\\_al\\_Estres\\_Ansiedad\\_y\\_Depresion\\_en\\_la\\_Etapa\\_Inicial\\_del\\_Aislamiento\\_Social\\_por\\_Covid-19\\_Sars-Cov-2\\_Cusco\\_Peru\\_2020/links/6138b9dac76de21e319f5183/Factores-Asociados-al-Estres-Ansiedad-y-Depresion-en-la-Etapa-Inicial-del-Aislamiento-Social-por-Covid-19-Sars-Cov-2-Cusco-Peru-2020.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Virto-Farfan/publication/349757312_Factores_Asociados_al_Estres_Ansiedad_y_Depresion_en_la_Etapa_Inicial_del_Aislamiento_Social_por_Covid-19_Sars-Cov-2_Cusco_Peru_2020/links/6138b9dac76de21e319f5183/Factores-Asociados-al-Estres-Ansiedad-y-Depresion-en-la-Etapa-Inicial-del-Aislamiento-Social-por-Covid-19-Sars-Cov-2-Cusco-Peru-2020.pdf)

Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement*, vol. 1(2), 165- 178.  
[https://sapibg.org/download/1054-wagnild\\_1993\\_resilience\\_scale\\_2.pdf](https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf)



## ANEXOS

### ANEXO 1: Matriz de operacionalización

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDIACIÓN
Resiliencia	Wagnild y Young (1993) Es una cualidad que una persona puede desarrollar y que le permite diferenciarse de los demás, resistir la presión y enfrentarse a la adversidad sin perder el control en estas situaciones, lo que le permite salir fortalecida y diferente.	La resiliencia se medirá a través de cuestionario de Wagnild y Young – Adaptado por Castillo (2016) el cual cuenta con 25 ítems	Satisfacción personal  Compostura  Confianza en sí mismo  La perseverancia  El sentirse bien solo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sentido positivo de la vida y los problemas.</li> <li>-Significado de la vida</li> <li>-Escasos espacios para lamentarse.</li>   <li>-Tranquilidad y equilibrio emocional ante la adversidad</li> <li>-Sentido positivo de las cosas</li> <li>-Moderación de actitudes en el afrontamiento de riesgos</li>   <li>-Seguridad personal.</li> <li>-Capacidad para lograr objetivos y superar adversidades.</li> <li>-Confianza hacia los demás.</li>   <li>-Constancia ante la adversidad.</li> <li>-Autodisciplina</li> <li>-Deseo de logro Solución de problemas</li>   <li>-Libertad.</li> <li>-Sentido de sentirse único e importante.</li> </ul>	Ordinal



<p>Afrontamiento de estrés</p>	<p>Según Lazarus y Folkman (1986, citado por Oblitas, 2004), las estrategias de afrontamiento de estrés son aquellos intentos conductuales y cognitivos realizados por una persona para hacer frente a demandas internas y/o externas que son percibidas como retos personales.</p>	<p>El afrontamiento de estrés se medirá a través del Cuestionario de Afrontamiento de estrés BriefCope 28 ítem</p>	<p>Estrategias de afrontamiento centrado en el problema</p> <p>Las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción</p> <p>Las estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema.</p>	<p>de el</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afrontamiento activo</li> <li>-Planificación de actividades</li> <li>-Supervisión de actividades competentes</li> <li>-Postergación de afrontamiento</li> <li>-Búsqueda de apoyo social</li> </ul> <p>de la</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Búsqueda de apoyo emocional</li> <li>-Reinterpretación positiva y experiencia</li> <li>-Aceptación</li> <li>-Religión</li> <li>-Liberar emociones</li> </ul> <p>de</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Negación</li> <li>-Desentendimiento conductual o inadecuadas</li> <li>-Desentendimiento mental o distracción</li> </ul>	<p>Ordinal</p>
--------------------------------	---	--	---	---	----------------

---

**ANEXO 2 (CUESTIONARIOS)**  
**ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG.**

EDAD..... SEXO.....

