



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA  
UNIVERSITARIA**

Resiliencia y estrés académico en estudiantes de posgrado  
en una universidad privada en el contexto de emergencia  
sanitaria - 2021

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

Maestra en Docencia Universitaria

**AUTORA:**

Lic. Garcia Soller, Tania Mirtha (ORCID: 0000-0002-6106-8936)

**ASESOR:**

Dr. Yolvi Ocaña Fernández (ORCID: 0000-0002-2566-6875)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LIMA - PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

A Dios por su infinita misericordia y justicia, por ser mi fortaleza en los momentos más difíciles, a mis padres que me han dado la existencia y me han brindado su apoyo incondicional, deseándose siempre lo mejor, por último, a mis hijos que han sido mi inspiración, motivación de ser para ellos un ejemplo de superación.

## **AGRADECIMIENTO**

A todos mis familiares y compañeros que han colaborado en la elaboración de este trabajo de investigación y especialmente a los profesores de la UCV que se esforzaron por darnos lo mejor de sus enseñanzas.

## INDICE DE CONTENIDO

|   |           |
|---|-----------|
| Carátula .....  | i         |
| Dedicatoria .....   | Ii        |
| Agradecimiento .....                                      | iii       |
| RESUMEN .....   | vii       |
| ABSTRACT .....  | Viii      |
| <br>  |           |
| <b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>                              | <b>1</b>  |
| <b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>                            | <b>5</b>  |
| <b>III. METODOLOGÍA .....</b>                             | <b>17</b> |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación .....                  | 17        |
| 3.2 Variables y operacionalización .....                  | 18        |
| 3.3 Población, muestra, muestreo .....                    | 19        |
| 3.4 técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... | 20        |
| 3.5 Procedimientos .....                                  | 23        |
| 3.6 Métodos de análisis .....                             | 23        |
| 3.7 Aspectos éticos .....                                 | 23        |
| <br>  |           |
| <b>IV. RESULTADOS .....</b>                               | <b>25</b> |
| <b>V. DISCUSIÓN .....</b>                                 | <b>36</b> |
| <b>VI. CONCLUSIONES .....</b>                             | <b>42</b> |
| <b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>                         | <b>43</b> |
| <br>  |           |
| REFERENCIAS .....   | 44        |
| ANEXOS .....  |           |

## ÍNDICE DE TABLAS.

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabla 1.  | Ficha técnica de Inventario SISCO SV-21. ....                                 | 21 |
| Tabla 2.  | Confiabilidad del Instrumento del estrés académico.....                       | 21 |
| Tabla 3.  | Ficha técnica de Escala de Resiliencia.....                                   | 22 |
| Tabla 4.  | Confiabilidad del instrumento resiliencia .....                               | 24 |
| Tabla 5.  | Distribución de por nivel de resiliencia .....                                | 25 |
| Tabla 6.  | Distribución de frecuencia por niveles de las dimensiones de resiliencia..... | 26 |
| Tabla 7.  | Distribución de frecuencia por nivel de estrés académico.....                 | 27 |
| Tabla 8.  | distribución de frecuencia por nivel de las dimensiones del estrés .....      | 28 |
| Tabla 9.  | Nivel de valoración de la escala de estrés por genero.....                    | 29 |
| Tabla 10. | Prueba de normalidad de las variables y dimensiones.....                      | 30 |
| Tabla 11. | Grado de correlación entre resiliencia y estrés académico...                  | 31 |
| Tabla 12. | Grado de correlación entre resiliencia y estresores.....                      | 32 |
| Tabla 13. | Grado de correlación entre resiliencia y síntomas.....                        | 33 |
| Tabla 14. | Grado de correlación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento.....    | 34 |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Figura 1 | fases del estrés según Selye .....                               | 9  |
| Figura 2 | Modelo sistémico cognitivista del estrés académico .....         | 22 |
| Figura 3 | Niveles porcentuales de la resiliencia .....                     | 25 |
| Figura 4 | niveles porcentuales de las dimensiones de resiliencia .....     | 24 |
| Figura 5 | niveles porcentuales del estrés académico .....                  | 27 |
| Figura 6 | niveles porcentuales de las dimensiones de estrés académico..... | 28 |

## RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de posgrado de una universidad privada en el contexto de emergencia sanitaria. Es un trabajo de investigación cuyo diseño es no experimental, de tipo básico, descriptivo correlacional, con una muestra de 90 estudiantes de posgrado en maestría en educación, ingeniería y empresarial, siendo 42 mujeres y 48 varones del segundo y tercer ciclo. Como técnica de correlación de datos se utilizó la encuesta y como instrumento se aplicó dos cuestionarios, la escala de resiliencia elaborada por Wagnild y Young (1993) en Estados Unidos y adaptado por Castilla et al. (2014) y el Inventario SISCO SV – 21 del Estrés Académico, elaborado por Barraza (2018), realizando una prueba piloto obteniendo una alta confiabilidad en ambos instrumentos. En los resultados se obtuvo que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles bajo de resiliencia y niveles moderados y alto de estrés académico; así mismo en el análisis inferencial se obtuvo que ambas variables tienen una relación estadísticamente significativa ( $p = -0,425$ ) lo que representa una alta relación negativa moderada.

**Palabras clave:** Resiliencia, estrés académico, estudiantes, posgrado.

## **ABSTRACT**

The purpose of the research work was to determine the relationship between resilience and academic stress in graduate students at a private university in the context of health emergency. It is a research work whose design is non-experimental, basic, descriptive correlational, with a sample of 90 graduate students in master's degree in education, engineering, and business, being 42 women and 48 men of the second and third cycle. As a data correlation technique, the survey was used and as an instrument two questionnaires were applied, the resilience scale developed by Wagnild and Young (1993) in the United States and adapted by Castilla et al. (2014) and the SISCO SV - 21 Inventory of Academic Stress, developed by Barraza (2018), conducting a pilot test obtaining high reliability in both instruments. In the results it was obtained that most of the students presented low levels of resilience and moderate and high levels of academic stress; likewise in the inferential analysis it was obtained that both variables have a statistically significant relationship ( $p = -0.425$ ) which represents a high moderate negative relationship.

