



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**Resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19, en estudiantes del
quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Br. Castro Huamani, Doris (ORCID: 0000-0002-2584-0503)

ASESOR:

Dr. Delgado arenas, Raul (ORCID: 0000-0003-4941-4717)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Educación y Calidad Educativa.

LIMA - PERÚ

2021

DEDICATORIA

A mis amados padres Celia y Guillermo por su ejemplo, sus palabras de aliento y perseverancia. A mi querida familia por apoyarme y darme el soporte diario en mi existencia. A mi esposo Franklin, por su amor incondicional, el apoyo, compañía en mis sueños y metas trazadas.

AGRADECIMIENTO.

Agradecer a Dios Jehová, por darme la sabiduría e iluminar mis conocimientos. A las personas que se involucraron en la realización de este trabajo. A mis queridos hijos que son la inspiración y la razón de mi vida.

Índice de contenidos

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
I.INTRODUCCIÓN	1
II.MARCO TEÓRICO	7
III. METODOLOGÍA	28
3.1 Diseño y tipo de investigación	28
Tipo de investigación	28
Diseño de investigación	28
Nivel o alcance de investigación	29
Enfoque de investigación	29
3.2 Operacionalización de variables	29
3.3 Población y muestra	31
3.4 Técnicas, instrumentos para recolectar información	31
Técnicas	31
Instrumentos	31
3.5 Procedimiento	33
3.6 Metodología de análisis de datos	34
3.7 Aspectos éticos	34

IV.RESULTADOS	36
Análisis descriptivo comparativo	36
Analítica Inferencia	55
Prueba de normalidad en la distribución de datos	55
Contrastación de hipótesis	57
V. DISCUSIONES	67
VI. CONCLUSIONES	72
VII.RECOMENDACIONES	74
REFERENCIAS	75
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1 Validación de los instrumentos por un especialista	35
Tabla 2 Prueba de fiabilidad de ambas variables	36
Tabla 3 Frecuencias de la variable: Estrés del contexto COVID.19	39
Tabla 4 Frecuencias de la variable: Resiliencia	41
Tabla 5 Descripción de la dimensión ecuanimidad de la variable resiliencia	41
Tabla 6 Frecuencias de la dimensión perseverancia de la variable resiliencia	42
Tabla 7 Frecuencias de la dimensión confianza en sí mismo de la variable resiliencia	43
Tabla 8 Frecuencias de la dimensión satisfacción personal de la variable resiliencia	45
Tabla 9 Frecuencias de la dimensión sentirse bien solo de la variable resiliencia	46
Tabla 10 Tabla cruzada de Estrés en el contexto COVID-19 y la Resiliencia	47
Tabla 11 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Ecuanimidad de la resiliencia	48
Tabla 12 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Perseverancia de la resiliencia	50
Tabla 13 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y Confianza en sí mismo de resiliencia	52
Tabla 14 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal de la resiliencia	54
Tabla 15 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y el Sentirse bien solo de la resiliencia	57
Tabla 16 Prueba de normalidad entre las variables y dimensiones	59
Tabla 17 Criterios de relación según coeficiente ρ =rho de Spearman	60

Tabla 18 Correlación entre la variable estrés en el contexto COVID-19 y la resiliencia	61
Tabla 19 Correlación entre la variable 1 y la dimensión 1 de la variable 2	63
Tabla 20 Correlación entre la variable 1 y la dimensión 2 de la variable 2	64
Tabla 21 Correlación entre la variable 1 y la dimensión 3 de la variable 2	65
Tabla 22 Correlación entre la variable 1 y la dimensión 4 de la variable 2	67
Tabla 23 Correlación entre la variable 1 y la dimensión 5 de la variable 2	68

Índice de figuras

Figura 1 Modelo del sistema del estrés académico	17
Figura 2 Diseño de Investigación	31
Figura 3 Descripción de la variable Estrés en el contexto COVID-19	39
Figura 4 Descripción de la variable: Resiliencia	41
Figura 5 Frecuencias de la dimensión ecuanimidad de la variable resiliencia	41
Figura 6 Descripción de la dimensión perseverancia de la variable resiliencia	43
Figura 7 Descripción de la dimensión confianza en sí mismo de la variable Resiliencia	44
Figura 8 Descripción de la dimensión satisfacción personal de la variable Resiliencia	45
Figura 9 Descripción de la dimensión sentirse bien solo de la variable resiliencia	46
Figura 10 Tabla cruzada de Estrés del contexto COVID-19 y la Resiliencia	48
Figura 11 Tabla cruzada de Estrés en el contexto COVID-19 y la Resiliencia	49
Figura 12 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Perseverancia de la resiliencia.	51
Figura 13 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Confianza en sí mismo de la resiliencia	54
Figura 14 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal de la resiliencia	56
Figura 15 Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y el Sentirse bien solo de la resiliencia	57

RESUMEN

La crisis por la pandemia influye en el sector educación. Por ello, es preciso generar estudios sobre sus efectos. El objetivo del trabajo fue determinar la relación entre la resiliencia y el estrés en el contexto del COVID-19 en alumnos de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM.

En el estudio se relacionó las dimensiones de: estresores, síntomas y afrontamiento de la variable estrés en el contexto COVID-19 como un global, y las dimensiones de resiliencia como: ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y el sentirse bien solo. Con metodología de tipo básico, descriptivo - correlacional, transeccional, no-experimental con enfoque cuantitativo, se aplicó una encuesta virtual por Google Forms a 52 estudiantes de una muestra no aleatoria de “criterio-juicio” por conveniencia, los instrumentos usados fueron la Escala de Resiliencia y la adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19.

Los resultados son que el 61.54% presenta un estrés leve, el 26.92% un grado de estrés moderado y finalmente el 11.54% presenta un estrés grave. El 86.54% presenta una resiliencia alta, el 13.46% un grado de resiliencia media y el 0.0% presenta una resiliencia baja. El grado de relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y la variable “Resiliencia” es una relación negativa próxima a la considerable, según ρ de Spearman = $-.656$ con un grado de significancia es de $.000$ con ($p < 0.05$), concluyendo que: “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”.

Concluyéndose que los estudiantes que afrontaron de mejor manera el estrés en el contexto fueron aquellos que desarrollaron capacidades de resiliencia, es oportuno generar programas y estrategias para inculcar, promover y desarrollar estas capacidades de resiliencia en los estudiantes.

Palabras clave: resiliencia, contexto Covid-19, estrés, afrontamiento.

ABSTRACT

The crisis due to the pandemic influences the education sector. Therefore, it is necessary to generate studies on its effects. The objective of the work was to determine the relationship between resilience and stress in the context of COVID-19 in fifth grade high school students from JAPAM school.

The study related the dimensions of: stressors, symptoms and coping with the stress variable in the context of COVID-19 as a global one, and the dimensions of resilience such as: equanimity, perseverance, self-confidence, personal satisfaction and feeling good only. With a basic, descriptive-correlational, transectional, non-experimental type methodology with a quantitative approach, a virtual survey was applied by Google Forms to 52 students from a non-random sample of "criterion-judgment" for convenience, the instruments used were the Scale of Resilience and the adaptation of the SISCO SV academic stress questionnaire to the context of the COVID-19 crisis.

The results are that 61.54% present a mild stress, 26.92% a moderate degree of stress and finally 11.54% present a severe stress. 86.54% present a high resilience, 13.46% a medium degree of resilience and 0.0% present a low resilience. The degree of relationship between the variable "Stress in the COVID-19 context" and the variable "Resilience" is a negative relationship close to considerable, according to Spearman's $\rho = -.656$ with a degree of significance of .000 with ($p < 0.05$), concluding that: "The less stress in the COVID-19 context, the greater the resilience in fifth grade students of the JAPAM 2021 school."

Concluding that the students who best coped with stress in the context were those who developed resilience capacities, it is appropriate to generate programs and strategies to instill, promote and develop these resilience capacities in students.

Keywords: resilience, Covid-19 context, stress, coping

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente la crisis por el COVID-19 (corona virus) es un evento muy extremo que enfrenta nuestra sociedad desencadenando una emergencia sanitaria a nivel global. Frente a ello, los gobiernos en el mundo han tomado disposiciones sanitarias de prevención como: cuarentenas, aislamiento social y confinamientos de millones de personas dentro de sus hogares de la población que dirigen. El cumplimiento de estas disposiciones genera problemas para el funcionamiento como sociedad y afecta en todos los ámbitos como: salud, educación, científicos, deportivos, económicos, políticos entre otros. La COVID-19 ha provocado la implementación de medidas sanitarias con el fin de detener la transmisión, causando impactos socioeconómicos en nuestro país y el mundo, convirtiéndose en un fenómeno de trascendencia en materia de salud pública. Esta enfermedad ha afectado principalmente el aspecto emocional y cambios de comportamiento social en casi todas las personas sobre todo las de la tercera edad, niños y adolescentes.

La OMS, la OPS y otros organismos indican que el estrés en el contexto del COVID-19 genera problemas de salud mental al afectar la tranquilidad y la calidad vida, por ello es crucial proteger la salud mental con mecanismos de afrontamiento, de lo contrario estos pueden agravarse al no ser atendidos a nivel mundial (Kang, Li, & Hu, 2020).

La OMS afirma que las personas en cuarentena registran niveles altos de estrés y son proclives a trastornos de estrés post traumático (TEPT). En esta situación de confinamiento las personas presentan situaciones de estrés, ansiedad y depresión no

solo durante el día, sino también al conciliar el sueño lo que lleva a un desequilibrio emocional, en el Perú la problemática se verá incrementada conforme avance el tiempo y se perciban las consecuencias (Palomino-Ore, 2020).

Frente a esta problemática es prioritario atender la salud mental generada por la pandemia y su implicancia en la población. Cabe señalar que durante la pandemia en muchos países durante la cuarentena se está incrementándose los problemas psicológicos y mentales de la población en general principalmente por el distanciamiento social, donde la comunicación interpersonal-social es nula o ausente sumándose a ello algunos comportamientos diferentes, con: a) lavado excesivo de manos b) ansiedad por las compras y el miedo al desabastecimiento de productos c) difusión masiva de noticias erróneas mediante redes sociales d) sentimientos de frustración, pánico y miedo e) aumento en las emociones negativas (ira, depresión, ansiedad) f) rechazo hacia los enfermos y trabajadores de salud que están en primera línea g) retraimiento social h) penas y sufrimientos de la población por la situación y la impotencia de no poder dar el último adiós, según su cultura y tradiciones.

En el Perú a partir del 14 de marzo del 2020, por las disposiciones sanitarias el sistema educativo y productivo se paralizó, afectando a nuestra economía, generando pérdidas e incertidumbre en la población.

En el aspecto educativo las clases presenciales fueron remplazadas por clases virtuales. Actualmente miles de estudiantes cursan programas formativos en la modalidad virtual con la estrategia "Aprendo en casa", para la organización del sistema educacional. El aislamiento social involucra la disminución de la interacción de los estudiantes con sus pares afectando el desarrollo personal y el logro del aprendizaje.

Desde una perspectiva local la Gerencia Regional de Educación del Cusco, emitió algunas cartillas informativas para sobrellevar esta pandemia planteando actividades para compartir en familia, medidas de higiene y bioseguridad.

Los alumnos del nivel secundario en especial del colegio JAPAM, no están ajenos a esta problemática de implicancia global, enfrentándose al aislamiento de la cuarentena al cual tratan de adaptarse; sin embargo, muchos de ellos presentan conductas en los que se refleja el estrés, ansiedad, cambios de humor, penas, irritabilidad y otros. Por lo que es urgente atender a esta inestabilidad emocional desde la organización de la familia el colegio y otras instituciones.

En la presente investigación se propone dar respuesta al problema general: ¿Cómo se relaciona la resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19 en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?, siendo los problemas específicos encontrados:

- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la ecuanimidad como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?
- ¿Qué relación existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?
- ¿Qué relación existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la confianza en sí mismo como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?

- ¿Qué relación existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?
- ¿Qué relación existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y sentirse bien solo como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?

Para el presente estudio se tiene la justificación teórica el aporte de (Wagnild & Young, 1993) y (Novella, 2002), que definen a la resiliencia como: aptitudes personales que permiten realizar las acciones adecuadamente a pesar del entorno adverso, vencíéndolas y saliendo con más fuerza y mejora. Así mismo se debe resaltar que la presencia de una buena resiliencia sirve para afrontar las dificultades y problemas que nos presenta la vida en particular en el presente contexto.

La justificación metodológica en el estudio se justifica por el uso de los instrumentos, ambos confiables y de validez reconocida para relacionar el estrés del contexto y la resiliencia, desde un enfoque cuantitativo y una perspectiva básica.

Por la justificación practica es importante, porque los estudiantes sufren dificultades en la educación virtual y problemas socioemocionales. Es por ello que ayudara al diagnóstico situacional del nivel de estrés y el grado de su resiliencia frente al contexto.

Con respecto a la justificación social e institucional, el presente estudio pondrá como insumo el diagnóstico de la correspondencia estrés y resiliencia, para diseñar políticas de planificación que mejoren los aspectos emocionales de los estudiantes y por tanto sus aprendizajes.

En el presente estudio se plantea la siguiente hipótesis general: Existirá una correlación significativa de resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19 en los estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021. Como hipótesis específicas:

- Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la ecuanimidad (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.
- Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.
- Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la confianza en sí mismo (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.
- Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y satisfacción personal (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.
- Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y el sentirse bien (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

Por otro lado, el objetivo general es: Determinar la relación que existe entre la resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021 y como objetivos específicos tenemos:

- Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la ecuanimidad (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

- Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.
- Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la confianza en sí mismo (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.
- Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.
- Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y el sentirse bien solo (resiliencia), en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Se exponen los estudios internacionales, nacionales que están vinculadas al presente estudio, relacionadas especialmente a los objetivos referidos al estrés en el contexto COVID-19 y la resiliencia. En cuanto a los autores que antecedieron al estudio a nivel internacional tenemos:

En España la investigación de (Perez, Dorado, Rodriguez, & Lopez, 2020), su objetivo fue analizar los elementos sanitarios, sociales y psicológicos relacionados a la resiliencia en tiempo del COVID-19. Para lo cual, utilizo una metodología cuantitativa y cross-sectional. En dicho estudio se ejecutó un test con preguntas cerradas en formato online a 3436 personas, ajustándose a un modelo lineal con intersección aleatoria, con efectos aleatorios con un modelo bayesiano con σ^2 0,04 y R2 Condicional 0,1. Se llegó a los siguientes resultados que existen relaciones pragmáticas entre resiliencia y presentar los síntomas del Covid-19 (varones), así como haber sufrido decesos de familiares próximos. Así como resultados negativos entre resiliencia y enfermedades anteriores diagnosticadas, malestares y desempleo principalmente en hombres, concluyendo que se debe identificar los factores de salud y sociales de riesgo que influyan en las poblaciones vulnerables tienen que ser tomadas en cuenta en el plan de estrategias para enfrentar adversidades.

En México el trabajo, de (Gonzales L. , 2020), su objetivo es establecer la correlación del afrontamiento y estrés académico en universitarios asociados a la COVID-19, con metodología de enfoque cualitativo, nivel exploratorio-descriptivo. Menciona que el estrés académico se está incrementando, utilizo la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) y el test de estrés académico ligado a la crisis del COVID-19, el resultado indico reducción de la motivación, de la satisfacción personal y el aprendizaje como rendimiento académico, al elevarse la angustia y problemas en la familia, en particular con estudiantes de limitados ingresos económicos, hace hincapié en el debate sobre los efectos del COVID-19 en la salud físico-mental de estudiantes y docentes, como retos de la educación para enfrentar un

futuro inmediato.

En el estudio de (Lozano, Fernandez, Figueredo, & Martinez, 2020), realizado en España, tuvo como objetivo conocer el impacto que causó el confinamiento y el rol de la resiliencia, el capital social virtual y la valoración personal. Usó el método cuantitativo-exploratorio en más de 3040 estudiantes universitarios, en el aspecto psicológico o motivacional es el más afectado por tener tres de cuatro encuestados (73,6%), seguido del rendimiento académico por más de la mitad (57,4%) y el socioeconómico casi un tercio de los encuestados (31,6%). Concluyéndose la verificación del intenso impacto que causó el aislamiento sobre el comportamiento psicológico y académico, así como el rol fundamental de la asociación entre satisfacción de la vitalidad y resiliencia.

En Cuba (Espinosa, Mesa, Diaz, Caraballo, & Mesa, 2020), menciona que se debe hacer frente a un hecho original en el mundo, el propósito fue explicar el efecto psicológico de la COVID-19 en universitarios de la especialidad biomédicas, con metodología descriptiva- transversal a una muestra de 63 estudiantes, aplicándose la escala de resiliencia de Connor-Davidson y una graduación para evaluar el estrés, el 79.4% tuvo una actitud de resiliencia y el 20.6% rangos bajos de resiliencia, el 33.3% rangos comunes y un 66.7% con rangos de estrés, se concluye que los estudiantes asumieron una resiliencia esperada y que el impacto psicológico perdurara por un tiempo.

En Madrid el estudio de (Medina P. C., 2020), cuya meta fue analizar la correlación de fortalezas e indicadores de resiliencia en el contexto de la pandemia en estudiantes, usó un método básico, descriptivo-cualitativo, con diseño no-experimental, transeccional. Resaltando que el confinamiento prolongado trae problemas a la salud psicológica, demostrando que algunas fortalezas se asocian a la resiliencia, durante la pandemia, participando 131 estudiantes de pedagogía, analizándose las fortalezas: objetivos, autonomía, optimismo, orientación al futuro, firmeza y persistencia con indicadores de resiliencia: bienestar subjetivo e incremento post traumático. El resultado confirmó mejor nivel de fortalezas en asociación a un

rango más elevado de bienes subjetivo (autoconfianza y autoconocimiento) a un mayor grado de reducción de estrés.

En México (Reyes, Resendiz, Alcazar, & Reidi, 2017), su finalidad fue reconocer las formas de afrontamiento que ejercen los adolescentes mexicanos en contextos que generan miedo, uso la metodología no-experimental, con 400 adolescentes mexicanos de nivel secundaria en igual número de género y media etaria de 13 a 14 años, midiendo la intensidad de nueve aspectos: violencia social, animales, estar solo, médicos, situaciones sociales, lo desconocido, violencia doméstica, escuela y muerte ($\alpha = .93$), con preguntas abiertas de que harían en esas situaciones, permitiendo reconocer la tipología de afrontamiento versus violencia en varones R^2 0.73, mujeres R^2 0.78, afrontamiento versus soledad en varones R^2 0.74, en mujeres 0.72, afrontamiento versus situaciones sociales desagradables en varones R^2 0.60, en mujeres R^2 0.41. Sus resultados reportan, las adolescentes damas tienen más miedo que los varones en ocho situaciones, con excepción de miedo a la escuela, indicando también que las damas utilizan mayores estrategias de desahogo emocional y ayuda, en oposición a los varones que utilizan estrategias directas al problema, agresivas y de distracción, concluyendo que las estrategias de afrontamiento tienen importancia de acuerdo al soporte para solucionar la situación que propicia el miedo.

A nivel nacional, el estudio de (Castagnola, Cotrina, & Aguinaga, 2021), tuvo como objetivo conocer las consecuencias y cambios generados durante la pandemia por Covid-19, siendo de tipo mixta exploratoria-descriptiva. Considero una muestra al azar simple, conforme al proceso muestral y la disposición de entrevistados. Dicho estudio estuvo formado por 281 personas entre jóvenes y adultos, teniendo los encuestados una aceptación de uno mismo al 36.02% como normal. Concluyéndose que los encuestados son susceptibles a un estado de ansiedad y depresión y que deben ser atendidos por entendidos para brindar soporte psicosocial.

La investigación de (Rojas-Castro, 2016) su propósito fue establecer la correlación de la resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes del nivel

secundario, la metodología usada fue no-experimental, diseño descriptivo-correlacional. El instrumento se aplicó a una muestra de 120 estudiantes, utilizo dos instrumentos: el cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE) y la escala de resiliencia (ERA), los hallazgos fueron que existe conexión entre resiliencia y afrontamiento de estrés de manera muy débil con un grado de correlación de R^2 de 0.12.