INSTRUCCIONES: Se le presenta una serie de enunciados que describen su forma de enfrentarse a las situaciones adversas. Lea atentamente las preguntas y marca la que creas conveniente

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

#### ANEXO 4 ESCALA DE AFRONTAMIENTO BRIEFCOPE 28

A continuación, encontrará una serie de preguntas sobre la manera en afronta los problemas que surgen en el acontecer diario. Los resultados de este cuestionario serán exclusivamente confidenciales, su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo.

1	2	3	4
Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre

N°	Preguntas	1	2	3	4
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5	Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7	Hago bromas sobre ello				
8	Me critico a mí mismo				
9	Consigo apoyo emocional de otros				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore				
11	Renuncio a tratar de ocuparme de ello				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13	Me niego a creer que haya sucedido				
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19	Me río de la situación				
20	Rezo o medito				
21	Aprendo a vivir con ello.				

22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la telenovela				
23	Expreso mis sentimientos negativos.				
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido				
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

## ANEXO 6 FIGURAS DE LAS DIMENSIONES DE LA RESILIENCIA

Figura 2

Gráfico de los *niveles de la dimensión satisfacción personal sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023*

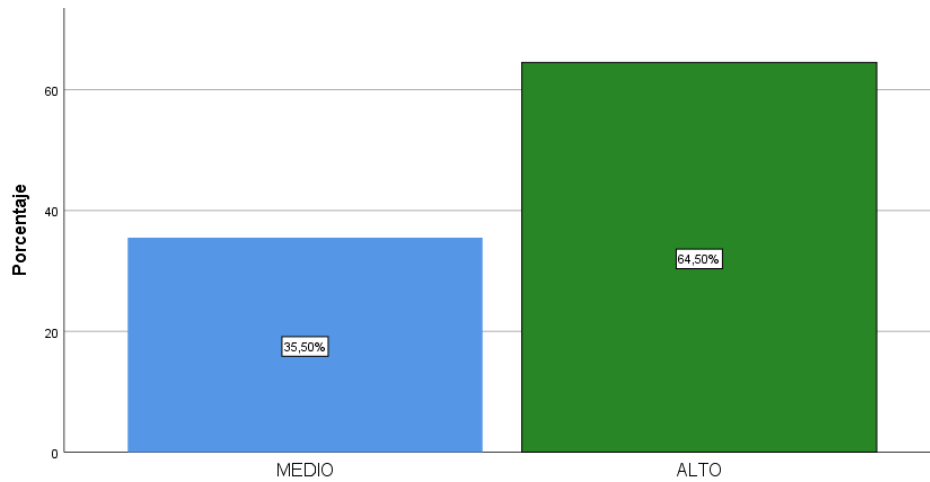


Figura 3

Gráfico de los *niveles de la dimensión de compostura sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023*

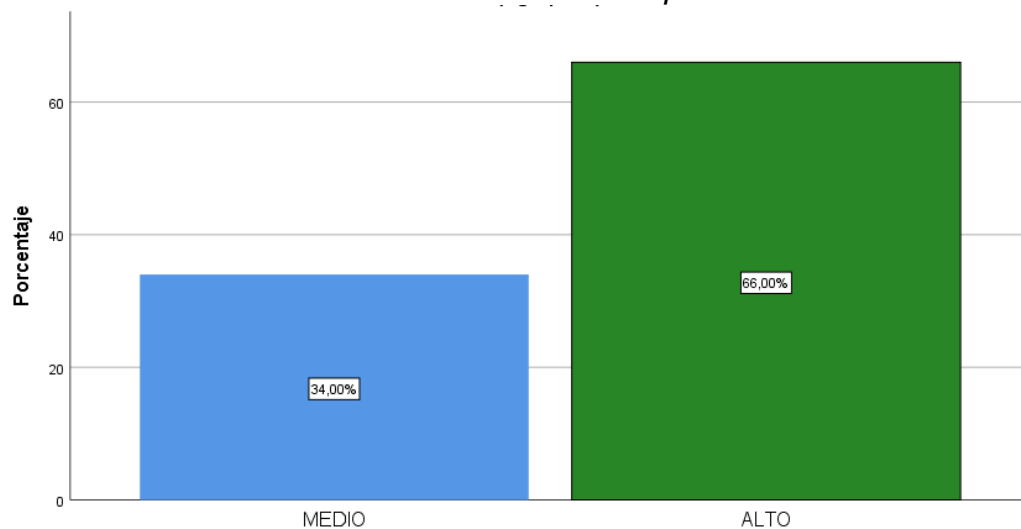


Figura 4

Gráfico de los niveles de la dimensión de la confianza en sí mismo sobre la resiliencia estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023