Keywords: Resilience, academic stress, students, post-graduate.



## I. INTRODUCCIÓN

El estrés en la actualidad es considerado como un gran problema de salud pública en todo el mundo, que se ha vuelto tendencia durante los últimos años y ha tomado fuerza por el tema de confinamiento, considerado como la enfermedad mental del siglo XXI. Berzosa (2016), manifiesta que, el estrés es una problemática de salud pública que impacta física y psicológicamente en el rendimiento de las personas tanto en el ámbito familiar, laboral y académico.

Esta problemática se ha ido incrementado con los años debido a las grandes demandas de la sociedad, que nos exige desarrollar al máximo nuestras potencialidades, capacidades y habilidades, que muchas veces van más allá de nuestros límites (Bautista, Realiza y Córdova 2021) y si le sumamos a esto la pandemia por COVID-19, los niveles de estrés se incrementaron considerablemente, batiéndose un récord histórico, donde el 40% de adultos de todo el mundo manifestaron haber experimentado estrés, registrándose así los valores más alto en los últimos quince años, esto según lo manifestado en la encuesta Mundial del Índice Global de Emociones (Gallup,2021). Es así, que esta nueva enfermedad (COVID-19) se ha extendido, afectando el bienestar mental y la salud psicológica de las personas a nivel mundial (Oducado; Parreño y Rabacal 2020).

Por su parte, Alonso (2019), hace mención sobre la encuesta realizada por la Asociación Americana de Psicología -2019, en Estados Unidos, por The Harris Poll, sobre los niveles de estrés, encontrando que un 1/3 de la ciudad, vive en una fase de estrés extremo. América latina, no es ajeno a esta realidad, el informe técnico sobre salud mental en el Perú, en el periodo 2020-2021 en el contexto de pandemia, manifiesta que el 20% de los pobladores, presentaron algún tipo de depresión y un 28.5% refirieron presentar síntomas de estrés. Así mismo, en su reporte sobre la salud mental que tuvo como muestra 58,349 participantes, se hayo que el 28.5% de todos los participantes hicieron mención presentar síntomas de depresión.

Con respecto a la ciudad de Lima el Instituto Nacional de Salud Mental de MINSA en su Documento Técnico (2021), manifiesta que el 52% de toda la población adulta

padece estrés moderado o severo ocasionado principalmente por el COVID -19. Este informe nos demuestra que la pandemia viene afectando la salud psicológica de un gran número de pobladores limeños, repercutiendo en el ámbito educativo, social, político, económico.

Es así, que el sistema educativo no está alejado de esta problemática, al respecto Diaz (2010) manifiesta que, desde las escuelas de educación básica, hasta las instituciones de educación superior pre y posgrado, cuando los estudiantes están en un periodo de E-A, experimentan tensión, al cual se le llama estrés académico. Del mismo modo, Sánchez-Villena (2018), hace referencia que, el estrés académico se presenta con mayor incidencia en los estudiantes universitarios que en los estudiantes de EBR, debido a que el nivel de exigencia académica es mucho más alto, considerando así, que “la vida universitaria es un entorno estresante” (Yavuz-Hatunoglu, 2020, p.1321).

Estudiar un posgrado, para los profesionales, posibilita ampliar su perspectiva laboral, obtener mejores puestos de trabajo, elevar el nivel de vida, así mismo implica desarrollar capacidad analítica y de síntesis, así como ser críticos y creativos, requerido mucho esfuerzo, responsabilidad y disciplina para enfrentar las dificultades académicas que se puedan presentar (Benítez-Corona y Barrón-Tirado, 2018). Alcanzar este nivel académico, resulta muchas veces inaccesible para un gran número de profesionales. Según el director de Calidad Educativa de la Universidad Continental, Carlos Mezarina (2016), en el Perú del 100% de profesionales, solo un 25.1% cuenta con estudios concluidos de posgrado. Entendiéndose por estudios concluidos a quienes cumplieron con todos los requisitos como: culminación de cursos, elaboración y sustentación de tesis, pagos y tramites formales.

Por su parte, Miffen (2017), señala que una de las dificultades que tienen los estudiantes de posgrado para alcanzar el grado, está relacionado con la elaboración y sustentación de su tesis, el cual muchas veces desencadena cuadros de ansiedad. Sumado a los antes mencionado también se pueden considerar los factores como bajo rendimiento académico el desinterés y la escasa dedicación al estudiar un curso (Castillo-Sánchez; Gamboa-Araya y Hidalgo-Mora, 2020).

Bajo estas condiciones, Barraza (2008) sostiene, que los estudiantes frente a situaciones adversas surgen en ellos escudos protectores (resilientes); es decir que la resiliencia actúa como variables preventivas y contribuye a lograr un nuevo estado de equilibrio, permitiendo a los estudiantes hacer frente a situaciones estresantes empleando estímulos positivos.

Es por ello, que la resiliencia en el sistema educativo cumple una labor significativa, pues ayuda en el proceso de crecimiento y de madurez psicológica de los educandos, concediéndole cualidades que les permitan enfrentar las dificultades de su contexto académico (Pulgar, 2010). Por su parte, la Neurociencia menciona que aquellos individuos con mayor resiliencia tienen un mejor equilibrio de sus emociones frente situaciones estresantes, lo que les facilita resistir mejor la presión y, por consiguiente, presentan mejor control y capacidad para enfrentar contextos adversos (Vicente de Vera y Gabari, 2019). Es así como, “la resiliencia contribuye al éxito académico y profesional, relaciones interpersonales saludables, confianza en uno mismo y es un predictor positivo de satisfacción con la vida” (Beattie, 2020, p.7).

Por lo expuesto, surgió la motivación de investigar los niveles de estrés, a través de perspectiva de la comunidad estudiantil de posgrado y como la resiliencia puede actuar como factores protectores que contribuyan al fortalecimiento de su formación profesional, esto me llevo a formular la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021?

Problema específico 1: ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y los estresores en estudiantes de posgrado de una Universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021?; problema específico 2, ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y los síntomas en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021?; problema específico 3, ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado de una Universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021?.