En el trabajo de (Sosa & Salas-Blas, 2020), en la selva peruana. Tuvo como meta establecer la correlación existente de resiliencia y destrezas sociales. Dicho estudio lo realizó en cuatro colegios estatales secundarios de San Luis de Shuaro, con 212 estudiantes que oscilan entre 11 y 20 años de edad, la herramienta usada fue la escala de resiliencia para adolescentes y un inventario de chequeo sobre destrezas sociales de Goldstein, encontrándose que la resiliencia tiene una correlación positiva con las dimensiones de las destrezas sociales, con mejores resultados de destrezas frente al estrés $r=0.78$ ($p<0.1$), capacidades comunicativas $r=0.69$ ($p<0.1$), facultades planificadoras $r=0.69$ ($p<0.1$), habilidades de alternativas frente a la violencia $r=0.62$ ($p<0.1$), aptitudes asociadas a las emociones $r=0.78$ ($p<0.1$). Siendo más notorio en las mujeres las competencias de planificación.

En Puno el estudio de (Medina, Lujano, Aza, & Sucari, 2020). Cuyo propósito fue precisar la asociación entre los rangos de resiliencia y engagement (energía, entrega, perseverancia y asimilación) en universitarios de la UNA Puno en un ambiente del COVID-19, utilizo la metodología hipotética-deductiva, de tipo descriptivo y diseño correlacional transversal. Mediante una encuesta online a setenta estudiantes, existe una asociación significativa entre resiliencia y engagement, el hallazgo indica una concordancia significativa de $\rho=0.693$ entre resiliencia y engagement en el indicador de Spearman.

En Lima norte el trabajo de (Verastegui-Torrejon, 2020) que tuvo el propósito conocer la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. Utilizo el enfoque cuantitativo no-experimental de tipología correlacional, con el instrumento SISCO de estrés académico y la Escala de

Resiliencia de Wagnild y Young con una muestra de 392 estudiantes, los resultados indican evidencia de una correlación negativa moderada ($r = -.616$) con significatividad estadística ($p = .000$) concluyendo cuanto más estrés académico, menos nivel de resiliencia.

Concluido los estudios que anteceden al presente trabajo, se definen las bases teóricas sobre las variables del presente estudio, iniciamos con una introducción preliminar sobre el contexto COVID-19 y el estrés que provoca.

El contexto del COVID-19 es el entorno social que en temporalidad es paralela a la epidemia, que se identificó en personas de la región de Wuhan China a finales del año 2019 y que hasta hoy reporta millones de fallecidos y cuantiosos daños en la sociedad (Velavan & Meyer, 2020), (Huarcaya, 2020). Dicho termino es un acrónimo de siglas, CO: significa corona, VI: virus y D: disease término inglés de enfermedad y 19 con referencia al año de su descubrimiento, dicho nombre fue nominado por la OMS. Los coronavirus son causantes de muchos malestares desde resfríos comunes a graves siempre relacionado con la insuficiencia respiratoria hasta producir la muerte. Desde marzo del 2020 la OMS reconoció a esta enfermedad como una pandemia de riesgo contagioso grave y que debemos convivir con ella durante un largo tiempo. Describiendo los síntomas más frecuentes tenemos la gripe, fiebre, tos seca, mialgia y fatiga, los síntomas son variados según la región donde se presenten e incluso según el nivel de inmunidad de cada persona, siendo muy difícil definir una sintomatología única. La propagación del virus a través del medio aéreo por las gotículas de saliva, secreciones nasales, sangre y otros fluidos la hace muy contagiosa entre personas. Siendo indispensable tomar precauciones como: toser y estornudar al aire libre, lavarse las manos, uso de cubre bocas y máscaras faciales; a pesar de ello continua el número de contagios.

Dicha enfermedad aún no tiene un tratamiento definitivo para su cura, se hacen intentos con el uso de medicina tradicional, con vacunas y otros que aún no tiene efectos duraderos ni concluyentes (Velavan & Meyer, 2020), empleándose fármacos

para sobrellevar los síntomas e incluso mantener las funciones vitales de los contagiados (Oltra & Boso, 2020), (Lozano-Vargas, 2020), es importante cuidados extremos para evitar el contagio, informarse y tener una actitud positiva.

Debemos entender que todas las actividades del entorno social, político, cultural, comercial, deportivo, educativo que en temporalidad de la crisis de la pandemia adquiere el sumando de contexto COVID-19, ya que en todas las actividades se tienen reacciones de afrontamiento y de ansiedad e incertidumbre (Oltra & Boso, 2020).

Un modo de reacción natural ante esta pandemia, es el estrés que ahora involucra no a un grupo de personas, sino a la colectividad en general en especial a la población vulnerable y a los estudiantes (Caqueo-Urizar, y otros, 2020).

El “Síndrome General de Adaptación” descrito como rasgos comunes de cansancio, falta de apetito, pérdida de peso, astenia y otros inespecíficos, fueron planteados por H. Selye, dándose así inicio al término estrés por los años de 1930. Posteriormente realizó indagaciones con animales y personas, llegando a definir al estrés como: el conjunto de factores y resultados no conocidos (acciones rutinarias, agentes productores de malestares, estupefacientes, estimulantes, malos hábitos, cambios radicales en el contexto del trabajo y el hogar), que pueden influir sobre la persona (Barraza & Silerio, 2007), (Barraza A. , 2008), (Barraza & Oscar, 2010).

El estrés es también la respuesta con escaso control por parte de las personas al enfrentar las demandas del medio exterior o en el caso interior tanto de manera física o emocional (Diaz-Naranjo, 2011).

La descripción de fatiga, nerviosismo, tensión, agobio, como parte del estrés es aportado por (Martinez-Diaz, 2007), así como sensaciones con relación al miedo, temor, angustia, pánico, afán por querer cumplir las tareas y metas fuera del alcance.

De los aportes de estos autores, concluimos que el estrés desencadena cambios físicos y de comportamiento en la persona que lo desequilibran en su desarrollo y desenvolvimiento, produciendo eventos y situaciones estresantes e incluso pueden afectar el equilibrio emocional (temor, angustia) que en ocasiones es traumático. Según la Asociación de Psicología Americana (APA) el estrés se clasifica en tres tipos:

Estrés agudo: se caracteriza por ser común y de corto plazo. Todas las personas experimentan en algún momento de la vida. Puede ocurrir cuando hace algo nuevo o emocionante. Se caracteriza por su duración entre 3 días y cerca de un mes, sus síntomas son manejables como pueden ser: agonía emocional, problemas, físicos como musculares, cardíacos, gastrointestinales y otros. Pero cabe la posibilidad de que este pueda progresar convirtiéndose en un trastorno postraumático (TEPT) como indica (Jarero, 2013).

Estrés agudo episódico: Se caracteriza por ser un estrés agudo persistente, está más asociado a la personalidad de tipo A, donde en su ambiente lo peor está siempre a punto de ocurrir, estando agitados, ansiosos, enojados y hostiles, con síntomas de (prolongadas agitaciones, dolor continuo y tenso en la cabeza, hipertensión, dolores de pecho), su tratamiento requiere de ayuda profesional.

Estrés crónico: Tiene como estragos y consecuencias en cuerpo y psiquis. Se da inicio cuando la persona no logra dar con la salida a situaciones traumáticas en un tiempo extenso, provienen generalmente de experiencias anteriores que experimentaron en tiempos pasados interiorizándose y manteniéndose de forma constante y dolorosa.

Eutrés: Es el estrés positivo que causa gozo en una persona al aceptar con agrado las condiciones del medio exterior con una excelente condición de adaptación. Son condiciones de estrés que estimulan, alientan el bienestar y equilibrio personal por ello se ejecuta con alegría y satisfacción.

Distrés: Es el estrés negativo y desagradable donde la persona lo realiza a pesar de que no brinde gozo y sea contradictoria con ella misma, en este caso el ambiente de adaptación y adecuación es negativo. Este tipo de estrés posee una fuente desequilibrada y perjudicial, tiende al fracaso, a la tristeza, a enfermedades, a presiones y frustraciones.

El estrés no se origina repentinamente. El organismo de la persona lo capta hasta su máxima expresión, teniendo así tres etapas (Melgosa, 1995), (Naranjo Pereira, 2009).

La fase de alarma, indica la existencia de un estímulo estresante siendo las reacciones fisiológicas iniciales de poner en alerta al individuo por la percepción de la situación, la persona supera al estímulo estresante y asume una actitud consiente del agente. Al no ser superada, llega la fase de resistencia, en la cual el estímulo estresante continua y el individuo pone mucha energía en superarlo, actuando conscientemente con todo su esfuerzo a pesar de saber de sus limitantes se frustra y sufre, a veces va acompañado de ansiedad y un posible fracaso. Finalmente, al no ser superada llega la etapa de agotamiento donde el individuo se fatiga, está ansioso, colérico o deprimido fruto de no vencer el estímulo estresante, estas características pueden presentarse individual o colectivamente e influyen negativamente afectando las motivaciones y pensamientos de superación.

También (Melgosa, 1995) indica sobre la fisiología del estrés como signos de alarma que alcanzan al cerebro enviándose al hipotálamo y este transmite mensajes a todos los órganos por el sistema neuronal y el conducto sanguíneo.

En el caso de la vía nerviosa los impulsos generados en el hipotálamo se dirigen al sistema nervioso simpático encargado de regular funciones vitales, generando modificaciones en las funciones de los órganos y en la medula de las glándulas suprarrenales, estimulando el incremento de hormonas neurotransmisoras como la adrenalina y noradrenalina que son enviados a la sangre de la persona provocando

alteraciones en su sistema.

Por la vía sanguínea, el hipotálamo estimula la hipófisis que produce hormonas que al transportar la sangre se distribuye en el organismo, siendo la corticotropina (ACTH u hormona del estrés) la que genera en la corteza de las glándulas suprarrenales se secreta la cortisona generando desordenes y secuelas en el cuerpo de la persona. Así mismo la hipófisis segrega otras hormonas como las glándulas tiroideas provocando efectos negativos en los órganos.

También el estrés puede tomarse desde las categorías cognitivas, emotivas y conductuales (Melgosa, 1995). Teniendo en la categoría cognitiva lo referido a las ideas, pensamientos y conocimientos que son afectados desde el agente estresante evitando un razonamiento juicioso, un proceder lógico e incluso una reducción memorística. Para el caso de la categoría emotiva relacionado a las emociones y sentimientos el agente estimulante perturba la tranquilidad emocional y el relajamiento personal ocasionando impaciencia e intolerancia, rasgos que incluso conllevan a sospechar nuevas enfermedades (hipocondría), desconsideración por las personas que lo acompañan, se ve afectada la autoestima y surge sentimientos de inferioridad. En el aspecto conductual se evidencia cambios cuando el agente estresante se manifiesta como en el lenguaje dificultoso para comunicar ideas, el ausentismo laboral en las tareas, disminución de las relaciones interpersonales, aparición de tics y modismos entre otros.

Estas características pueden ser notorias por ejemplo en un estudiante enfrentado a un examen en un inicio el agente estresante es un reto que involucra el movimiento de capacidades, lenguaje, razonamiento, actitud que desean vencer al agente; pero que cuando no puede ser superado generan tensión, bloqueo e incluso frustración que se manifiesta mediante la agresividad, ansiedad que es normal en un inicio ante algo incierto, pero puede terminar en una neurosis (Melgosa, 1995).

La depresión como riesgo final del estrés al no ser superada en la alarma ni en

la resistencia se muestra en el agotamiento como actitud depresiva, cortándose las aspiraciones y logro de metas (Bensabat, 1987), la depresión se asocia a síntomas fisiológicos como el malestar, dolencias psicosomáticas, calambres musculares, impotencia, dolores cefaleas, afecciones respiratorias y otras.

Según el tipo de personalidad el estrés tiene la influencia que reporta (Rosenman & Friedman, 1977), (Mota, Tanure, & Carvalho, 2008), sobre las personas de tipo A propensas a sufrir estrés. Son competentes, impulsivos, impacientes con poca tolerancia a la frustración; las personas del tipo C también susceptibles al estrés. Sus características son: resignados, obsesivos, tranquilos con actitud introvertida; pero que en el fondo sufren en silencio. Las personas de tipo B presentan menos riesgos al estrés tienen actitudes equilibradas conscientes de adaptabilidad y al cambio. Son serenos, pacientes, optimistas y tranquilos, toman decisiones pausadas después de una reflexión, por lo tanto, son personas que tienen ventajas sobre las de tipo A y C.

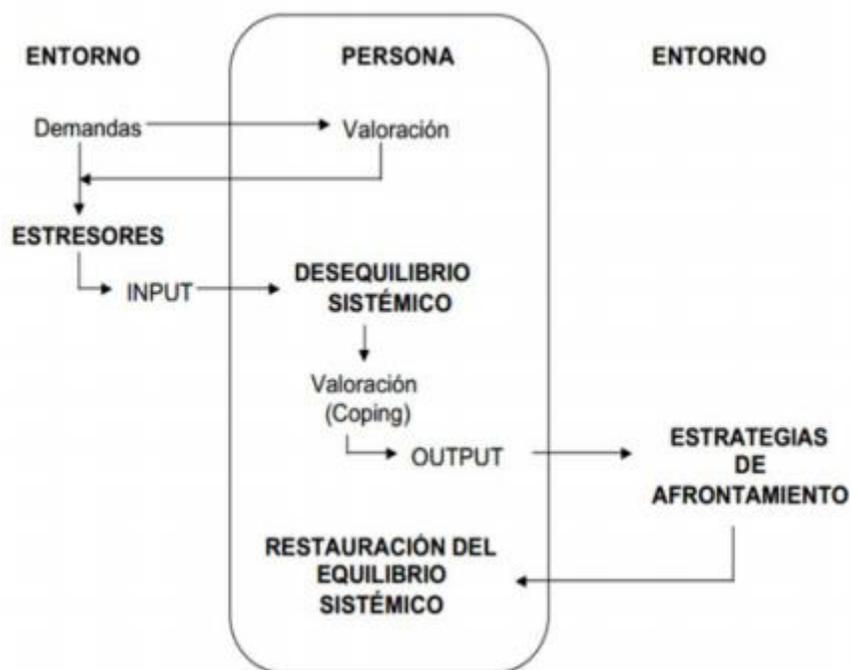
El estrés académico según (Caldera, Pulido, & Martines, 2007) son los agentes exteriores e interiores del ámbito educativo por ejemplo los cursos, los contenidos, la evaluación, la escuela, los docentes, las tareas, los compañeros y otros. Por lo cual tanto estudiantes y docentes pueden sufrirlos. Para el aspecto psicosocial del estrés académico, este está influenciado por factores físicos, ambientales y emocionales que expone al estudiante o docente en su rendimiento académico

(Barraza A. , 2008), (Barraza & Oscar, 2010) indican, la noción sobre el estrés académico, como un mecanismo sistematizado de modo adaptativo y básicamente psicológico, presentándose en un momento inicial donde el estudiante es expuesto a demandas llamadas estresores, en un segundo momento. Estos estresores generan un desequilibrio sistemático (síntomas) y finalmente este desequilibrio provoca en el estudiante a responder con estrategias (afrontamiento) y lograr restablecer una condición equilibrada.

(Barraza A. , 2006), en el marco del modo sistémico del conocimiento sobre el

estrés académico, menciona: A inicio el (estudiante o docente) recibe la influencia de estresores del entorno (input), seguidamente cuando ocurre el desequilibrio sistémico (situación estresante), manifestándose como síntomas los cuales son los indicadores de desequilibrio. Y finalmente cuando se produce un desequilibrio sistémico, el estudiante debe realizar acciones de afrontamiento (output). Con las cuales será posible restaurar el equilibrio sistémico en la persona como al inicio del proceso, pero esta vez con la enorme experiencia de haber enfrentado y resuelto la situación que se guardará como un arsenal de experiencias exitosas y erradas, de acuerdo a la descripción de la figura 1.

Figura 1.
Modelo del sistema del estrés académico.



Nota. Tomado de (Barraza A. , 2006).

Los agentes estresores son un conjunto de estímulos externos o internos de aspectos: leve, moderado y crónico, son advertidos por la persona como vital, sustancial, perjudicial que podría modificar y alterar su vida, provocando un desequilibrio del organismo físico y mental de la persona (Lucini & Pagani, 2021). Los

síntomas del estrés, son un conjunto de señales somáticas advertidas por las personas y manifestadas mediante quejas, en común el cansancio, falta de sueño e insomnio, las agitaciones, diversos dolores y malestares (Perez, Garcia, Ortiz, & Centellenes, 2014). Los modos de enfrentar, son un conjunto de acciones del conocimiento y la conducta que se ejecutan frente a una situación estresora en la persona, que le presiona a procesos adaptativos (Gonzales F. , 2007).

Los estresores académicos son situaciones estresantes de naturaleza académica afecta a estudiantes y docentes. La homeostasis en el organismo, fruto de la reacción inespecífica generalizada, pudiendo ser esta situación de carácter bio-psicológico y emocional cognitivo. (Barraza & Silerio, 2007) indican un grupo de estresores académicos:

- La competencia individual y grupal entre compañeros.
- Alta carga de tareas y cuestionarios.
- Carga excesiva de responsabilidades
- Espacio físico no agradable
- Poca o ninguna motivación e incentivo
- Temporalidad mínima para realizar las tareas y trabajos.
- Relaciones conflictivas con los docentes y tutores
- Relaciones conflictivas entre compañeros
- Tipología del trabajo o tarea asignada.
- Ejecución de exámenes y cuestionarios
- Disertación y exposición de tareas en aula
- Participación en clase, responder al docente, hacer preguntas, participar.
- Tiempo corto para el cumplimiento de tareas académicas.
- Ejecución de tareas y trabajos obligatorios condicionados a su aprobación.
- Realización de evaluaciones.

Los síntomas del estrés académico pueden ser físicos: malestar en la cabeza, reacciones de insomnio, molestias digestivas, cansancio, exceso de sudor. Psicológicos: capacidades cognitivas, quiebre mental, obstrucción de memoria,

dificultad del lenguaje, depresión y ansiedad. Comportamentales: ausentismo, conducta, falta a clases, desgano para las tareas, aislamiento.

Para (García-Rivera & Maldonado-Radillo, 2014), sugiere los síntomas: condición de ansiedad, sensación de ahogo, aparición hipoxia, problemas musculares, afecciones a los ojos, problemas de sueño, dificultad de concentración, irritación, baja capacidad de socialización, postura de autodefensa.

Las causas del estrés académico por lo general surgen de acuerdo al ritmo y estilo de aprendizaje de los estudiantes que se ven sometidos a agentes estresantes por su propia competitividad y por el cumplimiento de sus trabajos encargados, tareas auténticas, cuestionarios de cálculo y especialmente aquellas tareas donde se involucra un trabajo multidisciplinario con actividades retadoras, que en muchos casos sobrecarga sus propias expectativas y sus propios recursos, además de las exigencias familiares y del entorno sobre su rendimiento académico (Salgado, 2012), (Zille, 2001).

Para (Merzeville, 2009), un estudiante promedio sufre de estrés académico continuamente como parte de su propia formación, y que esta se asume con el control y uso consiente de modos de afrontamiento que permite a los estudiantes tener tiempos para diversas actividades. Por ello es útil la planificación de actividades entre el estudio y las actividades recreacionales y de relajación sin hacer ninguna actividad como los espacios de sueño y descanso.

También menciona (Correa & Chavez, 2020) (Gonzales L. , 2020), que desde los mínimos niveles de estrés, hasta las cargas más pronunciadas tienen un impacto sobre el rendimiento escolar, ya que alteran las reacciones de los estudiantes a nivel: cognitivo, motor y fisiológico, dependiendo del grado de resiliencia de los estudiantes, todos son afectados de algún modo.

Las personas que están sometidas constantemente a todo tipo de estrés desde el medio exterior principalmente, pero la cualidad de afrontar es una construcción

personal de cada uno de acuerdo a su condición de preparación de conciencia y sobre todo de fortalezas internas y externas para enfrentar a agentes estresores. Estas cualidades de afrontamiento pueden ser: tener instantes de silencio, tomar un vaso de agua, cerrar los ojos. Las estrategias de afrontamiento más complejas y sistematizadas son: descanso habitual, los periodos de relajamiento, las actividades deportivas semanales, modos de respiración, y otros. Entre algunas recomendaciones tenemos: continuar con rutinas habituales desarrollar actividades que mantengan ocupado el cuerpo y la concentración; organizar el tiempo en descanso alimentación trabajo; no consumir drogas, estimulantes, tabaco. Mantenerse en contacto con amigos y familiares, no saturarse de información y noticias fuertes, tomar en cuenta información sobre seguridad y cuidado, dialogar con alguien de confianza sobre sus temores, considerar el dialogo y respuesta de los niños, expresar sentimientos familiares sinceros y colaborativos con quienes lo necesiten, transmisión de confianza y seguridad con el dialogo asertivo y empático, expresar cariño y sentimientos de estima con abrazos frecuentes risas y juegos, enseñar con la practica hábitos de autocuidado.