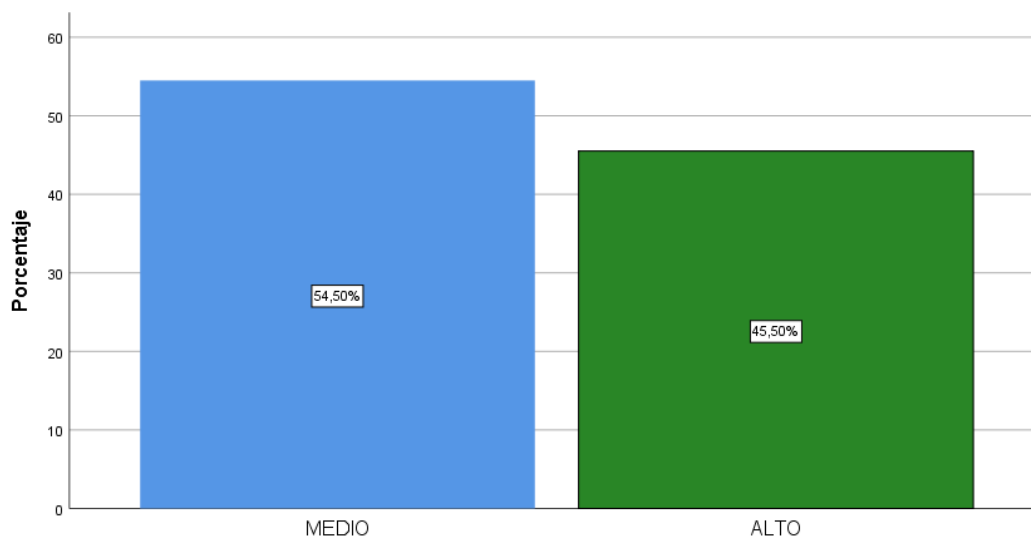
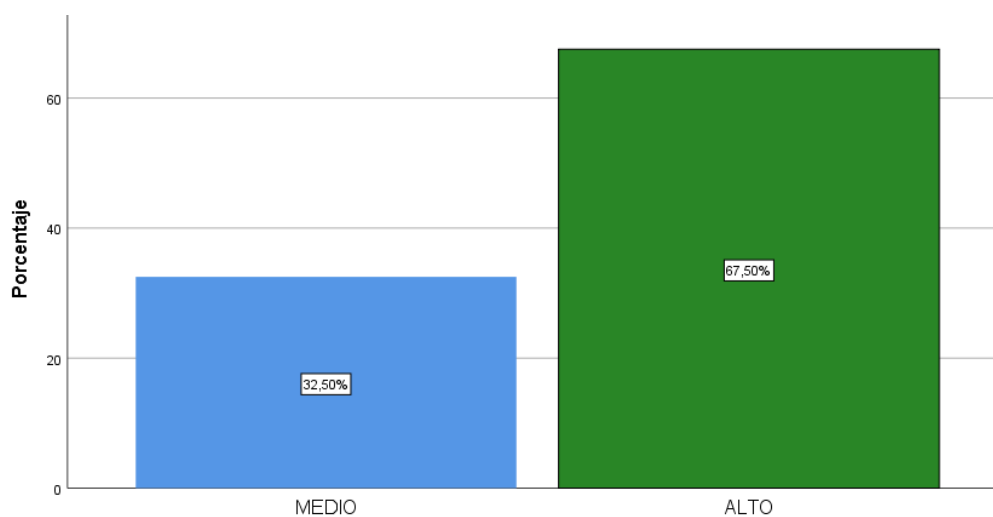