La investigación tiene justificación práctica porque la resiliencia y el estrés académico son variables que demandan ser profundizados de manera que permitan diseñar y plantear acciones de mejoramiento, frente a las dificultades que pueden presentar los estudiantes de posgrado y transformarlas en oportunidades de desarrollo personal, poniendo en práctica la resiliencia, reduciendo brechas, debido a su implicancia académica y social. Su justificación teórica, permitirá proporcionar herramientas de corte científico que permitió describir como variable incide positiva o negativamente en otra variable, cuyos resultados permitan validarán la teoría propuesta. Metodológicamente, contribuye ampliar conocimientos de las variables en estudio y su relación inversa entre ellas a través de una toma y recopilación de datos. Del mismo modo las conclusiones obtenidas a través de la investigación se pueden utilizar como fuente de información directa que servirá como referentes para estudios posteriores de futuras investigaciones.

El objetivo general fue, determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en los estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima, en el contexto de emergencia sanitaria 2021. Objetivo específico 1: Determinar la relación entre la resiliencia y los estresores en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021; objetivo específico 2, Determinar la relación entre la resiliencia y los síntomas en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021; Objetivo específico 3, Determinar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado.

Hipótesis general, La resiliencia y el estrés académico se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. Hipótesis específica1, La resiliencia y los estresores se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. Hipótesis específica 2, La resiliencia y los síntomas se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. Hipótesis específica 3, La resiliencia y las estrategias de afrontamiento se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

Presentamos los antecedentes nacionales, iniciaremos con la investigación realizada por Campos y Garay (2021), quienes realizaron un trabajo de investigación para establecer si existe correlación entre las variables de resiliencia y las dimensiones del estrés (síntomas, estrategias y estresores), en el contexto de aprendizaje virtual en estudiantes universitarios de Huancayo. Concluyeron que existe una relación débil, manifestando que a mayor resiliencia menor niveles de estrés, además se propuso la aplicación de talleres de fortalecimiento sobre resiliencia.

En Ica, Ramos (2021), realizó una investigación para comprobar si existe una correlación entre el estrés académico y los niveles de resiliencia. La muestra la conformaron 250 estudiantes universitarios en el contexto de emergencia sanitaria. En los resultados se evidencia que un 58.8% presentan niveles altos de resiliencia y 27.1% niveles bajo de estrés académico. Concluyendo que existe relación entre ambas variables de estudio, con significancia bilateral, y con coeficiente de correlación de -0,358, es decir a mayor resiliencia menor estrés.

En Lima, Verastegui (2020), investigo la relación entre resiliencia y estrés académico, su población estuvo conformada por 1132 estudiantes y su muestra lo constituyo 392 estudiantes universitarios entre 16 y 45 años, de ambos sexos de diferentes facultades. En sus resultados evidencio niveles bajo de resiliencia y medianamente altos de estrés académico. Concluyendo que existe una correlación inversa moderada entre ambas variables, así mismo recomendó fomentar y potenciar las competencias blandas en relación las dimensiones de resiliencia tales como: Confianza, ecuanimidad y satisfacción personal).

En Chiclayo, Alméstar y Oliva (2021), en su investigación realizada en un contexto virtual, se propusieron encontrar si establece una asociación entre las variables de estrés académico y la variable de resiliencia en estudiantes de diferentes escuelas profesionales que cursaban los 3 tres últimos ciclos de estudio, conto una muestra de 151 evaluados. Los autores encontraron una relación altamente significativa entre ambas variables calculadas, utilizando el coeficiente de Pearson concluyendo que el estrés y la resiliencia tienen una relación negativa.

En Trujillo, Salvatierra (2019), se propuso establecer si existe una correlación entre la variable de estrés académico y la variable de resiliencia en una muestra de 80 estudiantes. evidenciándose en sus resultados que existe una asociación entre ambas variables. Evidenciándose que el 49% de encuestados presentaron niveles altos de resiliencia en comparación a la variable del estrés académico que obtuvo un nivel medio bajo. Concluyendo si hay una relación (-) con una magnitud pequeña y significativa entre el estrés académico y la resiliencia.

En Lima, Garcia, Salazar-Salvatierra y Barja-Ore. (2020), se propusieron investigar si existe alguna relación entre la resiliencia y estrés, en 240 alumnos de Obstetricia. Evidenciándose en los resultados, que los estudiantes presentaron niveles altos de estrés de 48,3% y una capacidad media de resiliencia de 25,8%. Concluyendo que ambas variables se relacionan indirecta y significativamente con magnitud moderada.

Respecto a los antecedentes internacionales, Oducado; Parreño y Rabacal (2020), realizaron en Filipinas una investigación teniendo objetivo general establecer si existe influencia entre las variables de resiliencia, ansiedad, estrés y el miedo al COVID-19. La muestra estuvo conformada por 203 participantes de posgrado. Los resultados evidenciaron que las variables de ansiedad, miedo y el estrés asociado al COVID-19 tuvieron una relación inversa significativa con la resiliencia. Concluyendo que el COVID-19 tiene gran influencia negativa en la salud psicológica de los estudiantes, llegándoles a afectar su estado mental y emocional, además que la resiliencia juega un papel importante como amortiguador y protector frente a situaciones adversas presentadas en pandemia.

En Colombia, Trujillo y Gonzales (2019), en su trabajo de investigación se plantearon determinar el grado de estrés estudiantes de posgrado, y proponer estrategias de afrontamiento y técnicas para el manejo adecuado del estrés. La muestra la conformaron 216 encuestados, obteniéndose que el 49% de los encuestados presentaron niveles de estrés moderado, un 32% medianamente alto, 12% medianamente bajo, 4% alto y 3% bajo niveles de estrés, estos resultados demuestran que toda la población participante presentó estrés. Se concluyó que existe una relación entre el estrés y los estudios de posgrado de maestría, los cuales se ven incrementados en el último semestre, teniendo en cuenta esto los

investigadores plantearon una propuesta sobre técnicas de afrontamiento y manejo del estrés.