Con respecto a la variable resiliencia. El término proviene del verbo en latín resilio, resiliere connota “saltar hacia atrás, rebotar” (Kotliarenco, Caceres, & Fontecilla, 1997), la resiliencia. Está siendo usada con mucha frecuencia en el contexto del COVID-19 por su relación con el afrontamiento para sobrellevar la crisis actual tiene mucho valor. La resiliencia como actitud positiva y consiente para manejar momentos dificultosos, el termino resiliencia tiene extensión a muchas ramas de la ciencia y el conocimiento por ejemplo con las ciencias físicas experimentales en su analogía con la resistencia de campos y materiales, sobre experimentos de deformación de materiales y recuperación de formas originales.

En la rama de la psicología y psiquiatría la resiliencia ha sido tomada en cuenta por la necesidad de conocer la etiología y la evolución en niños enfermos que atravesaban enfermedades mentales, de padres psicópatas, familias con conflictos violentos y experiencias traumáticas entre otros como indica (Becoña, 2006), Para

(García-Vesga & Domínguez- De la Ossa, 2012) el término resiliencia está asociado a una capacidad innata del individuo para resistir en condiciones contrarias a las normales, orientándose a la construcción de un arreglo y reajuste psicosocial de acuerdo al entorno, a pesar de presentarse paralelamente la sensación de dolor y conflicto interior psíquico.

(Becoña, 2006), dirige su idea hacia el proceso que asume la persona para enfrentar y afrontar de manera organizada tareas retadoras de conflicto, y que le proporcionan al sujeto recursos y herramientas para un afrontamiento exitoso. Los procesos superados constituyen experiencias que el individuo podrá utilizar como nuevos recursos para nuevas situaciones estresantes de tal modo que las estrategias de afrontamiento y conductas de resiliencia son cada vez más potenciales.

Para (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000), la resiliencia es una adecuación favorable pese a un contexto negativo y confrontacional, desde sus principios de la adversidad significativa y la adaptación positiva.

Para la neurociencia la resiliencia es la capacidad de encarar lo adverso, esta capacidad de enfrentar situaciones contrarias, tiene mejor arraigo en personas con mayor equilibrio, entereza y disposición, se puede mencionar que la resiliencia. Es la entereza por asumir el rol de encarar la situación estresante con recursos internos y externos para lograr superarlos.

(Wagnild & Young, 1993), (Novella, 2002) conceptúan la resiliencia como un atributo innato del ser humano que equilibra la consecuencia dificultosa del estrés y propone una adaptación, implicando una energía emocional que sería análogo a la valentía en las personas y totalmente adaptables frente a las crisis e infortunios de la vida, es así que como capacidad de resistir, tolerar, aguantar y enfrentar la situación pese a la desventaja de encontrarse en un panorama difícil y adverso.

Se puede considerar cuatro niveles o formas de resiliencia:

Para (Becoña, 2006) el afrontamiento sugiere que las personas con recursos en estrategias de afrontamientos tienen mejores condiciones de resiliencia, por consiguiente, manejan de mejor manera los asuntos de crisis como los agentes estresores.

Para (Salovey & Mayer, 1990) la inteligencia emocional es cuando en una persona afronta las situaciones con el uso de los recursos emocionales para adaptarse a las nuevas situaciones para asumir condiciones nuevas que no perjudiquen su salud y sus condiciones de vida, resaltando la importante relación entre inteligencia emocional positiva y resiliencia en coexistencia como actitud para afrontar el estrés.

Para (García del Castillo, Castillo.Lopez, Lopez-Sanchez, & Dias, 2015), (Arrogante, Perez, & Aparicio, 2015), el bienestar subjetivo está relacionado con la felicidad. Percibido mediante emociones positivas y estando sumergido en la realización de labores, actividades y retos de interés personal con agrado, en el aspecto objetivo por ejemplo la alimentación la concreción de metas y el aspecto subjetivo como la sensación de equilibrio con sus pares y su entorno en exclusiva conformidad y aceptación.

Para (García del Castillo, Castillo.Lopez, Lopez-Sanchez, & Dias, 2015) la idea de competencia por su ambigüedad. Se entiende al grado que tiene la persona de realizar y afrontar una tarea de manera óptima, es decir minimizando recursos y optimizando resultados, vale decir en un uso organizado de todas sus habilidades, capacidades, destrezas, conocimientos a fin de lograr una meta.

De acuerdo a (Pinto, 2014) la resiliencia familiar es cuando sus integrantes interactúan positiva y colaborativamente en casos de crisis para resolverlo con el dialogo y manejo de recurso al interior de la familia con actitudes tolerantes, de empatía, de amor filial y sobre todo actitud de colaboración. Jugando un papel importante las relaciones afectivas de vinculo sanguíneo y la dirección de los jefes de familia.

Como menciona (Pinto, 2014), la resiliencia comunitaria es la capacidad de una comunidad como conjunto de personas que tiene la disposición sana y consiente de afrontar una problemática con actitud optimista y positiva, este rol de una comunidad con resiliencia hace que sus integrantes sientan al grupo como una unidad de la que todos se podrán beneficiar si el logro es alcanzado, la resiliencia comunitaria pudo haber sido el factor que los hombres primitivos sintieran al afrontar las necesidades problemáticas del entorno en su afán de sobrevivir.

Según (Earvolino.Ramirez, 2007), la resiliencia es individual cuando parte desde el mismo individuo desde sus aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos, esta resiliencia tiene aspectos básicos de actitud de conocimiento y específicamente de condiciones donde se adquieran estrategias de afrontamiento, no todos los sujetos tienen las mismas condiciones o disposiciones para mostrar resiliencia en determinados contextos, esta capacidad de adaptación supone el uso de todos los recursos que cada uno posee.

Según (Grotberg, 1999), la resiliencia está asociada a la característica humana de supervivencia sin la cual no se habría podido llegar a la civilización actual, esta característica asociativa está en merito a que fueron las actitudes de resiliencia que promocionaron la superación en etapas difíciles como catástrofes, guerras, pandemias y otros que mantuvieron al hombre con vida y esperanza las que se han transmitido también genéticamente de generación en generación. (Grotberg, 1999) también señala que la resiliencia en el periodo adolescente y juventud juegan un papel importante para la independencia y autonomía de los actos al asumir responsabilidades.

Conforme a la Asociación Americana de Psicología APA, se tiene estos factores de resiliencia:

- Dar afecto de cariño y comprensión en el núcleo familiar o coyuntural de pareja o amistad, para fomentar seguridad, amor, confianza y dialogo.

- Realizar planes o trazar metas alcanzables y procurar alcanzarlos paso a paso etapa por etapa.
- Mantener un enfoque positivo, de confianza en las propias fortalezas y conciencia de las debilidades.
- Promocionar calidad de comunicación oportuna, asertiva y empática.
- Capacidad de administración de sensaciones fuertes y terribles, evitando sentimientos impulsivos.

Para (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) y desde el enfoque de la psicopatología, tenemos algunas características para la resiliencia como inteligencia desarrollada, auto control, autoestima, autoeficacia, sentido del humor, ayuda mutua, afrontamiento sistematizado. Así mismo dentro de la gestión autónoma personal: iniciativas positivas hacia un proyecto de vida integral y saludable, planificación efectiva optimizando recursos, constante motivación e interés por las cosas.

Según (Limonero, Tomas, Fernandez, Gomez, & Ardilla, 2012), el temperamento es una actitud emocional personal capaz de brindar muchas posibilidades de resiliencia, así como de poner en práctica estrategias de afrontamiento. Las personas que tiene un temperamento fuerte basado en razonamientos lógicos pueden superar estímulos estresantes de manera sistemática, especial interés tienen los comportamiento y temperamento positivo de los niños en lo que puede distinguirse: docilidad, simplicidad, inocencia y facilidad de educación que ayuda mucho a sobrellevar situaciones estresantes ya que las superan las frustraciones cotidianas y las aceptan con naturalidad, volviendo a vincularse en su equilibrio emocional. Caso contrario ocurre en niños que tiene un temperamento difícil y negativo correspondiendo un potencial riesgo para futuras situaciones críticas e incluso alteraciones psicológicas complicadas, basados en la teoría genética estos rasgos son transmitidos por los progenitores como manifiesta (Uriarte-Arciniega, 2005), (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000), el niño al nacer tiene un material genético de rasgos comportamentales como: capacidades socio afectivas, sensaciones emociones, sentimientos, autoestima y otros rasgos, que si son llevados

correctamente en la niñez constituyen capacidades de resiliencia; pero si son descuidados se pierden y el entorno se vuelve dominante con los estímulos estresantes.

El fundamento teórico de la resiliencia, puede tener los modelos:

Modelo de la metáfora de la casita: expone (Kim-Jeong, 2019), (Vanistendael, 1995), explica que este modelo teórico se sustenta en las interacciones sujeto-contexto, resaltando las características personales, estos modelos están conformados por : necesidades básicas físicas (alimentación, salud, y descanso), vinculo y el sentido (aceptación fundamental por parte de otra persona), descubrir un propósito (tener proyectos futuros y responsabilidad de las acciones), autoestima (competencias sociales, profesionales y sociales), y otras experiencias (la resiliencia como factor proyectos durante la vida).

La teoría de las fuentes de la resiliencia: en su defensa (Grotberg, 1999), manifiesta que tres factores, el primero de soporte externo (yo tengo) que involucra a las condiciones que una persona recibe del medio exterior antes que tenga conciencia de quien es o lo que pueda hacer en la formación de su resiliencia, el segundo de soporte interno (yo soy y yo estoy) que involucra a condiciones propias de la persona rasgos emotivos, temperamentales y psicológicos que posee la persona resiliente, en el tercer factor de habilidades sociales (yo puedo), tiene la características por su adquisición por las interrelaciones con los demás sujetos, experiencias de convivencia. Se debe indicar que no todos los individuos tienen estos tres factores en pleno ejercicio.

El teórico de referencia para el presente estudio es (Wagnild & Young, 1993), (Canazas & Diaz, 2019), presentan dos factores para la resiliencia: El primero llamado competencia personal donde se encuentra la autonomía, seguridad autoconocimiento, inteligencia, perseverancia, ímpetu y otros. El segundo llamado aceptación de uno mismo donde está presente la flexibilidad, la aceptación, estabilidad, adaptabilidad relaciones intra y extra personales, sentimientos de tolerancia, paz, equilibrio, justicia.

Así mismo (Wagnild & Young, 1993), presenta estas dos características en las dimensiones siguientes:

Dimensión de ecuanimidad, se define como la capacidad de asumir con serenidad y calma al estímulo estresante. Estar preparado para afrontar la adversidad en condiciones de tranquilidad y concentración evaluando todos los riesgos, posibilidades y estrategias de respuesta que se llevara con serenidad, imparcialidad sin asumir riesgos ni actitudes excesivas que quiebren el equilibrio, esta idea es reforzada por (Salgado-Levano, 2005) que menciona a la moderación como manifestación de la ecuanimidad en la actuación de asumir conductas razonables, asertivas, empáticas frente a situaciones difíciles, por lo cual la moderación es la acción de frenar acciones compulsivas o acelerar respuestas asertivas.

Dimensión de perseverancia. Es la capacidad de persistencia , fuerza interior y actitud de superación constante frente a la adversidad sin importar el tiempo ni el esfuerzo, los individuos perseverantes difícilmente son sometidos por agentes exteriores para claudicar en sus proyectos, por lo tanto, tienen bien determinados sus metas en la vida y las tareas para alcanzarlos son asumidos con responsabilidad y gozo, lo que les permite continuar, si un sujeto perseverante sufre una caída un bloqueo un quiebre en sus aspiraciones, este inmediatamente pone en práctica todos sus recursos internos y externos para superar esa dificultad en armonía con su entorno, como indica (Novella, 2002) los que perseveran armonizan sus acciones con sus ideas y palabras, la persistencia con firmeza y constancia, logra metas trazadas o la superación de los estímulos estresantes. (Kim-Jeong, 2019) sugiere que los individuos con mayor motivación tienen en la persistencia el rasgo crucial para encaminarse a tareas cada vez más complejas y a desarrollarlas con eficiencia y eficacia.

Dimensión confianza en sí mismo. Es la habilidad en tener fe en sí mismo, está relacionada con las capacidades y cualidades exclusivamente internas del sujeto las cuales le permiten gozar de una fuerza extra propia capaz de involucrarse sin temor ni

desventaja frente a situaciones críticas y retadoras.

La autoconfianza, en entendimiento de (Wagnild & Young, 1993) y (Novella, 2002), es la confianza en uno mismo, es una evidencia de autoconocimiento que genera autoestima que implica tomar una posición positiva frente a las situaciones adversas, mejorando las relaciones interpersonales para negociar dialogar y argumentar desde la ventaja de tener creencia en uno mismo de modo favorable. Se tiene entonces que la autoconfianza es la cualidad de la propia confianza que tiene uno, basado en su experiencia, conocimiento, sus posibilidades, sus destrezas y sus potencialidades. Para (Perez, Dorado, Rodriguez, & Lopez, 2020), un sujeto con autoconfianza toma las dificultades del medio externo como obstáculos que deben ser superados con entereza y confianza actuando con autonomía y responsabilidad.

La autonomía, es una cualidad personal que describe actitudes y aptitudes desde el autogobierno personal, basado en sus propias creencias y de acuerdo a sus principios, metas objetivos, que en todos los casos supone una conducción personal individual capaz de tomar por uno mismo múltiples tareas que se asume con absoluta responsabilidad y compromiso, como sugiere (Perez, Dorado, Rodriguez, & Lopez, 2020), es una habilidad personal para auto conducirse con libertad y satisfacción por sus actos al realizarlos en convicción a sus ideas.

Dimensión de satisfacción personal, es una cualidad que se relaciona al sentimiento de conformidad o inconformidad con los actos que se hace, todas las acciones de la vida pueden ser evaluadas y darles el valor de satisfacción e insatisfacción conforme a los propios principios de vida, un individuo tiene satisfacción personal cuando valora su condición y calidad de vida como positiva, al contrario de reconocer faltas, desequilibrios, incongruencias y otros desperfectos que dan un valor de insatisfacción. El aporte de (Wagnild & Young, 1993), (Novella, 2002), la satisfacción personal se le atribuye al significado que se le asigna a la vida a los rasgos para que esta vida sea de calidad, de plenitud y de productividad, un individuo se siente satisfecho personalmente cuando encuentra sentido a cada acción de su vida, a la

orientación correcta de sus actividades y por lo cual se tiene dicha satisfacción en el interior de la persona.

Dimensión de sentirse bien solo, esta cualidad se atribuye al sentido de encontrarse uno mismo en la soledad, en su propia concentración, en su propio espacio interior personal, además de sentirse libre para enfrentar a las condiciones externas de la vida como sujetos únicos y especiales en su individualidad, como personas en agrado con su soledad como actitud independiente consiente con la que se encuentra en agrado y satisfacción. En analogía al pensamiento de (Wagnild & Young, 1993) y (Novella, 2002) la soledad consiente, es el resultado de logros y éxitos, para ingresar a otro desafío y tomar nuevos retos.

La libertad es un espacio personal facultativo para obrar según su decisión que conlleva asumir con responsabilidad conductas, acciones, con plena autonomía y guiados desde la condición propia voluntaria, mas no en situación de obligación y coacción. una idea globalizadora la comparte (Kotliarenco, Caceres, & Fontecilla, 1997), que relaciona la libertad con la autodeterminación voluntaria y espontánea, para tomar decisiones de actuación en la sociedad y consigo mismo.

Perspectiva de la soledad, está referida al conjunto de sentimientos que cada persona experimenta en especial a lo íntimo y único que vive, con la carga subjetiva de sentirse con un auto encuentro personal, el sentimiento de soledad no es malo si se tiene una actitud libre y autónoma para encontrarse en dicho estado, mas no de estar obligado a ello.

Resiliencia en lo educativo es un espacio en construcción de investigación y practica en expansión en los centros de estudios, todos los factores de resiliencia educativa tienen como punto de llegada el éxito académico el logro del aprendizaje, siendo la escuela el centro con el objetivo de logro de competencias, capacidades, a partir de aprendizajes y queriendo que los aprendizajes sean de calidad y

significativos, debe ser también la escuela, los maestros y el propio sistema educativo quienes impulsen programas, estrategias, y otros para empoderar a los estudiantes con actitudes y aptitudes de resiliencia frente a los agentes críticos que están dentro y fuera de la escuela, como lo sugiere (Acevedo & Mondragon, 2005).

Podemos considerar algunas fortalezas que contribuyen para la resiliencia educativa como son: el optimismo, la independencia, tener proyectos y metas, la orientación al futuro, la persistencia y la autosuficiencia como menciona (Calvete & Lopez-Fuentes, 2016)

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño y tipo de investigación.

Tipo de investigación

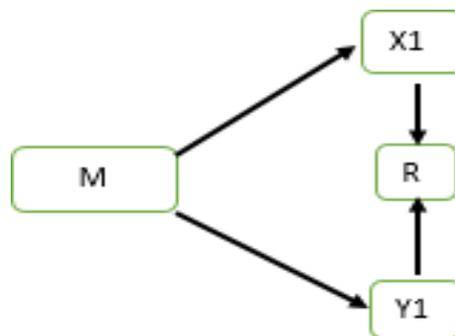
El trabajo es de tipo básico por qué genera nuevos conocimientos en la búsqueda de las relaciones entre variables estudiadas y carácter descriptivo correlacional, porque se asocian variables como, el estrés en el COVID-19 y el grado de resiliencia, a través de un patrón predecible para un grupo (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimenta porque no se manipula ninguna variable fluyendo de manera natural, transeccional, porque se observó y analizo la relación en un momento único. (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

Figura 2

Diseño de Investigación.



Nota. Elaboración adaptada de (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, & Baptista-Lucio, 2014)

Dónde: M, muestra; X1, estrés en el contexto COVID-19; Y1, Resiliencia; R, posible correlación entre las variables (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, & Baptista-Lucio, 2014)

Nivel o alcance de investigación.

El alcance del estudio es descriptivo correlacional, porque primero describe las variables y luego el grado de correlación que se evidencie entre la variable independiente: El estrés en el contexto COVID-19 y la variable dependiente: Resiliencia, asociándolas al contexto de los estudiantes del quinto grado del colegio JAPAM ,2021. (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

Enfoque de la investigación.

El enfoque del estudio es cuantitativo porque probaremos una hipótesis en base al análisis estadístico para establecer relaciones entre variables (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, & Baptista-Lucio, 2014)

3.2 Operacionalización de variables

Variable 1. Estrés en el contexto del COVID-19.

Definición conceptual.

El estrés que se relaciona con la temporalidad paralela a la de la pandemia del COVID-19, en todos sus alcances y escenarios y que influyen como estrés académico que al entender de (Barraza A. , 2008), (Caldera, Pulido, & Martines, 2007), se comporta como una cadena de reacciones que activan de manera directa o indirecta el sistema fisiológico, emocional, cognitivo y comportamental ante estímulos y actividades académicas. El estrés y la salud mental que se origina durante la pandemia del COVID-19 ha afectado al mundo entero, impactando gravemente a los trabajos, los ingresos de las personas y lo más importante la capacidad social de relacionarse, la confianza puesta en las personas e instituciones, causando así una ansiedad, estrés y preocupación como refiere (Castellanos-Torres, Chilet-Rosell, & Tomas-Mateos, 2021) .

Definición operacional:

La variable estrés en el contexto COVID-19, tiene como dimensiones a: estresores, síntomas y afrontamiento que para su actividad operacional como variable cualitativa tendrá los rangos que se consideraran como grado de estrés y es como sigue:

- Estrés leve
- Estrés moderado.
- Estrés severo.

Estos son los rangos para la definición operacional y tienen base en (Alania, Llancari, Rafaele de la Cruz, & Ortega, 2020).

Variable 2. Resiliencia**Definición conceptual.**

(Novella, 2002), en la que define a la resiliencia como “aptitudes personales de permitir hacer las cosas adecuadamente a pesar del contexto adverso o fracasos, superándolos para salir transformado y más fortalecido”, así mismo se debe resaltar que la presencia de una buena resiliencia sirve para afrontar las dificultades y problemas que nos presenta la vida en particular en el presente contexto (Wagnild & Young, 1993).

Definición operacional:

La variable resiliencia, es de tipo cuantitativa y tiene las dimensiones de. Ecuanimidad, Perseverancia, Confianza en sí mismo, Satisfacción personal, Sentirse bien solo. Para la operacionalidad de la variable resiliencia se toma tres rangos, en consideración a los grados de resiliencia, como sigue:

- Resiliencia alta
- Resiliencia media
- Resiliencia baja.