Figura 5

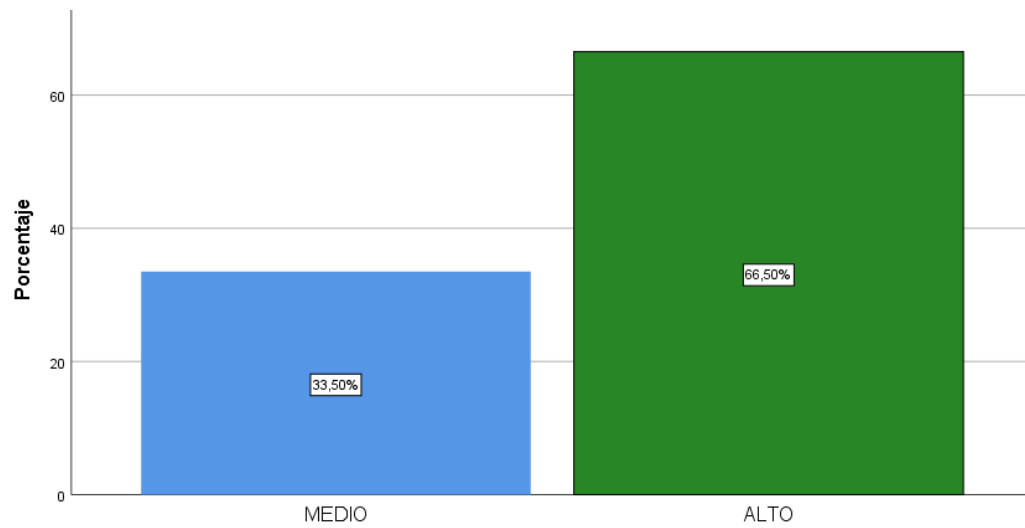
Gráfico de los niveles de la dimensión perseverancia sobre la resiliencia en



estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023

Figura 6

Gráfico de los niveles de la dimensión sentirse bien solo sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023



## ANEXO 7 FIGURAS DE LAS DIMENSIONES DEL AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

Figura 8

Gráfico de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en el problema sobre el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023

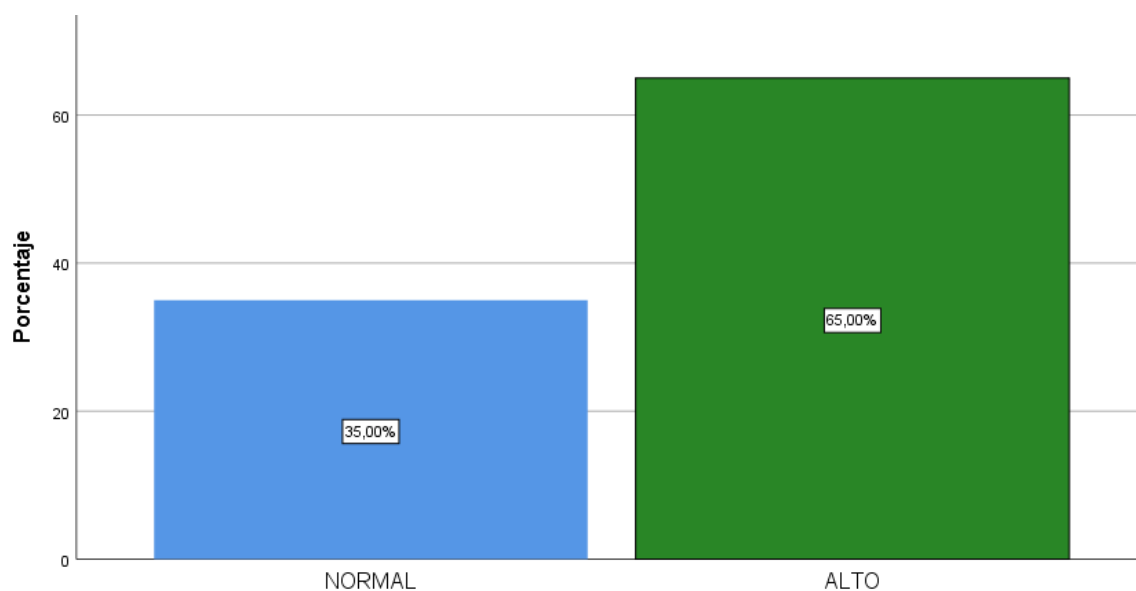




Figura 9

Gráfico de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la emoción sobre el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023.