En España, Berzosa (2017), se propuso describir el grado de estrés en estudiantes y su correlación con la resiliencia y engagement, en un grupo de 175 estudiantes de enfermería, constituido por 174 estudiantes, con intervalos de edades entre 18 a 50 años. Se evidencio en los hallazgos que los participantes presentaron niveles medianamente altos de estrés académico, niveles altos en la variable de resiliencia y moderados de engagement, demostrando que los estudiantes con mayor resiliencia y engagement, presentaron niveles bajos de estrés.

En México Alonso-Aldana, Beltrán-Márquez, Máfara-Duarte y Gaytán-Martínez (2016), llevaron a cabo un estudio para evaluar las habilidades resilientes y determinar si existe una correlación entre rendimiento académico y resiliencia. La muestra lo constituyeron 125 estudiantes universitarios pertenecientes al programa de ingeniería y procesos industriales, la correlación fue calculada a través de la prueba de Pearson. Concluyendo que ambas variables son independientes en entre sí, es decir se determinó una escasa relación entre ambas variables, en consecuencia, no puede establecerse ningún tipo de correlación y la hipótesis plateando en la investigación se rechaza.

En Turquía, Hatunoglu (2020), se propuso analizar las estrategias para afrontar el estrés en función a diversas variables, en una población conformada por 301 estudiantes universitarios de los cuales 215 fueron mujeres y 86 varones. Los resultados obtenidos fueron que no se encontró diferencias significativas sobre en el manejo del estrés en función a las variables de sexo, curso de estudio, ingreso familiar ni números de hermanos, pero si existe una relación significativa cuando los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento de estrés positivo como, la autoconfianza, enfoque optimista y apoyo social.

Con respecto a las definiciones teóricas, es importante fundamentar cada variable, en tal sentido se iniciará abordando la variable de estrés académico. El “estrés” se ha venido estudiando desde diferentes disciplinas, el cual se sustenta en la teoría del aprendizaje cognitivo-conductual, desarrollado inicialmente por James Watson, luego se incluyeron los estudios de A. Bandura, Thorndike, y skinner, siendo su

principal representante es Aaron Beck, se establece que las personas construyen su propia autopercepción, influenciadas por su contexto, pudiendo ser estas positivas o negativas.

Esta corriente surge de fusionar la psicología cognitiva con el conductismo, para tratar de explicar como el individuo procesa la información y presenta un comportamiento normal o alterado, frente a situaciones complejas (Gómez y Ibáñez, 2019). Esta teoría se centra en modificar el modo de pensar, así como las creencias y conductas que tienen las personas con el fin de mejorar su estado de ánimo y su interacción con el mundo (Rodríguez 2021). Asimismo, el estrés, puede ser definido y estudiado desde tres modelos teóricos, que son: modelo fisiológico o de respuesta, modelo psicosocial o de estímulo y modelo mediacional o transaccional.

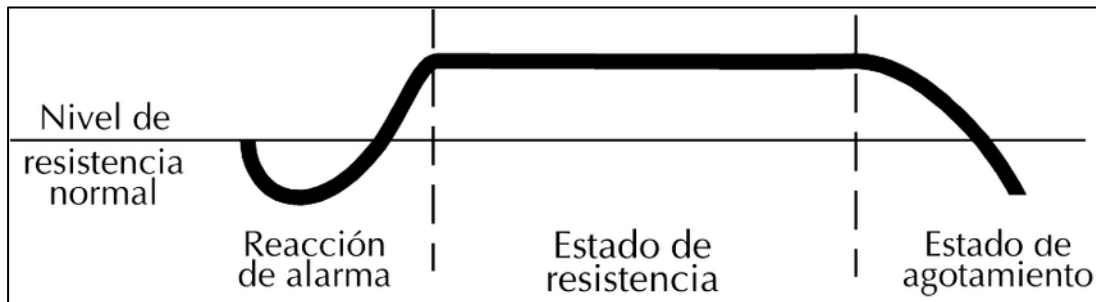
Modelo fisiológico o de respuesta, tiene como representante a H. Selye, que emplea por primera vez la palabra estrés aplicado a los seres vivos. Este modelo teórico estudia el estrés como una respuesta imprecisa que experimenta una persona ante alguna situación amenazante, en donde el individuo planea atacar o huir, buscando adaptarse para lograr la homeostasis. Selye propone una teoría denominada "Síndrome General de adaptación", definiendo al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas frente a estímulos negativos pudiendo ser estos físicos psicológicos, cognitivos o emocionales, determinando que el proceso ocurre en 3 fases: primera fase de alarma, segunda fase de resistencia y tercera fase de agotamiento (Fernández, 2009).

Fase de alarma; es considerada como la reacción inicial que realiza la persona, es decir, es la respuesta al agente estresante. Fase de resistencia; en esta fase el organismo se enfrenta a las exigencias del agente estresor. Fase de agotamiento; el cuerpo pierde la capacidad de afrontamiento.



**Figura 1**

*Fases del estrés según Selye.*



Nota: Síndrome General de Adaptación (Selye, 1982).

Así mismo Selye propone distinguir dos tipos de estrés: positivo al cual le denomina eustrés y el negativo o distrés (Spangenberg, 2015). El estrés positivo o eustrés, se le considera como respuestas psico-fisiológicas placenteras, gratificantes que permiten alcanzar buenos resultados, es decir que si la reacción es adecuada a los estímulos y estas no sobrepasa sus posibilidades fisiológicas, que causan el estrés, ocurre una adaptación del individuo al medio, haciendo que la persona se sienta competente generándole una actitud de confianza frente a la vida. Es eustrés es considerado como experiencias que genera salud. (Fernández, 2009).

Estrés negativo o distrés, es considera como experiencias que causan frustración y desagrado, esto ocurre cuando la persona busca hacer frente a un estímulo negativo y percibe que la respuesta sobrepasa su capacidad de enfrentamiento. Si la persona experimenta con frecuencia diestres esto provocara daños en la salud física y mental.

Modelo psicosocial o de estímulo, tiene como máximo representante a Holmes y cols, el sostiene que el estrés se localiza fuera de la persona, así mismo sustenta que los acontecimientos o sucesos importantes como, por ejemplo, la muerte de un familiar, el nacimiento de un hijo, la obtención de un grado, las evaluaciones académicas, etc. son indudablemente una fuente de estrés (Rosales, 2016). De este modo cuando el individuo enfrenta situaciones extremas que sobrepasan sus límites de tolerancia, desencadenan un cuadro de estrés.