Estos rangos están en concordancia con lo planteado por (Novella, 2002).

3.3 Población, muestra.

La población en estudio lo constituye todos los estudiantes matriculados en el presente año 2021 en el colegio JAPAM en su nivel secundario.

La muestra para el estudio es de tipo no probabilístico, fue por conveniencia debido a la naturaleza de la investigación con una muestra según “criterio-juicio”, porque se tomaron los elementos de acuerdo al criterio y juicio del investigador (Tamayo, 2017), siendo un total de 52 estudiantes de las secciones C y D en el quinto grado.

El criterio de selección es que son estudiantes de tipología “piloto” estudiantes con desempeño académico favorable.

3.4 Técnicas, instrumentos para recolectar información.

Técnicas.

La técnica utilizada para el estudio es: la encuesta, en el marco del aislamiento social y la educación virtual esta encuesta fue realizada de manera virtual con la herramienta Google Forms, Conforme indica (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, & Baptista-Lucio, 2014), la encuesta tiene la técnica que utiliza como instrumentos enunciados en forma de preguntas, estructuradas y que reúnen información para el tratamiento estadístico.

Instrumentos.

Para la información de la primera variable el estrés en el contexto COVID-19, se utilizó el cuestionario denominado “Inventario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por la COVID-19” (Alania, Llancari, Rafaele de la Cruz, & Ortega, 2020).

Para obtener la información de resiliencia se empleó el instrumento cuestionario: “Escala de resiliencia” (Wagnild & Young, 1993).

Validez

Para el primer instrumento, tiene una validez de contenido con la V de Aiken

superior a 0.75; validez de constructo con r de Pearson mayor a 0.2, (Alania, Llancari, Rafaele de la Cruz, & Ortega, 2020).

Para el segundo instrumento se tiene la validez del análisis factorial (KMO) y test de Bartlett, obteniéndose un valor de 0.87 (valor alto) (Wagnild & Young, 1993), (Novella, 2002), (Gomez-Chacaltana, 2019).

La naturaleza del instrumento, sugiere que sean validados y confiables (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014), esta validación de los expertos, se presenta en la tabla 1.

Tabla 1

Validación de los instrumentos por especialistas.

Experto	Observaciones	Puntaje
Dr. Raul Delgado Arenas	Si hay suficiencia, es aplicable	Alto (86%)

Nota. Elaboración propia.

Confiabilidad.

Para el primer instrumento, alfa de Cronbach 0.92, para estresores 0.95, para síntomas 0.88, para estrategias de afrontamiento 0.99 (Alania, Llancari, Rafaele de la Cruz, & Ortega, 2020).

Para el segundo instrumento se tiene una confiabilidad de $\alpha=0.85$ (Wagnild & Young, 1993), (Gómez-Chacaltana, 2019.), (Verastegui-Torrejon, 2020).

La naturaleza del instrumento, sugiere que sean confiables (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014), la confiabilidad es el grado de similitud de las respuestas con cada nueva ejecución, esta fiabilidad por cada variable se presenta en la tabla 2.

Tabla 2

Prueba de fiabilidad de ambos instrumentos y variables.

Estadística de fiabilidad		
Variable: Estrés en el Contexto COVID-19	Alfa de Cronbach	N de elementos
	.995	45
Variable: Escala de Resiliencia	Alfa de Cronbach	N de elementos
	.927	25

Nota. Elaborado con SPSS-24.

Conforme a la tabla 2, se tiene que para el instrumento de la variable estrés en el contexto COVID-19 con 45 ítems, el resultando de alfa Cronbach es de 0.995 considerada como muy satisfactoria, quedando superada la prueba de fiabilidad, del mismo modo ocurre para la variable de la escala de resiliencia con 25 ítems, el resultado de alfa de Cronbach es de 0.927 considerada como muy satisfactoria, quedando superada la prueba de fiabilidad.

3.5 Procedimiento.

Para el estudio se utilizaron métodos de análisis estadísticos que permitieron la verificación y contrastación de hipótesis de investigación planteadas, desarrollando las actividades de la investigación solicitando en primer lugar el permiso del colegio JAPAM para la aplicación del instrumento (Anexo 01), luego de la aplicación del cuestionario virtual por Google Forms, se procedió a la recolección de datos, luego fueron pasados los datos a una hoja de cálculo Excel, generando una tabla de valores por cada variable y dimensión en estudio, para finalmente ser trasladados a la hoja del software estadístico SPSS-24, para su análisis final, que como proceso continuo se menciona:

- a) Permiso para aplicación de instrumentos.
- b) Elaboración y puesta en valor de los instrumentos.
- c) Ejecución de instrumentos y Recojo de información.

- d) Preparación de tabla de datos en Excel
- e) Vaciado de totales y subtotales al software SPSS 24.
- f) Análisis de percentiles para los rangos y grados de variables.
- g) Prueba de distribución normal.
- h) Pruebas de Spearman para relacionar variables.
- i) Verificación de hipótesis.
- j) Construcción de tablas cruzadas.

3.6 Metodología de análisis de datos.

Con referencia al análisis de información esta fue sistematizada desde un cuestionario virtual por Google Forms, utilizando una escala para el instrumento de estrés en el contexto COVID.19, desde nunca hasta siempre y para el instrumento Escala de Resiliencia, en desacuerdo hasta de acuerdo, con la opción de guardar como archivo Excel fue descargado y luego procesado en la hoja de cálculo Excel con totales y subtotales por cada variable y dimensión, posteriormente se tabularon los resultados tabulándolos en el software SPSS-24 teniendo como productos el análisis descriptivo en tablas y figuras en función de los rangos establecidos, luego el análisis inferencial con la contratación de hipótesis utilizando estadísticos de prueba a un nivel de confianza del 95% ($p < 0.05$) para la contratación de hipótesis se utilizó el software de estadística SPSS 24.

3.7 Aspectos éticos.

Se utilizaron principios éticos de respeto al aporte de producción intelectual de autores, los cuales son citados según norma APA 7, el parafraseo de las ideas fuerzas de los autores siguen su real mensaje. Las fuentes usadas para la investigación fueron parafraseadas, prueba de ello la citación y el informe de su uso en la bibliografía. Es intención del presente estudio el respeto a la opinión y mensaje de cada autor mencionado, así como el interés del estudio en compartir valores de responsabilidad y aporte al conocimiento.

IV. RESULTADOS

Análisis descriptivo Comparativo.

Tabla 3

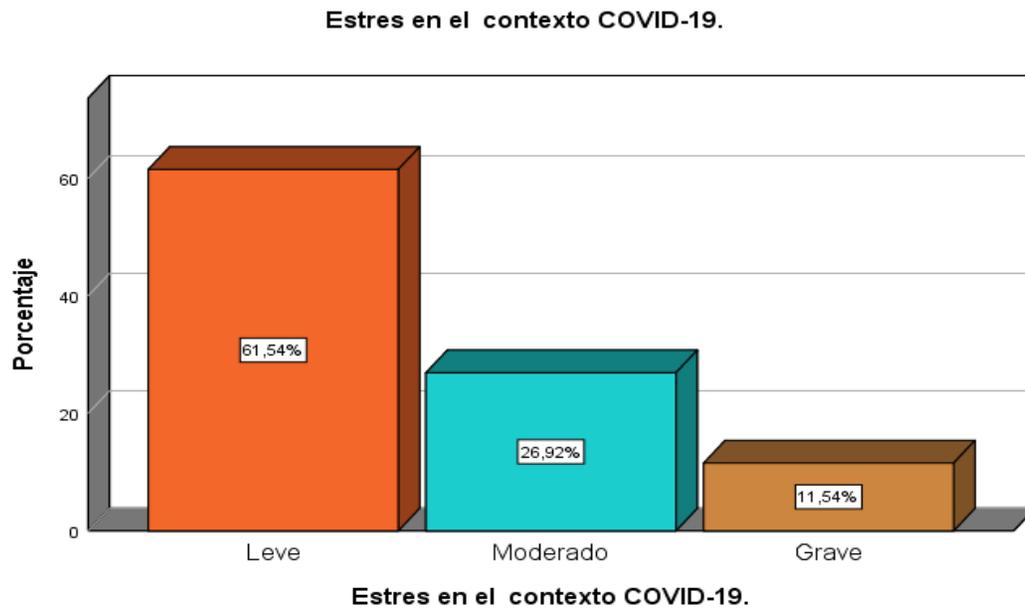
Frecuencias de la variable: Estrés en el contexto COVID-19

Estrés en el contexto COVID-19.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	32	61,55%	61,5	61,5
	Moderado	14	26,9%	26,9	88,5
	Grave	6	11,5%	11,5	100,0
	Total	52	100,0%	100,0	

Nota. Información adaptada de la muestra

Figura 3.

Descripción de la variable Estrés en el contexto COVID-19.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la figura 3 se distingue el grupo mayor con 61.54% presenta un estrés leve, el 26.92% un grado de estrés moderado y finalmente el 11.54% presenta un estrés grave, conforme a la agrupación de los rangos definidos, destacándose la mayoría de estudiantes (32) tienen un grado de estrés leve.

Tabla 4

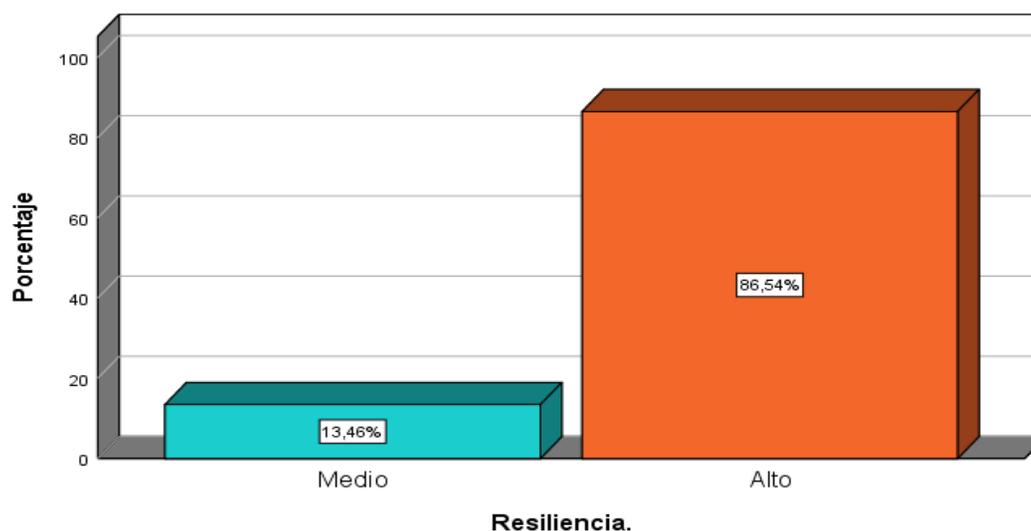
Frecuencias de la variable: Resiliencia.

Resiliencia		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	7	13,5%	13,5	13,5
	Alto	45	86,5%	86,5	100,0
	Total	52	100,0%	100,0	

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 4

Descripción de la variable: Resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la figura 4 se distingue que el 86.54% presenta una resiliencia alta, el 13.46% un grado de resiliencia medio y el 0.0% presenta una resiliencia baja, conforme a la agrupación de los rangos definidos, destacándose que el mayor número de estudiantes (45) tiene un grado de resiliencia alto.

Tabla 5

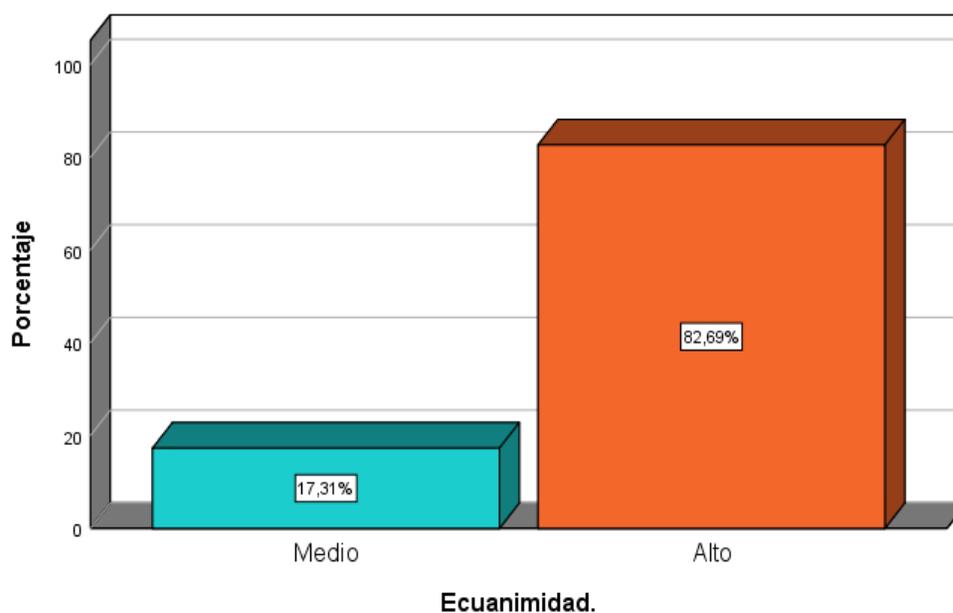
Descripción de la dimensión ecuanimidad de la variable resiliencia.

Ecuanimidad		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	9	17,3%	17,3	17,3
	Alto	43	82,7%	82,7	100,0
	Total	52	100,0%	100,0	

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 5

Frecuencias de ecuanimidad de la variable resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la figura 5 se distingue que el 82.69% presenta una resiliencia alta en la dimensión ecuanimidad de la variable resiliencia, el 17.31% un grado de resiliencia alto en ecuanimidad y un 0.0% presenta una resiliencia baja en ecuanimidad, conforme a la agrupación de los rangos definidos, destacándose que el mayor número de estudiantes (43) tiene un grado de resiliencia baja para la dimensión ecuanimidad.

Tabla 6

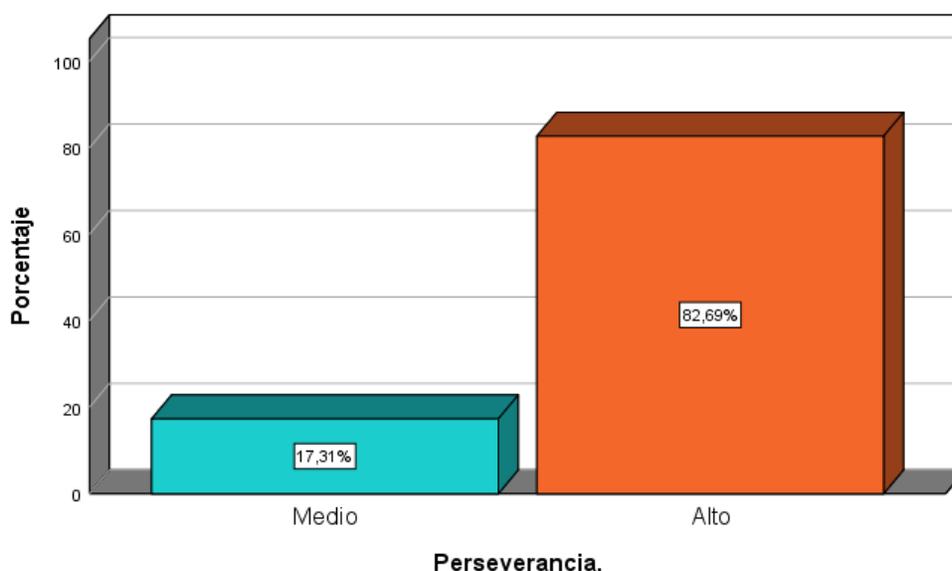
Frecuencias de perseverancia de la variable resiliencia.

Perseverancia					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	9	17,3%	17,3	17,3
	Alto	43	82,7%	82,7	100,0
	Total	52	100,0%	100,0	

Nota: Información adaptada de la muestra.

Figura 6

Descripción de perseverancia de la variable resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la figura 6 se distingue que el 82.69% presenta una resiliencia alta en dimensión perseverancia de la variable resiliencia, el 17.31% un grado de resiliencia medio en perseverancia y ningún estudiante 0.0% presenta una resiliencia baja en perseverancia, conforme a la agrupación de los rangos definidos, destacándose que el mayor número de estudiantes (43) tiene un grado de resiliencia alta para la dimensión “perseverancia”.

Tabla 7

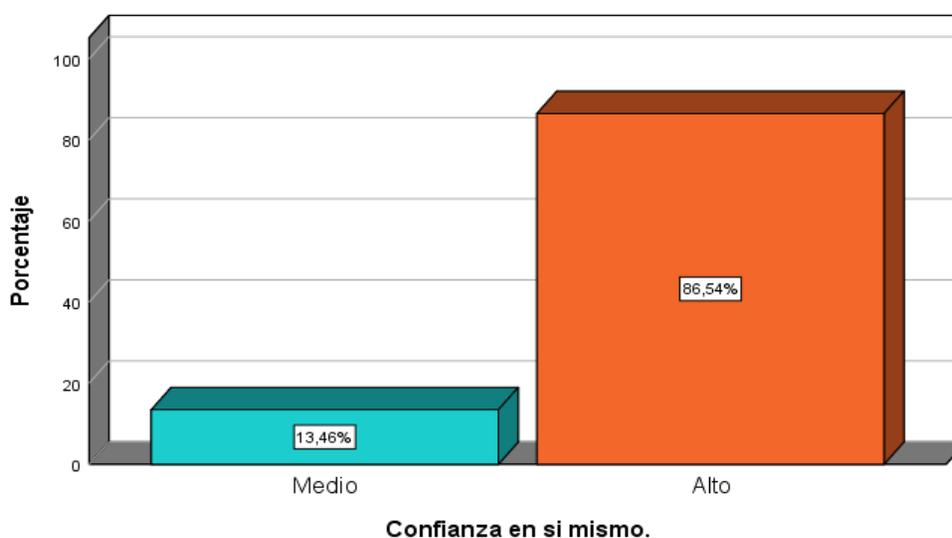
Frecuencias confianza en sí mismo de la variable resiliencia.

Confianza en sí mismo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	7	13,5	13,5	13,5
	Alto	45	86,5	86,5	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 7

Descripción de confianza en sí mismo de la variable resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la figura 7 se distingue que el 86.54% presenta una resiliencia alta en la dimensión confianza en sí mismo de la variable resiliencia, el 13.46% un grado de resiliencia medio en la dimensión confianza en sí mismo y ningún estudiante 0.0% presenta una resiliencia baja en la dimensión confianza en sí mismo, conforme a la agrupación de los rangos definidos, destacándose que el mayor número de estudiantes (45) tiene un grado de resiliencia alta para la dimensión “confianza en sí mismo”.

Tabla 8

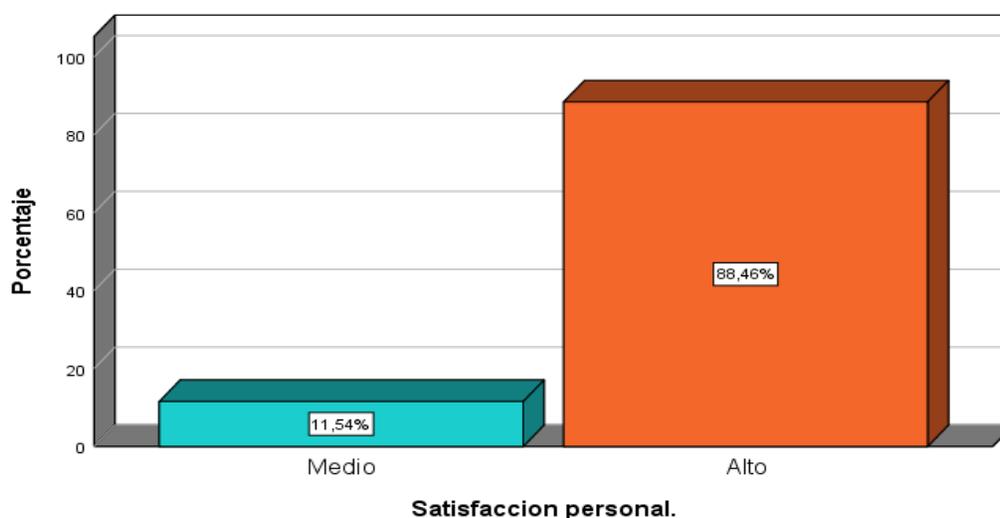
Frecuencias de satisfacción personal de la variable resiliencia.