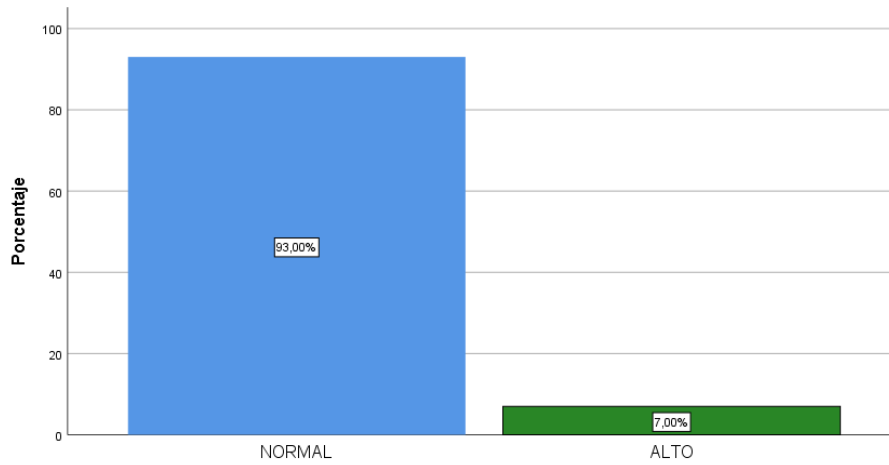
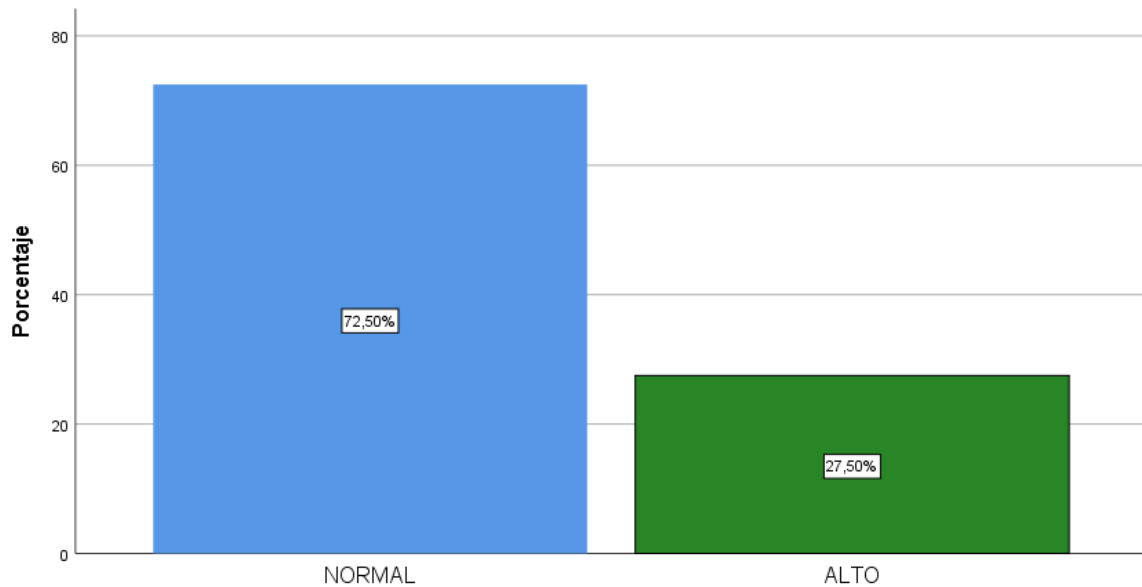


Figura 10

Gráfico de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema sobre el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023.





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ESQUIAGOLA ARANDA ESTRELLA AZUCENA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Resiliencia y afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2023", cuyo autor es SANTOS KU CILENE YSABEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, 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, 07 de Enero del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ESQUIAGOLA ARANDA ESTRELLA AZUCENA <b>DNI:</b> 09975909 <b>ORCID:</b> 0000-0002-1841-0070	Firmado electrónicamente por: EESQUIAGOLAAR el 12-01-2024 08:49:55

Código documento Trilce: TRI - 0724404