Modelo mediacional o transaccional, la principal línea de investigación ha sido desarrollada por Lazarus, junto con Folkman. Según lo manifestado por Fonseca (2008, p.11), “en este enfoque se enfatiza en la representación que la persona hace del acontecimiento estresante y como es capaz de enfrentarlo”. Es decir, sostiene que, ante estímulos externos amenazantes, el individuo realiza dos tipos de valoraciones, en primer lugar, evalúa cognitivamente la situación, en segundo lugar, realiza una valoración de las capacidades que posee, para enfrentar la situación. En base a esto el individuo selecciona la forma e intensidad de su actuar, pudiendo elegir enfrentarse a la situación o ser vencido por ella (Lazarus 2000).

Actualmente, el estrés es considerado como una problemática que afecta a todas las poblaciones, sin exclusión de edad, sexo, creencias o estatus socioeconómico. Desde el punto de vista clínico el estrés, es la respuesta a nivel orgánico que experimenta una persona ante situaciones adversas que alteran el equilibrio emocional de la persona, produciendo cambios biológicos y químicos, en el cual el cerebro envía señales químicas que provocan la secreción de diversas hormonas (insulina, glucagón, catecolaminas), que activan procesos metabólicos tales como el aumento de la presión, respiración, etc. preparando así al organismo para dar respuesta y enfrentar la situación o huir de ella (Carriña, 2018).

Por su parte, la OMS (2017), refiere que el estrés es una reacción que experimentan las personas cuando se les presenta situaciones complejas y extremas, que escapan de su conocimiento y habilidades que desafían y ponen a prueba su capacidad de afrontamiento. Desde el contexto académico el estrés se define como aquel padecimiento que sufren los alumnos del nivel educativo básico y superior, teniendo como fuente de estrés a las actividades y situaciones que se desarrollan en el ámbito escolar (Jerez y Oyarzo, 2015).

Por su parte Barraza (2008, p.274), manifiesta que el estrés académico “es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, cuya presencia podría desencadenarse en tres momentos: primero, la exigencia y/o demanda escolar, bajo la concepción del propio estudiante va ser considerados como estresores (input); en segundo lugar esos estresores van a generar una inestabilidad, el cual será reflejado a través de síntomas y 3ero generara un desequilibrio que obligará al estudiante a llevar cabo una serie de acciones de

afrontamiento (output), que le permita lograr un nuevo estado de equilibrio. Es decir, el estudiante puede hacer frente a una situación estresante empleando estímulos positivos.

**Figura 2**

*Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.*



Nota: Barraza, A. (2006). Revista electrónica de Psicología Iztacala, 99(3), 124.

Así mismo, Rosales (2016), manifiesta que los rangos de estrés en los estudiantes se van incrementando, dependiendo el nivel de estudio que cursa el estudiante, así como del año y de la carrera que cursa el estudiante universitario, esto quiere decir que a mayor nivel de estudio mayor nivel estrés.

Según el autor base (Barraza, 2008), la variable de “estrés académico” cuenta con tres dimensiones, los cuales detallaremos a continuación. Primera dimensión “*Los estresores*”, son demandas o estímulos internos o externos del ámbito académico, que generan estrés a docentes y estudiantes (Caldera, Pulido, y Martínez, 2007). Los estresores se pueden dividir en dos grupos o niveles: estresores a nivel

institucional (programaciones de aprendizaje, horarios académicos, calendarización escolar, evaluaciones) y los estresores a nivel del aula de clases que están relacionados con los docentes y compañeros (técnica de enseñanza, temperamento, forma de evaluar de sus docentes, competencia personalidad entres compañeros etc.) Barraza (2006).

Sumado a lo antes mencionado, la primera dimensión (estresores) presenta los siguientes indicadores: competencia entre compañeros, exceso de responsabilidad con la finalidad de cumplir con las tareas escolares, sobre carga de actividades escolares, temperamento del docente, evaluaciones, asignación de trabajo de los docentes, incomprensión de temas, partición y tiempo.

Segunda dimensión “los síntomas”, según Rossi (2001), son repuestas o manifestaciones que experimenta una persona cuando se encuentra en un desequilibrio sistémico (estrés), siendo los indicadores de 3 tipos: Físicos como la fatiga, migrañas, trastornos en el sueño, problemas de digestión, tics nerviosos, somnolencia; Psicológicos tales como la inquietud, tristeza, depresión, falta de concentración, problemas de momería, irritabilidad y Comportamentales como los conflictos, aislamiento, desgano, desorden alimenticio.

Tercera dimensión “Estrategias de Afrontamiento”, Rojas (2016) menciona que, son acciones, modos de actuar del organismo (conductuales) y de la mente (cognitivos), que las personas llevan a cabo para hacer frente a situaciones estresantes, es decir es la capacidad particular que tiene cada persona para hacer frente a situaciones estresantes empelando diversas estrategias, que pueden ser o no exitosas pero que ayudaran a disminuir situaciones estresantes. Barraza (2008), determino los siguientes indicadores de estrategias de afrontamiento: Elaboración de un plan, habilidad asertiva, sentido del humor, elogios, distracción, religiosidad, confianza y búsqueda de información sobre el tema.

En relación con la segunda variable resiliencia. El termino de Resiliencia es considerada como la capacidad de sobreponerse a momentos difíciles y adaptarse ellas, esto aplicando al contexto actual de pandemia por el COVID-19, es considerado como saltar y superar obstáculos (Denckla, c. et al., 2020), puesto que está relacionada con la capacidad de afrontamiento para sobrellevar la actual crisis

mundial. La resiliencia se sustenta en el enfoque psicológico, según lo propuesto por Fergus y Zimmerman (2005), sostiene que la resiliencia es un camino que permite enfrentar situaciones de riesgo y experiencias traumáticas. A continuación, se mencionan los principales modelos psicológicos:

Modelo del Desarrollo Psicosocial de Grotberg. Sostiene que la resiliencia además de permitir enfrentar adversidades permite también promover un buen estado mental y emocional en las personas (Grotberg, 1999). Así mismo considera que la resiliencia presenta 4 factores, los cuales son: soporte externo “Yo tengo” (personas del entorno en quienes se confía y están dispuestas a prestar ayuda cuando se está en peligro o enfermo, que enseñan con el ejemplo la forma correcta de proceder); soporte interno “Yo soy” (alguien por la cual las personas tienen aprecio y respeto, expresa sentimiento de felicidad cuando brinda apoyo a los demás, es respetuosa de sí misma y del prójimo); “Yo estoy” (es responsable de sus actos, demuestra seguridad y confía que todo saldrá bien); por último “Yo puedo” (la persona es resolutiva, sabe controlar sus impulsos y busca momentos apropiados para dialogar) Melillo (2004).