Satisfacción personal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	6	11,5%	11,5	11,5
	Alto	46	88,5%	88,5	100,0
	Total	52	100,0%	100,0	

Nota: Información adaptada de la muestra.

Figura 8

Descripción de satisfacción personal de la variable resiliencia



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la figura 8 se distingue que el 88.46% presenta una resiliencia alta en la dimensión de satisfacción personal de la variable resiliencia, el 11.54% un grado de resiliencia medio en la dimensión satisfacción personal y 0.0% presenta una resiliencia baja en la dimensión satisfacción personal, conforme a la agrupación de los rangos definidos, destacándose que el mayor número de estudiantes (46) tiene un grado de resiliencia alta para la dimensión de satisfacción personal.

Tabla 9

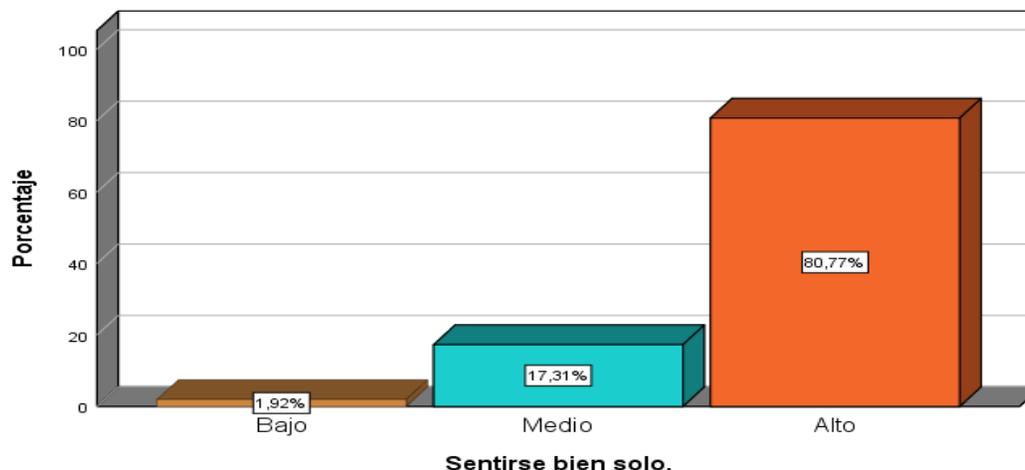
Frecuencias de sentirse bien solo de la variable resiliencia.

Sentirse bien solo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	1,9	1,9	1,9
	Medio	9	17,3	17,3	19,2
	Alto	42	80,8	80,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 9

Descripción de sentirse bien solo de la variable resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la figura 9 se distingue que el 80.77% presenta una resiliencia alta en la dimensión sentirse bien solo, de la variable resiliencia, el 17.31% un grado de resiliencia medio en la dimensión sentirse bien solo, den porcentaje menor de 1.92% para la resiliencia baja en la dimensión sentirse bien solo, conforme a la agrupación de los rangos definidos, destacándose que el mayor número de estudiantes (42) tiene un grado de resiliencia alta para la dimensión sentirse bien solo.

Tablas cruzadas que describen las relaciones entre variables y dimensiones.

Tabla 10.

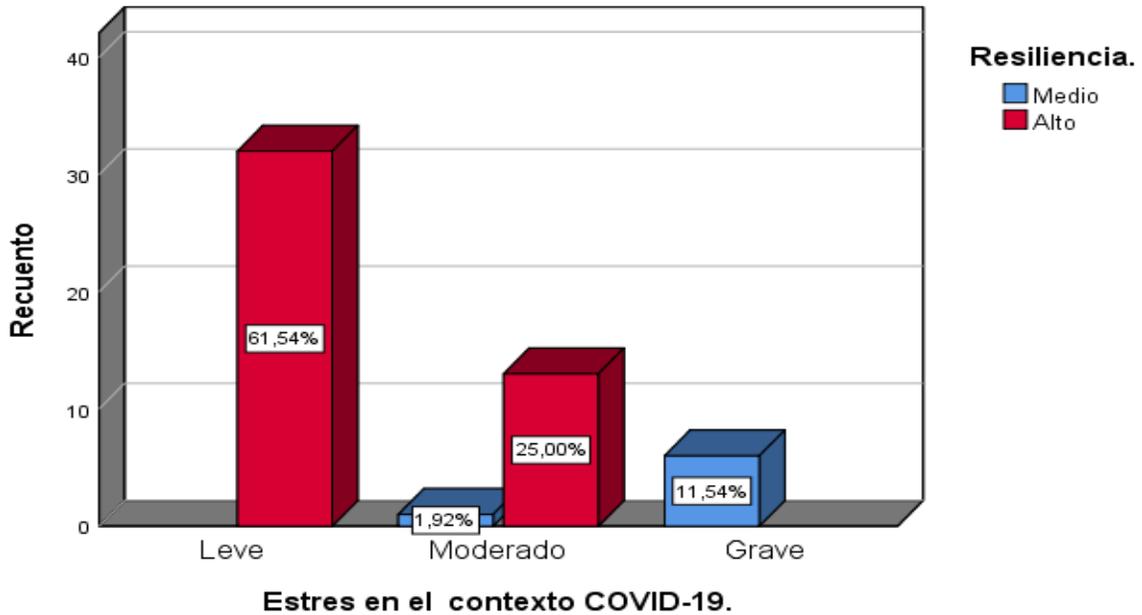
Tabla cruzada de Estrés en el contexto COVID-19 y la Resiliencia

			Resiliencia.		Total
			Medio	Alto	
Estrés en el contexto COVID-19.	Leve	Recuento	0	32	32
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	0,0%	100,0%	100,0%
	Moderado	Recuento	1	13	14
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	7,1%	92,9%	100,0%
	Grave	Recuento	6	0	6
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	100,0%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	7	45	52
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	13,5%	86,5%	100,0%

Nota: Información adaptada de la muestra.

Figura 10

Tabla cruzada de Estrés en el contexto COVID-19 y la Resiliencia



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: De la tabla 10 y figura 10 se distingue que en el nivel leve de Estrés en el contexto COVID-19, el 61.54% percibe un grado de resiliencia alto; en el nivel moderado de estrés en el contexto el 25.0% percibe un grado de resiliencia alto y 1.92% un grado de resiliencia moderado; en el nivel grave de estrés en el contexto el 11.54% percibe un nivel medio de resiliencia.

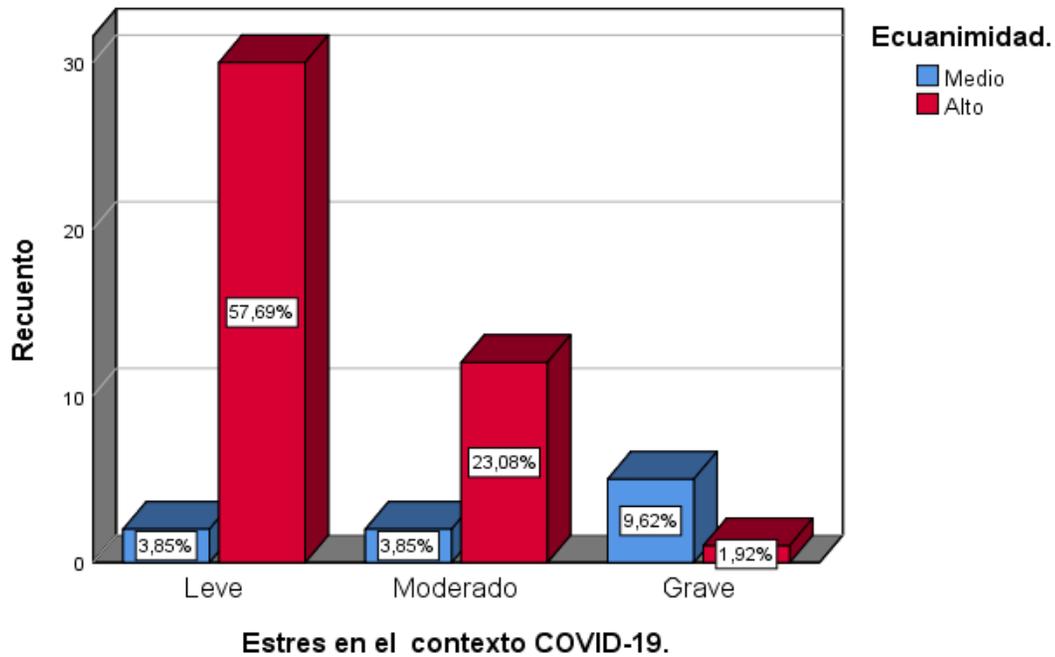
Tabla 11*Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Ecuanimidad de la resiliencia*

			Ecuanimidad.		Total
			Medio	Alto	
Estrés en el contexto COVID-19.	Leve	Recuento	2	30	32
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	6,3%	93,8%	100,0%
	Moderado	Recuento	2	12	14
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	14,3%	85,7%	100,0%
	Grave	Recuento	5	1	6
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	83,3%	16,7%	100,0%
Total		Recuento	9	43	52
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	17,3%	82,7%	100,0%

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 11

Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Ecuanimidad de la resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la tabla 11 y figura 11 se aprecia que en el nivel leve del estrés en el contexto el 57.69% percibe un grado alto de ecuanimidad y 3.85% percibe un grado medio de ecuanimidad; para estrés en el contexto moderado, el 23.08% percibe un nivel alto de resiliencia y el 3.85% percibe un nivel medio de ecuanimidad; en el nivel grave en el estrés en el contexto el 1.92% percibe un nivel alto de ecuanimidad y el 9.62% percibe un nivel medio de ecuanimidad.

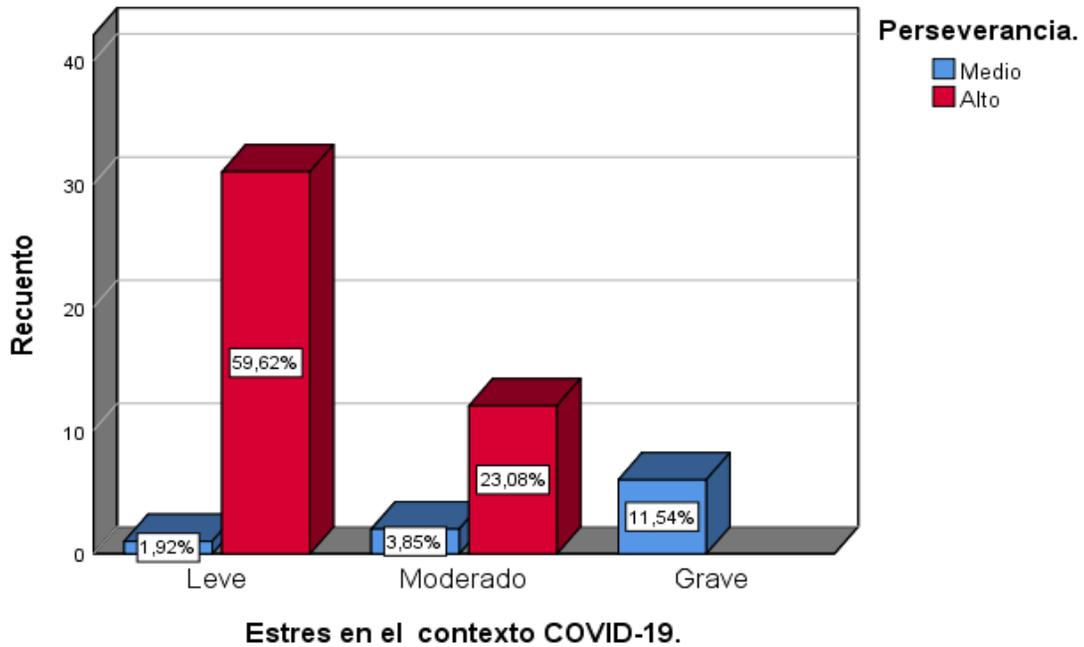
Tabla 12*Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Perseverancia de la resiliencia.*

Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19. *Perseverancia			Perseverancia.		Total
			Medio	Alto	
Estrés en el contexto COVID-19.	Leve	Recuento	1	31	32
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	3,1%	96,9%	100,0%
	Moderado	Recuento	2	12	14
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	14,3%	85,7%	100,0%
	Grave	Recuento	6	0	6
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	100,0%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	9	43	52
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	17,3%	82,7%	100,0%

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 12

Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Perseverancia de la resiliencia



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la tabla 12 y figura 12, se aprecia en el nivel leve de estrés en el contexto, el 59.62% percibe un nivel alto de perseverancia y el 1.92% percibe un nivel medio de perseverancia; en el nivel moderado de estrés en el contexto, el 23.08% percibe un nivel alto de perseverancia y el 3.85% percibe un nivel medio de perseverancia; en el nivel grave de estrés en el contexto el 11.54% percibe un nivel medio de perseverancia.

Tabla 13

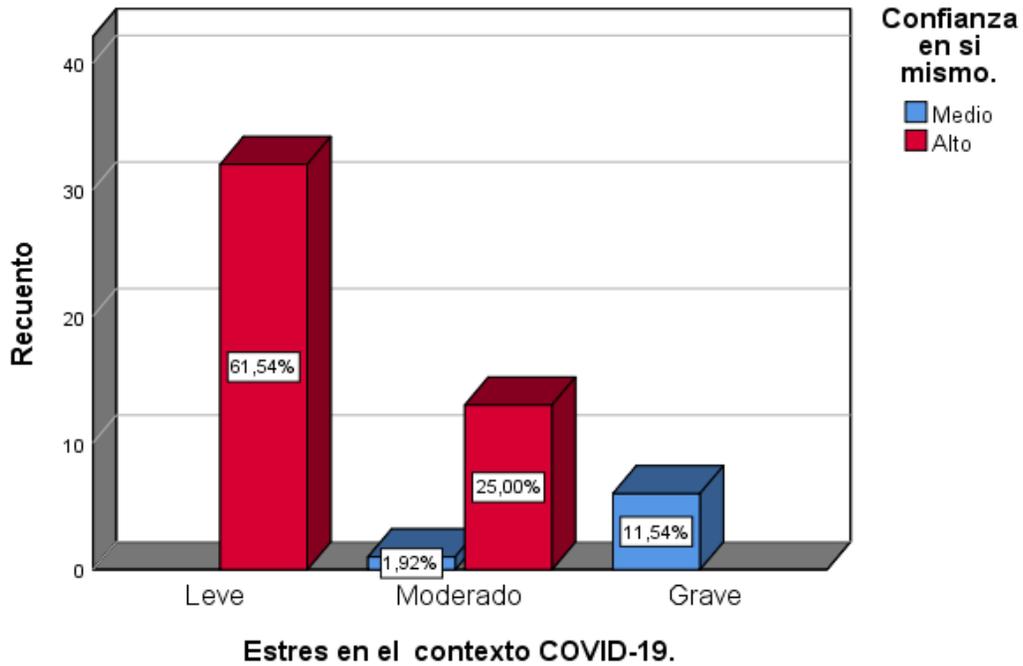
Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Confianza en sí mismo de la resiliencia.

			Confianza en sí mismo		Total
			Medio	Alto	
Estrés en el contexto COVID-19.	Leve	Recuento	0	32	32
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	0,0%	100,0%	100,0%
	Moderado	Recuento	1	13	14
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	7,1%	92,9%	100,0%
	Grave	Recuento	6	0	6
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	100,0%	0,0%	100,0%
Total		7	45	52	
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	13,5%	86,5%	100,0%

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 13

Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la Confianza en sí mismo de la resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la tabla 13 y figura 13 se distingue en el nivel leve de estrés en el contexto el 61.54% percibe un nivel alto de confianza en sí mismo; en el nivel moderado de estrés en el contexto el 25.0% percibe un nivel alto de confianza en sí mismo y el 1.92% percibe un nivel medio de confianza en sí mismo; en el nivel grave de estrés en el contexto el 11.54% percibe un nivel medio de confianza en si mismo.

Tabla 14

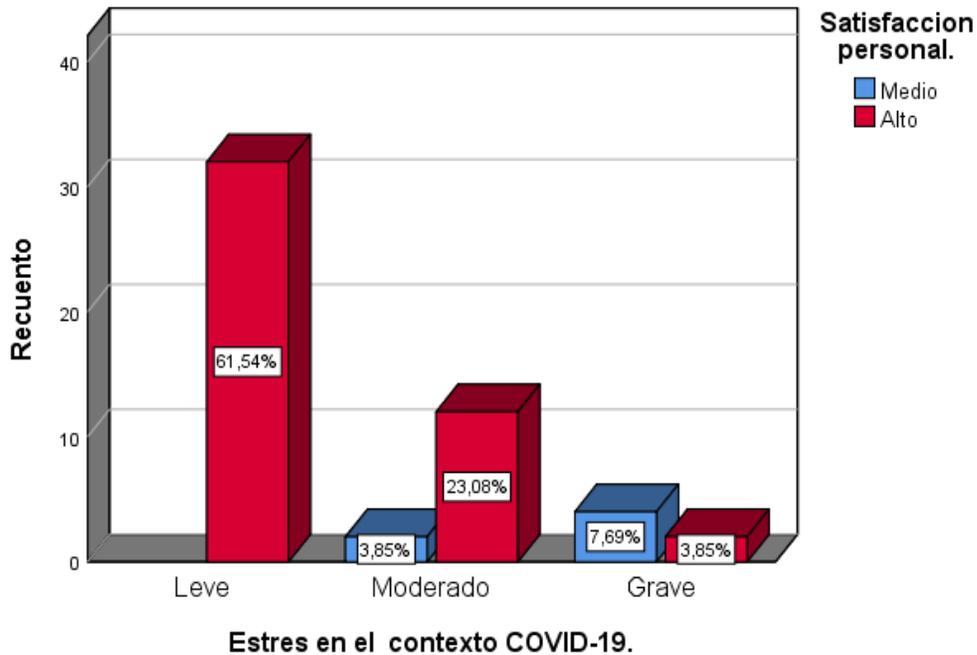
Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal de la resiliencia.

Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19. *Satisfacción personal.					
			Satisfacción		
			personal.	Total	
Estrés en el contexto COVID-19.	Leve	Recuento	0	32	32
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	0,0%	100,0%	100,0%
	Moderado	Recuento	2	12	14
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	14,3%	85,7%	100,0%
	Grave	Recuento	4	2	6
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	Medio	Alto	100,0%
Total	Recuento	6	46	52	
	% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	11,5%	88,5%	100,0%	

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 14

Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal de la resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: conforme la tabla 14, figura 14 se distingue en el nivel leve de estrés en el contexto 61.54% observa un alto nivel de satisfacción personal; en el nivel moderado de estrés en el contexto el 23.08% percibe un nivel de satisfacción personal y el 3.85% observa un nivel medio de satisfacción personal; en el nivel grave de estrés en el contexto el 3.85% percibe un nivel alto de satisfacción personal y el 7.69% observa un nivel medio de satisfacción personal.

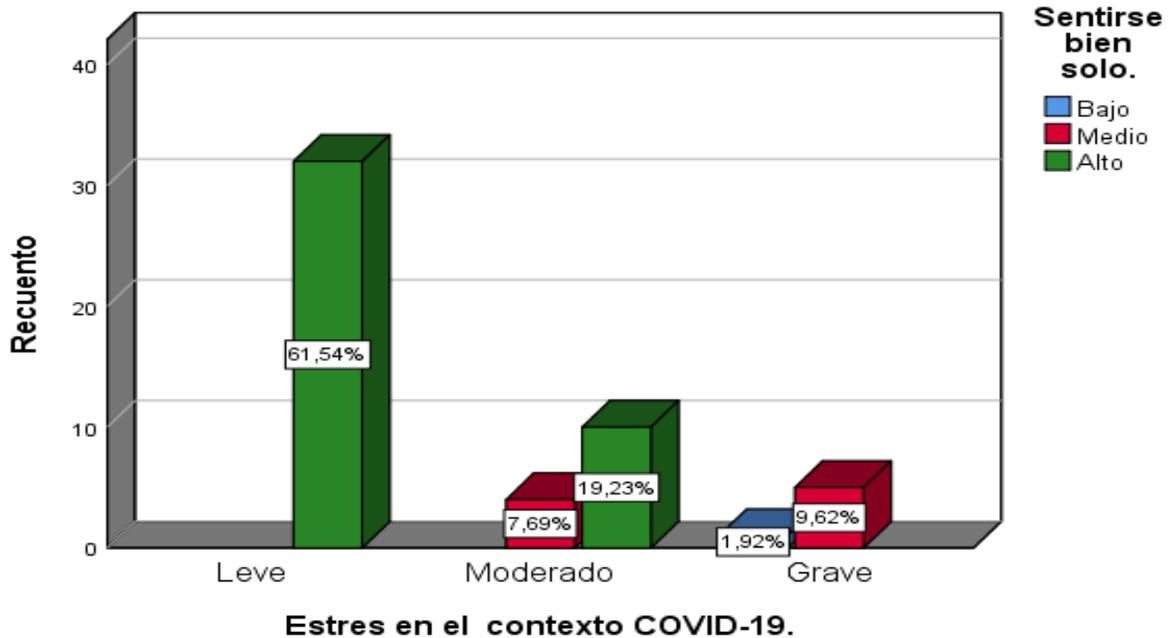
Tabla 15*Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y el Sentirse bien solo de la resiliencia.*

		Sentirse bien solo.			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estrés en el contexto COVID-19.	Leve	Recuento	0	0	32	32
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		Recuento	0	4	10	14
	Moderado	% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	0,0%	28,6%	71,4%	100,0%
		Recuento	1	5	0	6
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	16,7%	83,3%	0,0%	100,0%
	Grave	Recuento	1	9	42	52
		% dentro de Estrés en el contexto COVID-19.	1,9%	17,3%	80,8%	100,0%
		Total				

Nota. Información adaptada de la muestra.