Modelo del Desafío de Wolin y Wolin, manifiesta que las personas ante situaciones difíciles y adversas surgen en ellos escudos protectores, de tal manera que los factores adversos no dañen a la persona, sino que resulten beneficiados, constituyendo así un factor de superación para los adolescentes, en su modelo expresan 7 pilares de resiliencia: toma de conciencia, independencia, relaciones, iniciativa, creatividad, humor y ética (Kotliarenco; Cáceres y Fontecilla, 1997).

Modelo de Vanistendael (2005), explica los niveles de estrés, a través del modelo llamado “Metáfora de la casita” y se sustenta en la interacción del sujeto y medio que lo rodea, constituidos por: la autoestima, experiencias vividas, los sentimientos, necesidades básicas físicas, vínculos y sentimientos. También se considera que algunas personas son más sensibles o vulnerables a ciertos estresores, esto va a depender de las habilidades cognitivas que el individuo posea para resolver dificultades, así como el desarrollo de factores resilientes o de protección tales como la personalidad, autoestima, confianza, etc. (Albar et al., 2004; Vicente y Gabari 2019).

Según el autor base, Wagnild y Young (1993), define a la resiliencia como, la resistencia emocional, que tienen las personas para atenuar los efectos nocivos del estrés, promoviendo en ellos la capacidad de adaptación ante situaciones extremas y abrumadoras, permitiendo restablecer el estado de equilibrio en sus vidas. Así mismo, se menciona que las personas resilientes tienen un comportamiento adaptativo frecuentemente en las áreas a nivel social, moral y de salud. El autor hace referencia que la variable de resiliencia está constituida por 5 dimensiones: satisfacción personal, confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, y sentirse bien. La dimensión confianza en sí mismo; es considerada como el valor de creer en uno mismo, en sus capacidades, potencialidades y cualidades internas las cuales les permitan relacionarse sin miedo en cualquier ámbito o situación retadora.

Dimensión ecuanimidad; se puede definir como un estado balanceado de la vida, teniendo una actitud equilibrada, que no se ve alterado frente a situaciones complejas o adversas. Las personas se muestran preparadas para enfrentar las adversidades en un estado de tranquilidad y concentración permitiéndose evaluar los riesgos y posibles estrategias con respuestas asertivas, dejando de lado cualquier acción compulsiva que conlleve a la pérdida su estado de equilibrio (Salgado-Lévano, 2005).

Dimensión perseverancia, se refiere al esfuerzo constante que realiza la persona para enfrentar la vida pese a las circunstancias o experiencia complidas por las que pueda estar pasando, considerando a los obstáculos no como amenazas si no como desafíos que tiene que superar, generando confianza en sí mismo, sacando lo mejor y sobre todo aprender de ellos.

Dimensión satisfacción personal; considera como la cualidad relacionada al sentimiento de conformidad o inconformidad, que experimenta una persona frente a una determinada forma de actuar, otorgándole un valor conforme a sus propios principios de vida (subjetiva), una persona se siente satisfacción personal cuando encuentra sentido a su vida, experimentando una sensación de placer por haber alcanzado un deseo o cubierto una necesidad (Castro, 2021).

Dimensión sentirse bien solo; cualidad de poder encontrarse uno mismo en su espacio interno personal, con sentimiento de libertad y que somos únicos e

importantes. (Wagnilda y Young, 1993; Novella, 2002) el estado de soledad consiente, permite reflexionar los logros y éxitos, para posteriormente ingresar a otros desafíos y tomar nuevos retos.

Por otra parte, según Alonso et al. (2016), describe que la resiliencia se desarrolla en diferentes grados, pudiéndose considerar niveles altos y bajos de resiliencia. Nivel bajo: considerada cuando la capacidad de resiliencia logra resolver una situación, pero las secuelas a nivel emocional son tan intensas que impiden al individuo salir adelante, es decir la resiliencia no logra superar el desequilibrio emocional, donde el individuo muestra una capacidad de reacción buena, pero su resiliencia es baja (Gardner y Stephens-Pisecco, 2019). Nivel alto: aquí las personas resilientes logran sobreponerse al impacto emocional y una vez enfrentada la situación gracias a la resiliencia el individuo termina fortalecido con una buena autoestima y autoconfianza ante la situación adversa (Alonso Aldana; Mafara Dúrate; Beltrán Márquez y Gaytán Martínez, 2016).

Cabe mencionar, también que la resiliencia está asociada a los factores de riesgo y de protección (Windle, 1999). Los primeros (factores de riesgo), son considerados como estresores o contextos del ambiente que atenúan el porcentaje que un individuo consiga resultados adversos en diferentes áreas como la salud mental, física, académica o social. En el ámbito general, los factores de riesgo que destacan con mayor frecuencia son, las vivencias traumáticas como el fallecimiento de un ser querido, la pobreza, problemas familiares, exposición a la violencia, entre otros. Estos factores a su vez se pueden agrupar en: personales, familiares y ambientales (Ramos, 2021). Los Factores de protección, Rousseau (2012), lo define como aquellas características ambientales e individuales que se anteponen a los factores de riesgo para reducirlas, pudiendo ser el temperamento de la persona, las habilidades y su empleo correcto, etc. es decir, si se actúa siempre con fortaleza ante situaciones adversas podremos seguir siendo felices a pesar de cualquier problema. Así mismo, el término de resiliencia aplicado al contexto educativo ejerce un gran papel que contribuye al logro de competencias, en tal sentido debe trabajarse durante el proceso de formación del docente y del estudiante, por ello cabe mencionar los tipos de resiliencia, estos son: La resiliencia individual, considerada como la capacidad que poseen los individuos para sobreponerse a

cualquier situación adversa, siendo necesario para esto que la persona posea determinadas características tales como: Autoestima, confianza, poder resolutivo entusiasmo, etc.; La resiliencia familiar, considerada como la capacidad que tiene una familia de salir a delante frente a cualquier contexto adverso, para ellos es indispensable la unidad, estabilidad, armonía familiar y el respeto a las opiniones de cada integrante de la familia; por último la resiliencia social, es la capacidad que posee el entorno para superar los problemas que implican el bienestar de las comunidad, evidenciado el error como una forma de aprendizaje, (Villegas, 2017).

A modo de cierre, la resiliencia en tiempos de pandemia es considerada como un enfoque positivo y de oportunidades que facilitan el progreso en especial con aquellos que sufren y viven en situaciones de vulnerabilidad, llevado al actual contexto de pandemia por COVID – 19, juega un rol importante, porque permite el manejo de las emociones, es decir el manejar correctamente las emociones, empleando la resiliencia como parte de nuestra vidas, marcará el rumbo de nuestro bienestar personal a futuro, así mismo resaltar la importancia de que tiene la resiliencia en ámbito educativo tanto para los docentes como para los estudiantes manejar determinadas situaciones de riesgo.



### III. METODOLOGÍA

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

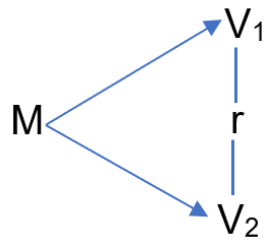
El enfoque de investigación fue cuantitativo, porque siguió una ruta de investigación organizada y secuenciada para comprobar ciertas suposiciones, este tipo de investigación parte de una idea principal y un riguroso proceso de investigación para obtención conclusiones que contribuirán a la generación de conocimiento (Hernández-Sampier y Mendoza, 2018).

El estudio fue de tipo básico, porque busco ampliar conocimientos sobre la realidad, para describir y comprender el fenómeno a investigar, teniendo en cuenta el espacio – tiempo de una determinada muestra (Pimienta y Arturo de la Orden, 2017) Podemos decir entonces que la investigación estuvo orientada a la búsqueda de información actualizada, ampliando y fortaleciendo el conocimiento en torno a las variables de resiliencia y estrés académico en el contexto de emergencia sanitaria.

Se empleo el método hipotético – deductivo, porque parte de un enunciado general, de la que derivan hipótesis que serán aprobadas o rechazadas que permitirán confirmar el problema de investigación, es decir sigue una secuencia ordenada de pasos del método científico que permiten dar respuesta al problema planteado (Ñaupas, Valdivia, Palacios y Romero, 2018).

La investigación pertenece al diseño es no experimental correlacional, porque que no se manipulo las variables de resiliencia y estrés académico, centrándose en analizar sus causas, consecuencias y la relación que pueda existir entre amabas. Además, fue de corte trasversal, debió a que la recolección de datos se hizo en un solo momento (Pimienta y Arturo de la Orden, 2017).

La representación gráfica lo podemos visualizar en el siguiente diagrama.



**Donde:**

- M: Estudiantes de posgrado
- V<sub>1</sub>: Variable Resiliencia
- V<sub>2</sub>: Variable Estrés
- r: Relación entre ambas variables

### **3.2 Variables y operacionalización**

Las variables investigadas son resiliencia y estrés académico (tabla en anexo1).

Respecto a la variable de resiliencia el autor base Wagnild y Young (1993), lo definen como, la resistencia emocional, que tienen las personas para atenuar los efectos nocivos del estrés, promoviendo en ellos la capacidad de adaptación ante situaciones extremas y abrumadoras, permitiendo restablecer el estado de equilibrio en sus vidas. Así mismo se menciona que los estudiantes resilientes manejan una conducta adaptativa, frente a situaciones complejas o estresantes a nivel social, moral y de salud. Operacionalmente, esta variable se midió a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).

La variable de resiliencia se operacionaliza a través de 4 dimensiones, para los cuales se utilizó un cuestionario de 25 ítems, divididos de la siguiente manera: 10 para confianza y sentirse bien solo, 5 para perseverancia, 6 para ecuanimidad y 4 para aceptación de uno mismo, el cual fue aplicado a estudiantes de posgrado de una universidad particular de Lima. (Wagnild y Young, 1993).

Respecto a la variables de estrés académico, el autor base Barraza (2006), manifiesta que el estrés académico “es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, cuya presencia se puede desarrollar en tres momentos: primero, la exigencia y/o demanda escolar bajo la concepción del propio estudiante va ser considerados como agentes causantes del estrés(estresores); segundo los agentes estresores van a generar una inestabilidad, el cual será reflejado en sintomatologías y 3ero el desequilibrio generado obligará al estudiante a llevar a cabo respuestas de afrontamiento, que le permita lograr un nuevo estado de equilibrio. Operacionalmente, esta variable fue medida a través del Inventario SISCO SV-21 de Arturo Barraza Macías (2018).

Operacionalmente, el estrés académico se mide mediante las dimensiones de síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento Barraza (2018), utilizando un cuestionario de 23 distribuidos de la siguiente manera, 1 ítems de filtro, 1 ítems que permite medir la intensidad del estrés académicos, 7 ítems para estresores, 7 ítems para síntomas y 7 ítems para estrategias de afrontamiento, el cual fue aplicado a estudiantes de posgrado de una universidad particular de Lima.

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

La población considerada como el conjunto de unidades de las que se quiere obtener información, con una serie de características específicas tales como contenido, lugar, tiempo y accesibilidad de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La población estuvo conformada por 90 estudiantes de posgrado de la universidad Privada de Lima, en el contexto de emergencia sanitaria, de los programas académicos de maestría en educación, empresarial e ingeniería 2021.