Figura 15

Tabla cruzada Estrés en el contexto COVID-19 y el Sentirse bien solo de la resiliencia.



Nota. Información adaptada de la muestra.

Explicación: de la tabla 15 y figura 15 se observa que en el nivel leve de estrés en el contexto el 61.54% percibe un nivel alto de sentirse bien solo, en el nivel moderado de estrés en el contexto el 19.23% percibe un nivel alto de sentirse bien solo, el 7.69% percibe un nivel medio de sentirse bien solo; en el nivel grave del estrés en el contexto el 9.62% percibe un nivel medio de sentirse bien solo y 1.92 percibe un nivel bajo de sentirse bien solo.

Analítica Inferencial

Prueba de Normalidad en la distribución de datos.

Antes del proceso de validación de las hipótesis, usamos la prueba de normalidad obteniendo el parámetro “p valor”, el cual implica un nivel de significancia mínimo y preciso para evaluar si los datos se originan de una distribución normal o no, según sea el caso se procede a utilizar un determinado

estadístico para la posterior prueba de hipótesis que consiste en aceptar o rechazar la hipótesis nula.

Se consideraron las siguientes reglas para la decisión, en nuestro estudio se tiene 52 encuestados en la muestra, y por tanto son mayor a 50 se utilizó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, teniendo en cuenta el sistema hipotético siguiente:

H₀: La información de la muestra provienen de una distribución normal.

Ha: La información de la muestra no provienen de una distribución normal.

Tabla 16

Prueba de normalidad entre las variables y dimensiones.

	Prueba de Normalidad		
	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés en el contexto COVID-19.	,378	52	,000
Resiliencia	,517	52	,000
Ecuanimidad.	,502	52	,000
Perseverancia.	,502	52	,000
Confianza en sí mismo.	,517	52	,000
Satisfacción personal.	,524	52	,000
Sentirse bien solo.	,486	52	,000

Nota. Información adaptada de la muestra.

De acuerdo a la tabla 16, observamos que para la prueba de Kolmogórov-Smirnov el “p valor”, que se encuentra en la columna de Sig. Nos indica que el grado de significancia o p-valué de las variables en estudio y las dimensiones tienen un valor

menor que 0.05 por tanto, se descarta la hipótesis nula, aceptándose la hipótesis alterna, concluyendo que la información (data) muestral NO provienen de una distribución normal y debiendo usarse técnicas no paramétricas para la prueba de hipótesis, que será el estadístico (ρ =rho, Spearman).

Contrastación de Hipótesis.

Tabla 17

Crterios de relación según coeficiente ρ =rho de Spearman.

Valor numérico	Tipo de correlación
-1.00	Correlación negativa exacta “Si mayor A, menor B” o “Si menor A, mayor B”
-.90	Correlación negativa muy fuerte
-.75	Correlación negativa considerable
-.50	Correlación negativa media
-.10	Correlación negativa débil
.00	No existe correlación entre variables
+.10	Correlación positiva débil
+.75	Correlación positiva considerable
+.90	Correlación positiva muy fuerte
+1.00	Correlación positiva exacta “Si mayor A, mayor A” o “Si menor A, menor B”

Nota. En base a (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

Se utilizó la prueba de correlación no paramétrica de Spearman, por tener escalas numéricas-cualitativas, con el software de estadística SPSS-24.

Prueba de hipótesis general

H1 Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la resiliencia,

en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

H0 No existe relación significativa entre el estrés del contexto COVID-19 y la resiliencia, en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

Criterio de decisión

Si el valor de “p” es ≥ 0.05 , (nivel de confianza del 95%), se acepta la hipótesis nula H0, caso contrario si el valor de “p” es < 0.05 es aceptada la hipótesis propuesta de investigación H1. Si ($\alpha=0.05$), tenemos:

$p < \alpha$; aceptamos la hipótesis de investigación.

$p \geq \alpha$; se aceptamos la hipótesis nula.

Tabla 18

Correlación entre la variable estrés en el contexto COVID-19 y la resiliencia.

Correlaciones			Estrés en el contexto COVID-19.	Resiliencia.
Rho de Spearman	Estrés en el contexto COVID-19.	Coeficiente de correlación	1,000	-,656**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Resiliencia.	Coeficiente de correlación	-,656**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Información adaptada de la muestra.

Según 18 observamos, que el grado de correlación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y la variable “Resiliencia” es una relación negativa próxima a la considerable, conforme rho de Spearman = -0.656 significando que ambas variables se relacionan mutuamente, en un 65.6% siendo el grado de significancia ,000 se acepta la hipótesis de investigación, descartando la hipótesis nula ($p < \alpha$); concluyendo que: “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”

Prueba de hipótesis específico 1

H1 Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la ecuanimidad como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

H0 No existe relación significativa entre el estrés del contexto COVID-19 y la ecuanimidad como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

Criterio de decisión

Si el valor de “p” es ≥ 0.05 , (nivel de confianza del 95%), se acepta la hipótesis nula H_0 , caso contrario si el valor de “p” es < 0.05 es aceptada la hipótesis propuesta de investigación H_1 . Si ($\alpha=0.05$), tenemos:

$p < \alpha$; aceptamos la hipótesis de investigación.

$p \geq \alpha$; se aceptamos la hipótesis nula.

Tabla 19*Correlación entre la variable 1 y la dimensión 1 de la variable 2*

Correlaciones			Estrés en el contexto COVID-19.	Ecuanimidad.
Rho de Spearman	Estrés en el contexto COVID-19.	Coefficiente de correlación	1,000	-,474**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Ecuanimidad.	Coefficiente de correlación	-,474**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Información adaptada de la muestra.

Nota:

Según tabla 19 observamos, el grado de correlación entre “Estrés en el contexto COVID-19” y la “ecuanimidad” es próxima a una correlación negativa media, conforme rho de Spearman =- ,474 significando una correlación mutua en un 47.4% con significancia de ,000 aceptamos la hipótesis de investigación, descartándose la hipótesis nula ($p < \alpha$) ; concluyendo que: “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la ecuanimidad como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”

Prueba de hipótesis específico 2

H1 Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

H0 No existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

Criterio de decisión

Si el valor de “p” es ≥ 0.05 , (nivel de confianza del 95%), se acepta la hipótesis nula H0, caso contrario si el valor de “p” es < 0.05 es aceptada la hipótesis propuesta de investigación H1. Si ($\alpha=0.05$), tenemos:

$p < \alpha$; aceptamos la hipótesis de investigación.

$p \geq \alpha$; se aceptamos la hipótesis nula.

Tabla 20

Correlación entre la variable 1 y la dimensión 2 de la variable 2

Correlaciones			Estrés en el contexto COVID-19.	Perseverancia.
Rho de Spearman	Estrés en el contexto COVID-19.	Coeficiente de correlación	1,000	-,604**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Perseverancia.	Coeficiente de correlación	-,604**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Información adaptada de la muestra.

Nota.

Según tabla 20 apreciamos, el grado de correlación entre “Estrés en el contexto COVID-19” y “Perseverancia” es superior a una correlación negativa media, conforme

rho de Spearman = -,604% significando que se relacionan mutuamente en un 60.4% con significancia de ,000 aceptamos la hipótesis de investigación y descartamos la hipótesis nula ($p < \alpha$); concluyendo que: “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”

Prueba de hipótesis específico 3

H1 Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la confianza en sí mismo como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021.

H0 No existe relación significativa entre el estrés del contexto COVID-19 y la confianza en sí mismo como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021.

Criterio de decisión

Si el valor de “p” es ≥ 0.05 , (nivel de confianza del 95%), se acepta la hipótesis nula H_0 , caso contrario si el valor de “p” es < 0.05 es aceptada la hipótesis propuesta de investigación H_1 . Si ($\alpha=0.05$), tenemos:

$p < \alpha$; aceptamos la hipótesis de investigación.

$p \geq \alpha$; se aceptamos la hipótesis nula.

Tabla 21*Correlación entre la variable 1 y la dimensión 3 de la variable 2.*

Correlaciones			Estrés en el contexto COVID-19.	Confianza en sí mismo.
Rho de Spearman	Estrés en el contexto COVID-19.	Coeficiente de correlación	1,000	-,656**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Confianza en sí mismo.	Coeficiente de correlación	-,656**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Información adaptada de la muestra.

Nota. Según tabla 21 apreciamos, el grado de correlación entre “Estrés en el contexto COVID-19” y “Confianza en sí mismo” es superior a una correlación negativa media, conforme rho de Spearman = -,656 significando una relación mutua de 65.6% con significancia de ,000 aceptamos la hipótesis de investigación y descartamos la hipótesis nula ($p < \alpha$) concluyéndose que: “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”

Prueba de hipótesis específico 4

H₁ Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

H₀ No existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021.

Criterio de decisión

Si el valor de “p” es ≥ 0.05 , (nivel de confianza del 95%), se acepta la hipótesis nula H₀, caso contrario si el valor de “p” es < 0.05 es aceptada la hipótesis propuesta de investigación H₁. Si ($\alpha=0.05$), tenemos:

$p < \alpha$; aceptamos la hipótesis de investigación.

$p \geq \alpha$; se aceptamos la hipótesis nula.

Tabla 22

Correlación entre la variable 1 y la dimensión 4 de la variable 2

Correlaciones			Estrés en el contexto COVID-19.	Satisfacción personal.
Rho de Spearman	Estrés en el contexto COVID-19.	Coefficiente de correlación	1,000	-,548**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Satisfacción personal.	Coefficiente de correlación	-,548**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Información adaptada de la muestra.

Nota. Según tabla número 22 observamos, el grado de correlación entre “Estrés en el contexto COVID-19” y “Satisfacción personal” es superior a una correlación negativa media, conforme rho de Spearman = -,548 significando que se relacionan mutuamente

en un 54.8% con significancia de ,000 aceptamos la hipótesis de investigación y descartamos la hipótesis nula ($p < \alpha$) concluyéndose que: “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”

Prueba de hipótesis específico 5

H₁ Existe relación significativa entre el estrés del contexto COVID-19 y el sentirse bien solo, como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

H₀ No existe relación significativa entre el estrés del contexto COVID-19 y el sentirse bien solo como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.

Criterio de decisión

Si el valor de “p” es ≥ 0.05 , (nivel de confianza del 95%), se acepta la hipótesis nula H₀, caso contrario si el valor de “p” es < 0.05 es aceptada la hipótesis propuesta de investigación H₁. Si ($\alpha=0.05$), tenemos:

$p < \alpha$; aceptamos la hipótesis de investigación.

$p \geq \alpha$; se aceptamos la hipótesis nula.

Tabla 23*Correlación entre la variable 1 y la dimensión 5 de la variable 2*

Correlaciones			Estrés en el contexto COVID-19.	Sentirse bien solo.
Rho de Spearman	Estrés en el contexto COVID-19.	Coeficiente de correlación	1,000	-,717**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Sentirse bien solo.	Coeficiente de correlación	-,717**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Información adaptada de la muestra.

Nota. Según tabla 23 observamos, el grado de correlación entre “Estrés en el contexto COVID-19” y “Sentirse bien solo”, es próxima a una correlación negativa considerable, conforme ρ de Spearman = -,717 significando una relación mutua de 71.7% con significancia de ,000 aceptamos la hipótesis de investigación y descartamos la hipótesis nula ($p < \alpha$) concluyéndose que: “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será el sentirse bien solo, como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”

V. DISCUSIÓN

El resultado del estudio cuyo objetivo fue establecer la relación entre la resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19, se llegó a la aceptación de la hipótesis de investigación, teniendo una relación negativa próxima a la considerable, conforme rho de Spearman = $-.656$ significando una relación mutua en un 65.6% con significancia de $.000$ con ($p < 0.05$), pudiendo concluir que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”, se esperaba este nivel de relación teniendo en cuenta que el estrés en el contexto COVID-19 influye de manera considerable en los estudiantes con menores capacidades de resiliencia y afrontamiento.

Entre la relación de las variables, también surge la relación de la variable estrés en el contexto COVID-19 y la dimensión ecuanimidad de la variable resiliencia que según el coeficiente rho de Spearman = $-.474$ es próxima a una correlación negativa media, es interpretado como que la variable y la dimensión se correlacionan entre sí, en un 47.4% con significancia de $.000$ con ($p < 0.05$), pudiendo concluir que “A menor estrés del contexto COVID-19, mayor será la ecuanimidad como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”, esta relación era esperada por cuanto el estrés del contexto puede ser manejado asertivamente desde una capacidad de ecuanimidad de la resiliencia.

Para el caso de la relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y “Perseverancia”, que según el coeficiente de correlación no paramétrica, es superior a una correlación negativa media, según el rho de Spearman = $-.604$ interpretándose que la variable y la dimensión se correlacionan entre sí, en un 60.4% con significancia de $.000$ con ($p < 0.05$), por consiguiente estadísticamente puede concluirse que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”, esta correlación era esperada ya que el estrés en el contexto COVID-19 puede sobrellevarse desde capacidades asociadas a la perseverancia.

Por otro lado la relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y la “Confianza en sí mismo” es superior a una correlación negativa media, según el rho de Spearman = $-.656$ interpretándose que la variable y la dimensión se correlacionan entre sí, en un 65.6% con significancia de $.000$ con ($p < 0.05$), concluyéndose estadísticamente que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”, esta relación también era esperada ya que el afrontamiento del estrés puede ser más llevadero desde capacidades asociadas a la confianza en sí mismo.

Para el caso de la relación de la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y la “Satisfacción personal” siendo esta, superior a una correlación negativa media, según el rho de Spearman = $-.548$ interpretándose como que la variable y la dimensión se correlacionan entre sí, en un 54.8% con significancia de $.000$ con ($p < 0.05$), aceptándose la hipótesis de investigación y concluyendo que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”, esta relación era esperada ya que el estrés en el contexto puede ser mejor afrontado desde capacidades asociadas a la satisfacción personal.

La relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y el “Sentirse bien solo”, que resulta próxima a una correlación negativa considerable, según el rho de Spearman = $-.717$ interpretándose que la variable y la dimensión se correlacionan entre sí, en un 71.7% con significancia de $.000$ con ($p < 0.05$), por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación concluyéndose que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será el sentirse bien solo, como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM 2021”, esta relación tiene sustento por cuanto el estrés puede ser afrontado desde las capacidades de sentirse bien solo, como ayuda de autoconocimiento, autoconcentración y autonomía.

Los hallazgos del estudio tiene relación con el reporte de (Verastegui-Torrejón, 2020), cuyo objetivo fue conocer la relación entre estrés académico y resiliencia en

estudiantes universitarios, con método de enfoque cuantitativo, diseño no experimental-correlacional, usando el Inventario SISCO de Estrés académico (Barraza, 2007) y Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), formulando evidencia de una correlación inversa moderada ($r=-.616$), y ($p=.000$), es decir cuánto más estrés académico menor nivel de resiliencia.

El presente estudio tiene concordancia con los hallazgos reportados por (Perez, Dorado, Rodriguez, & Lopez, 2020), cuyo objetivo fue analizar los elementos sanitarios, sociales y psicológicos con relación a la resiliencia durante el tiempo del COVID-19, concluyendo que existen relaciones positivas entre resiliencia y síntomas de Covid-19 (varones), así como resultados negativos entre resiliencia y enfermedades diagnosticadas, malestares y desempleo principalmente en hombres. También se concluyó que el factor género no influye en la resiliencia.

Es concordante también con (Gonzales L. , 2020) quien menciona que el estrés académico se está incrementando en estudiantes universitarios asociado a la COVID-19, en su estudio cualitativo, concluye que disminuye la motivación y el aprendizaje como rendimiento académico, al elevarse la angustia y problemas familiares, en particular con estudiantes de escasos recursos económicos, abriendo el debate sobre el efecto de la epidemia en la salud mental de estudiantes y docentes, como retos de la educación universitaria para enfrentar un futuro inmediato.

El manejo de las dimensiones de la resiliencia por parte de los estudiantes, reportada en la investigación guarda relación con el estudio de (Lozano, Fernandez, Figueredo, & Martinez, 2020), que reporta el impacto que causó el confinamiento y el rol de la resiliencia, el capital social virtual y la valoración personal, concluyéndose que se constata el extremo impacto que causó el confinamiento sobre el comportamiento psicológico y académico, así como el rol fundamental de la asociación entre satisfacción de la vitalidad y resiliencia, el aspecto motivacional es el más afectado por tener tres de cuatro encuestados (73,6%), seguido del rendimiento académico por más de la mitad (57,4%) y el socioeconómico casi un tercio de los encuestados (31,6%).

La resiliencia para afrontar el estrés reportada en la presente investigación es similar al hallazgo de (Reyes, Resendiz, Alcazar, & Reidi, 2017), su fin fue reconocer formas de afrontamiento que ejercen los adolescentes mexicanos en contextos que generan miedo, uso la metodología no-experimental, midiendo la intensidad de nueve aspectos: violencia social, animales, estar solo, médicos, situaciones sociales, lo desconocido, violencia doméstica, escuela y muerte ($\alpha = .93$), con preguntas abiertas de que harían en esas situaciones, permitiendo reconocer la tipología de afrontamiento versus violencia en varones R^2 0.73, mujeres R^2 0.78, afrontamiento versus soledad en varones R^2 0.74, en mujeres 0.72, afrontamiento versus situaciones sociales desagradables en varones R^2 0.60, en mujeres R^2 0.41. Concluyendo que las mujeres tienen mayor miedo, utilizan el desahogo emocional y búsqueda de ayuda; mientras que los varones usan un afrontamiento directo y distracción.

El reporte también guarda relación con el estudio de (Espinosa, Mesa, Diaz, Caraballo, & Mesa, 2020), que describió el efecto psicológico de la COVID-19 en estudiantes universitarios, el 79.4% tuvo una actitud de resiliencia y el 20.6% rangos bajos de resiliencia, el 33.3% rangos normales y un 66.7% con rangos de estrés, se concluye que los estudiantes asumieron una resiliencia esperada y que el impacto psicológico perdurara por un tiempo.

Las dimensiones de la resiliencia como, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal son similares en su resultado como lo indica (Medina P. C., 2020), que indica que el confinamiento prolongado tiene problemas a la salud psicológica, demostrando que algunas fortalezas se asocian a la resiliencia, el resultado confirma un alto grado de fortalezas se relaciona a un mayor grado de bienes subjetivo y crecimiento post traumático que reducen el estrés.

El presente estudio tiene hallazgos similares al reporte de (Castagnola, Cotrina, & Aguinaga, 2021), que indican que la resiliencia es un factor primordial en tiempos de Covid-19, concluyéndose que los encuestados son vulnerables a un estado de ansiedad y depresión y que deben ser atendidos por profesionales entendidos para

brindar apoyo psicosocial y empoderamiento de capacidades de resiliencia, teniendo los encuestados una aceptación de uno mismo al 36.02% como normal.

La relación encontrada en esta investigación no es análoga al reporte de (Rojas-Castro, 2016), que estudiaron la resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de un colegio secundario, su propósito fue establecer la correlación de resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes concluyendo que existe relación muy débil entre resiliencia y afrontamiento de estrés, estableciendo un R2 de 0.12

La investigación reporta que la resiliencia afronta positivamente al estrés, en similitud al hallazgo de (Sosa & Salas-Blas, 2020), que tuvo como meta establecer la relación existente entre resiliencia y destrezas sociales en cuatro colegios secundarios, encontrándose que la resiliencia tiene una correlación positiva con las dimensiones de las destrezas sociales, con mejores resultados de destrezas frente al estrés $r=0.78$ ($p<0.1$) , capacidades comunicativas $r=0.69$ ($p<0.1$) , facultades planificadoras $r=0.69$ ($p<0.1$) , habilidades de alternativas frente a la violencia $r=0.62$ ($p<0.1$) , aptitudes asociadas a las emociones $r=0.78$ ($p<0.1$), siendo más notorio en las mujeres las competencias de planificación.

También guarda relación con el estudio de (Medina, Lujano, Aza, & Sucari, 2020), cuyo propósito fue precisar la relación entre los rangos de resiliencia y engagement (energía, entrega, perseverancia y asimilación) en universitarios de la UNA Puno en el entorno del COVID-19, informando que existe una asociación significativa entre resiliencia y engagement el hallazgo indica una concordancia significativa de $\rho=0.693$ entre resiliencia y engagement en el indicador de Spearman.

VI. CONCLUSIONES

Primera

Por los resultados del estudio se tiene que el grado de relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y la variable “Resiliencia” es una relación negativa próxima a la considerable, según la rho de Spearman = $-,656$ con un grado de significancia es de $,000$ con ($p < 0.05$), aceptando la hipótesis de investigación planteada concluyendo que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”.

Segunda

La relación entre la variable “estrés en el contexto COVID-19” y la “Ecuanimidad” es próxima a una correlación según el coeficiente rho de Spearman = $-,474$ con un grado de significancia es de $,000$ con ($p < 0.05$), aceptando la hipótesis de investigación y concluyendo que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la ecuanimidad como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”.

Tercera

Para la relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y la “Perseverancia” de la variable resiliencia, que es superior a una correlación negativa media, según la rho de Spearman = $-,604\%$ con un grado de significancia es de $,000$ con ($p < 0.05$), aceptando la hipótesis de investigación y concluyendo que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”.

Cuarta

La relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y la “Confianza en sí mismo” es superior a una correlación negativa media, según la rho de Spearman = $-,656$ con un grado de significancia de $,000$ con ($p < 0.05$), aceptándose la hipótesis de

investigación que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”.

Quinta

La relación de la variable “Estrés en el COVID-19” y la “Satisfacción personal” de la variable resiliencia es superior a una correlaciona negativa media, según el rho de Spearman = $-0,548$ con una significancia es de $,000$ con ($p < 0.05$), aceptándose la hipótesis de investigación y concluyendo que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”.

Sexta

La relación entre la variable “Estrés en el contexto COVID-19” y el “Sentirse bien solo”, es próxima a una correlaciona negativa considerable, según la rho de Spearman = $-0,717$ con significancia de $,000$ con ($p < 0.05$), por lo que se acepta la hipótesis de investigación concluyéndose que “A menor estrés en el contexto COVID-19, mayor será el sentirse bien solo, como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021”.

VII. RECOMENDACIONES

Primera

Que la UGEL Canchis pueda tomar esta información para promover la adquisición y desarrollo de las capacidades y destrezas de resiliencia para afrontar el estrés académico.

Segunda

Dirección y órganos de apoyo como la APAFA del colegio JAPAM, puedan considerar programas para empoderar las capacidades de resiliencia en los estudiantes.

Tercera

Se recomienda a la organización civil, la comunidad y a las familias, considerar el ejercicio constante de las actividades de resiliencia para hacer frente a las amenazas del estrés en el contexto COVID-19, para que sus hijos estudiantes puedan lograr óptimamente las competencias educativas deseadas.

Cuarta

Al departamento de tutoría de las instituciones educativas, tomar en cuenta que el trabajo en propuesta y ejecución de capacidades, habilidades y destrezas de resiliencia, coadyuvan en el afrontamiento del estrés generado por el contexto del COVID-19.

Quinta

Construir familias resilientes, donde prime el dialogo constante y el amor mutuo, teniendo un espacio propio con metas optimistas, mediante escuela de padres.

Sexta.

Hacer el estudio con otros grupos de estudiantes de mayor vulnerabilidad y exposición

a los efectos del estrés en el contexto del COVID-19, que tenga menores capacidades de resiliencia

Referencias

- Acevedo, V., & Mondragon, H. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento Psicologico*, 1(5), 21-35.
- Alania, R., Llancari, R., Rafaele de la Cruz, M., & Ortega, D. (2020). Adaptacion del cuestionario del estres academico SISCO SV al contexto de la crisis por el Covid-19. *Socialium Revista de Ciencias Sociales.*, 111-130.
- Arrogante, O., Perez, A., & Aparicio, E. (2015). Bienestar psicologico en enfermeria: resiliencia y afrontamiento. *Enfermeria Clinica*, 24(4), 73-80.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estres academico. *Revista Electronica de Psicologia Iztacala*, 110-129.
- Barraza, A. (2008). El estres academico en alumnos de maestria y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. . *Avances en psicologia latinoamericana*, 34-45.
- Barraza, A., & Oscar, M. (2010). Estres de examen, variables moduladoras y reprobacion escolar. *Revista Internacional de Psicologia*, 1-18.
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estres academico en alumnos de educacion media superior: un estudio comparativo. *Revista Investigacion Educativa*, 48-65.
- Becoña. (2006). Resiliencia: definicion, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatologia y Psicologia Clinica*, 11(3), 102-112. doi: <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Bensabat, S. (1987). *Stress, grandes especialistas responden*. Burgos-España: Hachette-Burgos.

- Caldera, J., Pulido, B., & Martines, G. (2007). Niveles del estres y rendimiento academico de estudiantes de la carrera de Psicologia del centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educacion y Desarrollo*, 77-82.
- Calvete, E., & Lopez-Fuentes, I. (2016). Desarrollo del inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estres*, 22, 110-117.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.003>.
- Canazas, B., & Diaz, H. (2019). *resiliencia y apoyo social percibido en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del distrito de Ayaviri, Puno*. Arequipa-Peru: Universidad Catolica San Pablo.
- Caqueo-Urizar, A., Urzua, A., Aragon-caqueo, D., Charles, C., El-Khatib, Z., & Otu, A. (2020). mental Health and the COVID-19 Pandemic in Chile. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 521-524.
doi:<http://dx.doi.org/10.1037/tra0000753>
- Cardona, D., & Agudelo, H. (2007). Satisfaccion personal como componente de la calidad de vida de los adultos en Medellin. *Revista de Salud Publica*, 541-549.
- Castagnola, C., Cotrina, C., & Aguinaga, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propositos y Representaciones*, 9(1), 10-20.
doi:<http://dx.doi.org/1020511/pyr2021>
- Castellanos-Torres, E., Chilet-Rosell, E., & Tomas-Mateos, J. (2021). COVID-19 en clave de genero. *Gaceta Sanitaria ISSB 0213-9111*, 34(5), 419-421.
doi:<https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.007>

- Correa, E., & Chavez, J. (2020). *resiliencia segun sexo en estudiantes de dos universidades de la ciudad de Cajamarca*. Cajamarca-Peru: Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Diaz-Naranjo, L. (2011). Estres laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Publica*, 80-84.
- Dirven , B. B., Pérez, R., Cáceres, R. J., Tito, A. T., Gómez , R. K., & Ticona, A. (2018). *El desarrollo rural establecido en las áreas Vulnerables*. Lima: Colección Racso.
- Earvolino.Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
doi: doi:10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x
- Espinosa, Y., Mesa, D., Diaz, Y., Caraballo, L., & Mesa, M. (2020). Estudio del impacto psicologico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias medicas, Los Palacios. *Revista Cubana de salud Publica*, 1-17.
- Garcia del Castillo, J., Castillo.Lopez, A., Lopez-Sanchez, C., & Dias, P. (2015).
Conceptualizacion teorica de la resiliencia psicosocial y su relacion con la salud.
Health and Addictions, salud y drogas, 16(1), 59-68.
- Garcia-Rivera, B., & Maldonado.Radillo, S. (2014). estados afectivos emocionales (Depresion, ansiedad y estres) en personal de enfermeria del sector salud publica de Mexico. *Summa Psicologica UST*, 65-73.
- Garcia-Vesga, M., & Dominguez- De la Ossa, E. (2012). Desarrollo teorico de la resiliencia y su aplicacion en situaciones adversas. Una revision analitica. *revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63.67.
doi:DOI:10.11600/1692715x.1113300812

- Gomez-Chacaltana, M. (2019). *Estandarizacion de la escala de resiliencia de Wagnild y Young en universitarios de Lima metropolitana*. Lima-Peru: Universidad Ricardo Palma.
- Gonzales, F. (2007). *Instrumentos de Evaluacion Psicologica*. La Habana-Cuba: Editorial de Ciencias Medicas.
- Gonzales, L. (2020). Estres academico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19. *Revista digital de la Universidad Autonoma de Chiapas*, 9(25), 10-20. doi:<http://dx.doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Grotberg, E. (1999). The international resilience research project Psychologistc facing the challenge of a global. *Culture with Human Rights and mental health*, 237-256.
- Hernandez-Sampieri, R., Fernandez-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodologia de la Investigacion*. Mexico: Mc Graw Hill, Educations.
- Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 37(2), 327-334. doi:DOI: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Jarero, I. (2013). Comentarios sobre el transtorno por estres agudo. DSM-5. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatologia y Disociacion*, 5(1), 1-7.
- Kang, L., Li, Y., & Hu, S. (2020). The mental health of medicfal workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancent Psychiatry*, 7(3), e-14. doi:doi: 10.1016/S2215-0366(20)30047-X
- Kim-Jeong, J. (2019). Resilience and creativty in elementary scholl children. *Revista de Investigacion en Psicologia*, 22(1), 67-78. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i1.16582>

- Kotliarenco, M., Caceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. Mexico: Fundacion W.K.Kellogg.
- Limonero, J., Tomas, T., Fernandez, J., Gomez, M., & Ardilla, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulacion emocional predictores de satisfaccion con la vida. *Behavioral Psychology/ Psicología conductual*, 183-196.
- Lozano, D. A., Fernandez, P. J., Figueredo, C. V., & Martinez, A. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: satisfaccion vital resiliencia y capital social. *Journal of Sociology of Education especial issue COVID-19 Crisis and Socioeducative Inequalities and Estrategies to Overcome them.*, 79-104.
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la poblacion general de China. *Neuro Psiquiatr*, 83(1), 50-62.
- Lucini, D., & Pagani, M. (2021). From stress to functional syndromes: An intrnist is point of view. *European Journal of Internal Medicine*, 23(4), 295-301.
doi:10.1016/j.ejim.2011.11.016
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). the construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Martinez-Diaz, E. (2007). Una aproximacion psicossiaal al estres escolar. *Educacion y Educadores*, 10(2), 11-22.
- Medina, G., Lujano, Y., Aza, P., & Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Innova Educacion*, 2(4), 658-667. doi:<https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.010>

- Medina, P. C. (2020). *Estudio sobre la relacion entre fortalezas e indicadores de resiliencia durante el confinamiento debido a la nueva situacion del Covid-19 en estudiantes*. Tenerife-España: Universidad de La Laguna.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida sin estres*. Madrid: Safeliz Madrid.
- Merzeville. (2009). *Ejes de salud mental, los procesos de autoestima, dar y recibir*. Mexico : SEP Trillas.
- Mota, C., Tanure, B., & Carvalho, A. (2008). Estresse e sofrimiento no trabalho dos executivos. *Psicologia em Revista, Belo Horizonte, 14*(1), 107-130.
- Naranjo Pereira, J. (2009). Una revision teorica sobre estres y algunos aspectos erelevantes de este en el ambito educativo. *Revista Educacion, 33*(2), 171-190.
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicacionde un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes*. Lima-Peru: Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Oltra, C., & Boso, A. (2020). lecciones aprendidas de la crisis del coronavirus: preparacion y resiliencia social. *Revista Española de Sociologia, 29*(3), 769-775.
doi:doi:10.22325/fes/res.2020.50
- Palomino-Ore, C. (2020). Transtornos por estres debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Medico ISSN-2227-3530, 20*(4), 121-129.
doi:https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10
- Perez, d., Garcia, J., Ortiz, D., & Centellenes, M. (2014). Conocimientos sobre estres, salud y creencias de control para la Atencion Primaria de salud. *revista Cubana de medicina General Integral, 30*(3), 354-363. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

- Perez, J., Dorado, A., Rodriguez, M., & Lopez, J. (2020). Resiliencia para promocion de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(4), 52-63.
- Pinto, C. (2014). resiliencia Psicologica: Una aproximacion hacia su conceptualizacion, enfoques teoricos y relacion con el abuso sexual infantil. *Summa Psicologica UST*, 11(2), 19-33.
- Reyes, P., Resendiz, R., Alcazar, O., & Reidi, M. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255.
- Rojas-Castro, Y. (2016). *Resiliencia y afrontamiento del estres en estudiantes de una institucion secundaria de Chiclayo*. Chiclayo-Peru: Universidad Privada señor de Sipan.
- Rosenman, R., & Friedman, M. (1977). Modifying tipe a behavior patter. *Journal of Psychosomatic Research*, 21(4), 323-331.
- Salgado, C. (2012). Medicion de la resiliencia en adolescentes y adultos. *Revista Arbitrada*, 14-25.
- Salgado-Levano, A. (2005). Metodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa Peruana. *Liberavit*, 41-48.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence*. Yale- USA: Baywood Publishing Co. Inc.
- Savater, R. P. (2005). *La ira es una reacción humana*. Lima: Racsus. Obtenido de <https://www.goratools.com/post/2016/12/07/filosof%C3%ADa-del-dise%C3%B1o-sismorre-sistente>

- Sosa, S., & Salas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, la Merced. *Comuni@ccion*, 11(1), 40-50.
doi:<http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>
- Tamayo, G. (2017). Diseños muestrales en la investigación. *Semestre Académico*, 4(7), 1-14.
- Tovar, G. L. (1986). *El asentamiento y la segregación de los Blancos y Mestizos*. Bogotá: Cengage.
- Uriarte-Arciniega, J. (2005). la resiliencia. Una nueva perspectiva en psicología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-80.
- Vanistendael, S. (1995). *Como crecer superando los percances, Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo*. Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia BICE.
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2002). *la felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en si mismos; construir la resiliencia*. Barcelona-España: Gedisa S.A.
- Velavan, T., & Meyer, C. (2020). The COVID-19 epidemic. *Trop Med Int Health*, 25(3), 278-280. doi:[doi: 10.1111/tmi.13383](https://doi.org/10.1111/tmi.13383)
- Verastegui-Torrejón, A. (2020). *Estres académico y resiliencia en estudiantes de una universidad de Lima norte*. Lima-Peru: Universidad Privada del Norte.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). development and psychometric evaluation of resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-177.
- Zille, L. (2001). Qualidade de vida e estresse ocupacional nas alturas: o caso dos aeronautas brasileiros. *Revista de Ciências Humanas*, 1(1), 43-59.

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de Variables.

Operacionalización de variable 1: estrés en el contexto COVID-19.

Matriz de especificaciones técnicas estrés en el contexto COVID-19

Variable 1: Estrés en el contexto COVID-19						
Dimensiones	Indicadores	Nro. de ítem	Nivel de medición	Categoría	% de ítem	Instrumento
Estresores	Competencia entre compañeros	1. La competitividad con o entre mis compañeros de clase.	Ordinal	Nunca(N) Casi nunca (CN) A veces AV) Casi siempre (CS) Siempre (S)	33.3%	Inventario de estrés académico
	Sobrecarga de (trabajos-tareas)	2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.				
	Personalidad de profesores	3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.				
	Metodología de tareas, ensayos, lecturas y evaluación	4.La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.				
	Nivel académico de profesores	5.El nivel de exigencia de mis profesores/as.				

Calidad de trabajo que encargado	6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)				
Practicidad de los profesores	7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.				
Participación en clase	8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a las preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)				
Limitado tiempo para sus labores académicas	9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.				
Sobrecarga de trabajos-tareas	10. La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.				
Exposiciones en clase	11. Exposición de un tema ante la clase.				
Claridad en los trabajos	12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as 15. No entender los temas que se abordan en la clase.				

	Preparación de docentes	13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y /o manejo de la tecnología).				
	Asistencia a clases	14. Asistir conectarme a clases aburridas o monótonas				
Síntomas	Identifica desordenes psicológicos	1. Trastornos del sueño (insomnios o pesadilla) 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) 10. Dificultad para concentrarse	Ordinal	Nunca(N) Casi nunca (CN) A veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre(S)	33.3%	Inventario de estrés académico
	Identifica desordenes en su salud física	2. fatiga crónica (cansancio) Permanente 15. Aumento o reducción del consumo de alimentos 6. somnolencia o mayor necesidad de dormir				
	Reacciones físicas (salud física)	3. Dolores de cabeza o migrañas 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.				

	Comportamientos (manías, tics)	5. Rasgarse o morderse las uñas, frotarse, etc. 9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.				
	Reacciones psicológicas (salud-emocional)	8. sentimientos de depresión y tristeza(decaído) 13. Aislamiento de los demás.				
	Manifiesta comportamientos de violencia /agresividad	11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad 12.conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir, pelear				
	Motivación al realizar tareas académicas	14. Desgano para realizar las labores académicas				
	Habilidades asertivas para afrontar el estrés	1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) 3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa				
	Realiza actividades por medio de audiovisuales	2.Escuchar música o distraerme viendo la televisión 16.Navegar por internet 17.Jugar videojuegos				

Afrontamiento	Recibe ayuda de Dios por medio de su palabra.	4.Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. 5.La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)	Ordinal	Nunca(N) Casi nunca (CN) A veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre(S)	33.3%	Inventario de estrés académico
	Búsqueda de ayuda	6.Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.				
	Ayudas por medio de la familia y amigos cercanos	7.Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos. 8. Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que me preocupa)				
	Plantea soluciones.	9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.				
		14.Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				
Mantiene equilibrio emocional	11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. 15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					

	Realiza actividades físicas recreativas	13.Hacer ejercicio físico				
--	---	---------------------------	--	--	--	--

Operacionalización de variable 2: Resiliencia.

Matriz de especificaciones técnicas resiliencia

Variable 2: Resiliencia						
Dimensiones	Indicadores	Nro. de ítem	Nivel de medición	Categoría	% de ítem	Instrumento
Ecuanimidad	Identifica su competencia personal	1.Me siento bien conmigo mismo(a). 2. Soy amigo de mí mismo.	Ordinal	- En desacuerdo - Medianamente en desacuerdo - Indiferente. - Medianamente de acuerdo - De acuerdo	16%	Cuestionario
	Muestro tranquilidad y mesura	3.Generalmente me tomo las cosas con calma. 4. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.				
Perseverancia	Identifica su meta personal	5. Cuando planeo algo lo realizo. 6. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	Ordinal	- En desacuerdo - Medianamente en desacuerdo - Indiferente. - Medianamente de acuerdo - De acuerdo	28%	Cuestionario
	Identifica su disciplina	7. Soy autodisciplinado (a).				
	Reconoce sus fortalezas	8. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.				

		9. Soy capaz de resolver mis problemas.				
	Reconoce sus limitaciones	10. A veces me obligo a hacer cosas que no me gusten o no. 11. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.				
Confianza en sí mismo	Confianza en el mismo.	12. Soy decidido (a). 13. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - En desacuerdo - Medianamente en desacuerdo - Indiferente. - Medianamente de acuerdo - De acuerdo 	24%	Cuestionario
	Reconoce su energía	14. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. 15. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.				
	Ayuda hacia el prójimo	16. En una emergencia soy alguien en quien se puede confiar.				
	Actitud de calma frente al problema	17. Considero cada situación de manera detallada.				
	Actitudes de alegría y regocijo	18. Por lo general encuentro de que reírme.		<ul style="list-style-type: none"> - En desacuerdo - Medianamente en desacuerdo 	16%	Cuestionario

Satisfacción personal	Reconoce sus metas personales	19. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - Indiferente. - Medianamente de acuerdo - De acuerdo 		
	Acepta sus virtudes y logros	20. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control. 21. Acepto que hay personas a las que no les agrado.				
Sentirse bien solo	Reconoce su libre albedrío.	22. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás. 23. Si debo hacerlo puedo estar solo (a).	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - En desacuerdo - Medianamente en desacuerdo - Indiferente. - Medianamente de acuerdo - De acuerdo 	16%	Cuestionario
	Mentalidad abierta	24. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.				
	Valora su vida y su autoconocimiento	25. Mi vida tiene sentido.				

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV AL CONTEXTO DE LA CRISIS POR COVID-19

Estimado estudiante:

El presente instrumento tiene como propósito fundamental, recolectar valiosa información sobre el estrés en el contexto COVID-19 en los estudiantes de la I.E. JAPAM – Sicuani.

Instrucciones:

A continuación, le mostramos una serie de enunciados, léalo detenidamente y conteste todas las preguntas. La encuesta es anónima solo tiene fines académicos. Para ello deberá tener en cuenta los siguientes criterios:

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

SI ()

NO ()

En caso de seleccionar la alternativa “No”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar “Si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión utiliza la escala del 1 al 5, señala tu nivel de estrés, donde (1) es nunca y (5) es siempre.

1	2	3	4	5

3. Dimensiones estresores:

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores. Con qué frecuencia te estresa:

Estresores:	N	CN	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases					
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.					
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.					
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.					
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.					
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)					
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.					
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)					
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.					
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.					
11. Exposición de un tema ante la clase.					
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.					
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).					
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.					
15. No entender los temas que se abordan en la clase.					

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

Síntomas	N	CN	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnios o pesadilla).					
2. Fatiga crónica cansancio permanente.					
3. Dolores de cabeza, migraña.					
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento).					
9. Ansiedad (Nerviosismo), angustia o desesperación.					
10. Dificultades para concentrarse.					
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
12. Conflictos o tendencias a polemizar, contradecir, discutir o pelear.					
13. Aislamiento de los demás.					
14. Desgano para realizar las labores académicas.					
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos estudiantes para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores:

Estrategias de afrontamiento	N	CN	AV	CS	S
1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
2.Escuchar música o distraerme viendo la televisión.					
3.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
4.Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.					
5.La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).					
6.Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.					
7.Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.					
8. Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que me preocupa).					
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.					
10. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					
11.Hacer ejercicio físico.					
12.Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.					
13.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					
14.Navegar por internet.					
15.Jugar videojuegos.					

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Instrucciones:

Estimado estudiante este cuestionario, busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases. Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su opinión en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradezco responder de manera sincera.

1	2	3	4	5
En desacuerdo	Medianamente desacuerdo	Indiferente	Medianamente de acuerdo	De acuerdo

ÍTEM	1	2	3	4	5
1. Cuando planeo algo lo realizo.					
2. Soy capaz de resolver mis problemas.					
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.					
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.					
5. Si debo hacerlo puedo estar solo(a).					
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.					
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.					
8. Me siento bien conmigo mismo(a).					
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.					
10. Soy decidido (a).					
11. Soy amigo de mí mismo					

12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.					
13. Considero cada situación de manera detalla.					
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.					
15. Soy autodisciplinado (a).					
16. Por lo general encuentro de que reírme.					
17.La confianza en mí mismo (a) me permite atravesar momentos difíciles.					
18. En una emergencia soy alguien en quien se puede confiar.					
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.					
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.					
21. Mi vida tiene sentido.					
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.					
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.					
24.Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.					
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.					

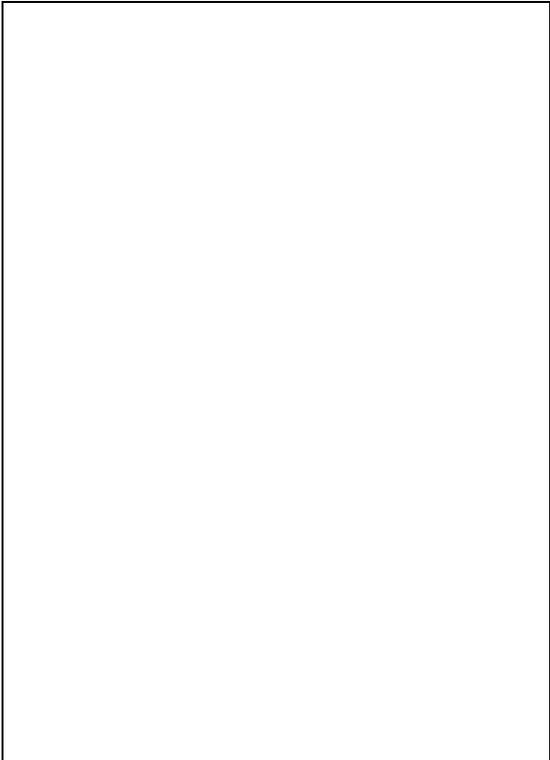
Anexo 3. Matriz de Consistencia

Matriz de consistencia

RESILIENCIA Y EL ESTRÉS EN EL CONTEXTO COVID-19, EN ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO JAPAM, 2021				
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE INDEPENDIENTE	ENFOQUE
<p>P.G.: ¿Cómo se relaciona la resiliencia y el estrés en el contexto Covid-19, en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM,2021?</p>	<p>O.G.: Determinar la relación que existe entre la resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19 en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.</p>	<p>H.G.: Existe relación significativa entre la resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19 en estudiantes de quinto grado de secundaria del colegio JAPAM,2021.</p>	<p>El estrés en el contexto COVID-19</p>	<p>El enfoque establecido para la presente investigación es el cuantitativo, porque se pretende aplicar un cuestionario a los estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria de la I.E. JAPAM- 2021, utilizando al análisis estadístico como herramienta de procesamiento de información.</p>
			<p>DIMENSIONES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE</p>	<p>ALCANCE</p>
			<p>-Estresores -Síntomas -Afrontamiento</p>	<p>El alcance de la investigación es el correlacional, porque su finalidad es conocer el grado de relación existente entre la variable independiente: El estrés en el contexto COVID-19 y la variable dependiente: Resiliencia, asociándolas al contexto de los estudiantes del Quinto Grado de</p>

				Educación Secundaria de la I.E. JAPAM – 2021.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	VARIABLE DEPENDIENTE	DISEÑO
<p>P.E.1: ¿Qué relación existe entre estrés en el contexto COVID-19 y la ecuanimidad como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM – 2021?</p> <p>P.E.2: ¿Qué relación existe entre estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?</p>	<p>O.E.1: Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la ecuanimidad como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021</p> <p>O.E.2: Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del</p>	<p>H.E.1: Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la ecuanimidad como resiliencia en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.</p> <p>H.E.2: Existe relación significativa entre el estrés en el contexto COVID-19 y la perseverancia como resiliencia en estudiantes</p>	Resiliencia	El diseño de la investigación es el no experimental - transeccional, porque se observará y analizará el fenómeno objeto de estudio en su contexto natural, sin la manipulación deliberada de las variables, específicamente sin modificar el comportamiento de la variable independiente.
			DIMENSIONES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	INSTRUMENTOS
			-Ecuanimidad -Perseverancia -Confianza en sí mismo -Satisfacción personal -Sentirse bien solo	La presente investigación determina como instrumento, el inventario de estrés académico SISCO SV que ha sido adaptado al contexto de la crisis por COVID-19, constituida por una serie de enunciados redactadas ordenada y coherentemente, con el objetivo es recopilar información respecto de la variable independiente: Estrés en el contexto COVID-19, la cual nos permitirá la conocer la presencia o ausencia de estrés y el nivel de estrés. Dentro de la variable

<p>P.E.3: ¿Qué relación existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la confianza en sí mismo como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?</p> <p>P.E.4: ¿Qué relación existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM,2021?</p> <p>P.E.5: ¿Qué relación existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y el sentirse bien solo como</p>	<p>colegio JAPAM, 2021.</p> <p>O.E.3: Determinar la relación que existe entre el estrés en el contexto COVID-19 y la confianza en sí mismo como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM,2021 .</p> <p>O.E.4: Determinar la relación entre el estrés en el contexto COVID-19 y la satisfacción personal como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del</p>	<p>del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM – 2021.</p> <p>H.E.3: Existe relación significativa entre el estrés en el contexto Covid-19 y la confianza en sí mismo como resiliencia, en los estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021</p> <p>H.E.4: Existe relación significativa entre el estrés en el contexto Covid-19 y la satisfacción como resiliencia, en los estudiantes del</p>		<p>dependiente se utilizará la escala de resiliencia de Wagnild y Young constituida por 25 enunciados la misma que será aplicada a los estudiantes, para realizar el análisis estadístico de los resultados obtenidos relacionados a los estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria de la I.E. JAPAM-2021.</p> <p style="text-align: center;">POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>Población La población de la presente investigación, estará conformada por los estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria de la I.E. JAPAM –Sicvani, constituido por un grupo de 104 estudiantes.</p> <p>Muestra La muestra para la investigación, estará conformada por los 52 estudiantes de la sección “C y D”, del Quinto Grado de Educación Secundaria de la I.E. JAPAM Sicvani. Correspondiendo una muestra no probabilística “criterio-juicio” (Tamayo, 2017)</p>
---	---	---	--	--

<p>resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021?</p>	<p>colegio JAPAM,2021.</p> <p>O.E.5: Determinar la relación entre el estrés en el contexto COVID-19 y el sentirse bien solo como resiliencia, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.</p>	<p>quinto grado de secundaria del colegio JAPAM,2021.</p> <p>H.E.5: Existe relación significativa entre el estrés en el contexto Covid-19 y el sentirse bien solo como resiliencia, en los estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM ,2021.</p>	
--	---	---	---

Anexo 4. Matriz de datos.

Cuestionario 1: Inventario del estrés del contexto COVID-19.

	p 1	p 2	p 3	p 4	p 5	p 6	p 7	p 8	p 9	p1 0	p1 1	p1 2	p1 3	p1 4	p1 5	p1 6	p1 7	p1 8	p1 9	p2 0	p2 1	p2 2	p2 3
1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3
3	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2
4	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2
5	3	3	3	1	1	2	2	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
6	2	4	2	2	3	1	3	1	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3
7	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	1	3	3	4
8	2	3	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	3	1
9	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3
10	3	3	2	3	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
11	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2
12	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1
13	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	1	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2

14	3	3	2	2	1	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	
15	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	
16	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	
17	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	
18	2	1	4	2	2	3	2	3	1	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	
19	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	3	
20	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	
21	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	
22	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	
23	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	
24	5	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	3	4	
25	4	3	4	2	4	3	5	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	3	
26	3	3	4	4	3	3	3	3	5	5	5	3	5	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	
27	4	3	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	3	
28	3	3	4	2	3	3	3	3	5	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	3	
29	3	5	4	2	3	3	5	3	4	3	3	3	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	3	
30	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	4

31	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	1	2	3
32	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4
33	3	3	3	1	3	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	1	1	3	2
34	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1
35	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	1	1	2	1	1
36	1	1	1	3	3	2	1	3	3	1	2	1	1	2	2	3	1	3	1	1	3	2	2
37	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
38	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1	3	3
39	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	2
40	2	3	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1
41	3	4	3	2	2	1	2	4	4	3	2	1	1	3	1	1	3	3	1	2	2	3	2
42	3	1	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	4	3	3	2	4	2
43	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3
44	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1
45	3	3	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2
46	3	3	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2
47	3	3	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2

48	3	3	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2
49	3	3	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2
50	3	3	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2
51	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3
52	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1

	p2 4	p2 5	p2 6	p2 7	p2 8	p2 9	p3 0	p3 1	p3 2	p3 3	p3 4	p3 5	p3 6	p3 7	p3 8	p3 9	p4 0	p4 1	p4 2	p4 3	p4 4	p4 5
1	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	4	3	3
2	2	3	2	1	1	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3
3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1
4	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
5	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	1	1
6	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	1	4	1	3	1	3	2	3
7	3	3	3	3	2	3	3	2	5	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	3	3	3
8	2	3	1	1	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
9	4	3	3	1	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2

10	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
11	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
12	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	2
13	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	4
14	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	4	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3
15	3	4	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3	3	1	3	3
16	1	3	1	3	1	1	1	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2
17	1	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2
18	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	3	5	2	2
19	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	1	3	3	3	1
20	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1
21	1	2	1	1	2	2	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1
22	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	4	3	1
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4
24	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	5	3	4	4	3	3	5	2	2	5
25	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3

26	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	4	3	3	3	3
27	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3
28	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4
29	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	3	5	4	4	4	3	3	4
30	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3
31	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	3	3
32	3	2	3	2	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	1	2	3	2	3	3
33	3	3	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3
34	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	3	3	3	2
35	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	2	1	1	3	1	2	2	2	3
36	3	1	1	2	3	3	3	1	3	2	2	1	3	1	1	1	3	2	2	3	3
37	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	2	2
38	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	1	1	2
39	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	1	1	2	3	2	2	2	1	3	3	4
40	2	3	2	1	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2
41	5	3	3	1	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3

4																							
2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	
4																							
3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	
4																							
4	2	2	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	
4																							
5	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	3	1	
4																							
6	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	1	
4																							
7	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	3	1	
4																							
8	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	1	
4																							
9	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	3	1	
5																							
0	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	3	1	
5																							
1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	
5																							
2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	3	2	3	1	3	1	2	

Cuestionario 2: Escala de Resiliencia.

	p 1	p 2	p 3	p 4	p 5	p 6	p 7	p 8	p 9	p1 0	p1 1	p1 2	p1 3	p1 4	p1 5	p1 6	p1 7	p1 8	p1 9	p2 0	p2 1	p2 2	p2 3	p2 4	p2 5
1	3	4	5	4	3	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5
2	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5

3	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5
4	3	3	4	4	3	5	3	4	5	4	3	3	4	4	3	5	5	3	4	3	4	3	4	4	3
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5
6	3	4	4	5	3	5	4	4	5	3	4	4	3	5	4	5	4	5	3	3	5	4	3	5	3
7	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5
8	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5
9	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	5	4	5	3	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4
11	5	5	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	3
12	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5
13	5	5	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4
14	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5
15	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4
16	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5
17	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	2	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3
18	5	5	3	5	5	4	2	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5

1 9	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4
2 0	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5
2 1	5	5	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5
2 2	5	5	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	3	5	5
2 3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2
2 4	2	3	2	3	3	5	5	2	3	3	4	3	2	4	3	3	5	5	2	4	5	2	4	3	2
2 5	3	3	3	4	4	5	2	2	5	2	5	4	2	3	4	2	2	2	3	2	5	2	3	2	3
2 6	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	5	2	1	4	3	5	3	3	3	4	5	2	4	1	2
2 7	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	5
2 8	2	3	4	4	2	4	3	2	3	5	5	2	2	5	4	2	2	4	3	2	4	2	5	2	3
2 9	3	5	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	2	5	5	2	2	3	4	3	3	2	3
3 0	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5
3 1	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
3 2	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	5	4	4
3 3	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5
3 4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5

35	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5
36	3	4	3	4	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3
37	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5
38	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	3	3
39	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4
40	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	5	3	5	4	4	5
41	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3
42	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	5	4
43	3	5	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	3	4	4	5	5	4	3	5	4	4	3	3
44	4	5	4	3	5	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5
45	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5
46	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5
47	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4
48	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5
49	5	4	5	5	5	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4
50	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3	5	5	4

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

Anexo 5. Autorización de aplicación del instrumento.



Escuela de Posgrado

“ Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Lima SJL, 14 de abril del 2021

N°Carta P.030 – 2021 EPG – UCV LE

SEÑOR(A)

Mgtr. Judit Javier Ramos

Directora.

I.E. “Julio Alberto Ponce Antunez de Mayolo”.

Asunto: Carta de Presentación del estudiante .

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **DORIS CASTRO HUAMANI**, identificado(a) con DNI N.°24889542 y código de matrícula N° 7000343042; estudiante del Programa de MAESTRIA EN EDUCACIÓN quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

LA RESILIENCIA Y EL ESTRÉS EN EL CONTEXTO COVID-19, EN ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO JAPAM,2021.

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar entrevistas y/o encuestas y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente.



Dr. Raúl Delgado Arenas
JEFE DE UNIDAD DE POSGRADO
FILIAL LIMA – CAMPUS LIMA ESTE



Cc. Interesado,
Administrativo (DFHO)

LIMA NORTE Av. Alfredo Mendicó 6232, Los Olivos. Tel: (+511) 200 4342 Fax: (+511) 200 4343
LIMA ESTE Av. del Parque 640, Urb. Campo Rey, San Juan de Lurigancho Tel: (+511) 200 9030 Axa.: 2510.
ATE Carretera Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 9030 Axa.: 8184
CALLAO Av. Argentina 1795 Tel: (+511) 200 4342 Axa.: 2650.

Anexo 6. Certificado de Validez de instrumentos.

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la variable estrés en el contexto COVID-19

N.º	VARIABLE / ESTRÉS EN EL CONTEXTO COVID-19	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	DIMENSIÓN 1: ESTRESORES													
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clase.				X				X				X	
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realiza todos los días.				X				X				X	
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.				X				X				X	
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.				X				X				X	
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.				X				X				X	
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)				X				X				X	
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.				X				X				X	

8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)				X				X				X	
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.				X				X				X	
10	La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.				X				X				X	
11	Exposición de un tema ante la clase.				X				X				X	
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as				X				X				X	
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y /o el manejo de tecnología).				X				X				X	
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.				X				X				X	
15	No entender los temas que se abordan en la clase.				X				X				X	
	DIMENSIÓN 2: SINTOMAS													
16	Trastorno del sueño (insomnios o pesadilla)				X				X				X	
17	Fatiga crónica cansancio permanente.				X				X				X	
18	Dolores de cabeza, migraña.				X				X				X	
19	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.				X				X				X	
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				X				X				X	

21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.				X				X				X
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).				X				X				X
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento).				X				X				X
24	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.				X				X				X
25	Dificultades para concentrarse.				X				X				X
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.				X				X				X
27	Conflictos o tendencias a polemizar, contradecir, discutir o pelear.				X				X				X
28	Aislamiento de los demás.				X				X				X
29	Desgano para realizar las labores académicas.				X				X				X
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.				X				X				X
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO												
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).				X				X				X
32	Escuchar música o distraerme viendo la televisión.				X				X				X
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.				X				X				X
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.				X				X				X
35	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).				X				X				X

36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.				X				X				X	
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos				X				X				X	
38	Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que me preocupa).				X				X				X	
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.				X				X				X	
40	Mantener el control sobre mis emociones para que no afecte lo que me interesa.				X				X				X	
41	Hacer ejercicio físico.				X				X				X	
42	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.				X				X				X	
43	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.				X				X				X	
44	Navegar por internet.				X				X				X	
45	Jugar videojuegos.				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Cumple con el criterio de suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Raul Delgado Arenas

DNI: 10366449

Especialidad: PhD en Métodos de Evaluación e Investigación

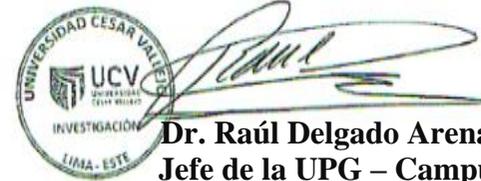
24 de mayo de 2021

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

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados



Dr. Raúl Delgado Arenas
Jefe de la UPG – Campus
S.II.

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la variable resiliencia

Nº	VARIABLE/ RESILIENCIA	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	DIMENSIÓN 1: ECUANIMIDAD													
01	Me siento bien conmigo mismo(a)				X				X				X	
02	Soy amigo de mí mismo.				X				X				X	
03	Generalmente me tomo las cosas con calma.				X				X				X	
04	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.				X				X				X	
	DIMENSION 2: PERSEVERANCIA													
05	Cuando planeo algo lo realizo.				X				X				X	
06	Para mí es importante mantenerme interesado (a) en algo.				X				X				X	
07	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.				X				X				X	
08	Soy autodisciplinado(a).				X				X				X	
09	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.				X				X				X	

10	Soy capaz de resolver mis problemas.				X				X				X	
11	A veces me obligo a hacer cosas que me gusten o no.				X				X				X	
	DIMENSION: CONFIANZA EN SI MISMO													
12	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.				X				X				X	
13	Soy decidido(a).													
14	La confianza en mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.				X				X				X	
15	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.				X				X				X	
16	Considero cada situación de manera detallada.				X				X				X	
17	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.				X				X				X	
	DIMENSION: SATISFACCION PERSONAL													
18	Por lo general encuentro de que reírme.				X				X				X	

19	Acepto que hay personas a las que no les agrado.				X				X				X	
20	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.				X				X				X	
21	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.				X				X				X	
	DIMENSION: SENTIRSE BIEN SOLO													
22	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.				X				X				X	
23	Si debo hacerlo puedo estar solo(a).													
24	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.				X				X				X	
25	Mi vida tiene sentido.				X				X				X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Cumple con el criterio de suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Raúl Delgado Arenas

DNI: 10366449

Especialidad: PhD en Métodos de Evaluación e Investigación

24 de mayo de 2021

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

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

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

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



Dr. Raúl Delgado Arenas
Jefe de la UPG – Campus
S.II.