Así mismo, es importante determinar los criterios de inclusión y exclusión de la muestra con la finalidad de obtener datos precisos y más exactos, (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), en tal sentido los criterios de inclusión considerados fueron: Los estudiantes universitarios de posgrado

de maestrías en educación, empresarial e ingeniería, matriculados para el periodo 2021, de ambos sexos y que acepten participar de manera voluntaria; en relación a los criterios de exclusión, está comprendido por estudiantes que no sean de posgrado y que no pertenezcan a la maestría de educación, empresarial e ingeniería y quienes no acepten participar de manera voluntaria en la investigación.

La muestra es una parte del total de la población la cual permitirá realizar observaciones o entrevistas a todos integrantes (Pimienta y Arturo de la Orden, 2017). Para la muestra se consideró un total de 90 estudiantes de maestrías del último ciclo de los programas de maestrías en educación, empresarial e ingeniería de una Universidad Privada de Lima, siendo 41 mujeres y 49 varones, entre 23 a 61 años, pertenecientes al ciclo regular 2021. El muestreo fue de tipo no probabilística, intencionado y por conveniencia, puesto que la selección de los participantes no dependió de la probabilidad, sino del propósito del trabajo de investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Así mismo cabe mencionar que la muestra en estudio es la misma que la población, por tanto, se considera una muestra censal. En tal sentido Pimienta y Arturo de la Orden (2017), mencionan que la muestra censal es aquella donde el 100% de la población o unidades de investigación es considerado como muestra.

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

La técnica de investigación son procedimientos que permiten obtener, organizar y procesar la información (Pimienta y Arturo de la Orden, 2017). Para la investigación se empleó la técnica de encuesta, permitiendo analizar la información de forma cuantitativa y objetiva, aspectos conductuales de los encuestados en relacionados con las dimensiones de las variables y el problema de investigación prepuesto.

Los instrumentos aplicados fueron cuestionario, constituidas por un conjunto de enunciados secuenciales, cuya finalidad fue la obtención de información en relación a las variables estudiadas y sus dimensiones (Pimienta y Arturo de la Orden, 201). Siendo muy útil en el actual contexto de pandemia ya que

puede aplicarse de manera presencial como virtual, de forma muy practica haciendo uso de diferentes herramientas tecnológicas como los formularios en línea.

## **Inventario SISCO SV-21**

### **Tabla 1**

*Ficha Técnica de Inventario SISCO SV-21.*

|                 |   |
|-----------------|---|
| Autor:          | Arturo Barraza Macías.  |
| Título:         | Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. |
| Duración:       | Aproximadamente 20 min.   |
| Dimensiones:    | 3 dimensiones.  |
| Administración: | Individual o grupal.  |
| Ampliación:     | Aplicable para estudiantes de educación media superior, superior y posgrado.                            |

### **Propiedades psicométricas del piloto.**

En la prueba piloto se seleccionaron 21 estudiantes de posgrado, en los cuales se desarrollaron pruebas de confiabilidad. Para la prueba de confiabilidad de la variable de estrés académico se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.85 para la escala general. Este nivel obtenido al encontrarse por encima de 0.7, determina que el instrumento presenta alta confiabilidad.

### **Tabla 2**

*Confiabilidad del instrumento del estrés académico*

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| ,854                       | 21             |

## Escala de Resiliencia

**Tabla 3**

*Ficha Técnica de Escala de Resiliencia*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Autores:           | Wagnild, G.M. y Young, H. M. (1993).      |
| Adaptación peruana | Castilla et al. (2014).                   |
| Título:            | Escala de Resiliencia de Wagnild & Young. |
| Duración:          | Aproximadamente de 20 a 25 min.           |
| Dimensiones:       | 5 dimensiones                             |
| Administración:    | Individual o grupal                       |
| Ampliación:        | Aplicable para adolescentes y adultos     |

### **Propiedades psicométricas del piloto**

En la prueba piloto se seleccionaron 25 estudiantes de posgrado, en los cuales se desarrollaron pruebas de confiabilidad. Para la prueba de confiabilidad de la variable de estrés académico se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.90 para la escala general, estos resultados determinan que el instrumento presenta alta confiabilidad.

**TABLA 4**

*Confiabilidad del instrumento del estrés académico*

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| ,903                       | 25             |

### **3.5 Procedimiento.**

El procedimiento empleado fue la recopilación de información relevante en fuentes confiables acerca de las variables estudiadas, se formularon las preguntas de investigación, se planteó hipótesis, determinaron variables y objetivos, luego se realizó la recopilación de datos, iniciándose con la prueba piloto, seguida con muestra total, en el cual se aplicaron dos encuestas, realizadas de manera virtual utilizando el aplicativo Google Forms, debido al actual contacto de pandemia por COVID-19, dichas encuestas fueron tomadas de manera voluntaria y anónima en el cual se pidió sinceridad al momento de responder. Una vez obtenido los resultados de las encuestas se procedió al consolidado y análisis estadístico, los cuales permitieron realizar una contrastación con otros trabajos de investigación para finalmente redactar conclusiones y recomendaciones acerca del trabajo de investigación.

### **3.6 método de análisis de datos.**

Luego de realizar toda la recolección y procesamiento de datos, de la prueba piloto y de la muestra de tipo censal, se creó una base de datos para el cual se empleó el programa de Microsoft Excel versión 16, para la contratación de la hipótesis se utilizó el software de estadístico SPSS versión 24. Luego se realizó el análisis descriptivo que permitió determinar la frecuencia relativa y % de cada dimensión y variables conociendo los niveles y su relación entre ambas variables, realizando también la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, para determinar la distribución de datos y el contraste de hipótesis con el análisis inferencial a través del estadístico no paramétrico de Rho Spearman, debido a que los datos tuvieron una distribución no normal.

### **3.7 Aspectos éticos**

Durante la elaboración del trabajo de investigación, se utilizaron los principios éticos de respeto y valoración a la propiedad intelectual de autores en cada una de las ideas plasmadas, los mismo que fueron citados según

norma APA 7. y parafraseadas, pero conservando siempre la idea principal o mensaje real del autor. Además, el presente estudio cumplió con los lineamientos establecidos por la casa de estudio. Asimismo, se brindó un trato respetuoso y cordial a los participantes quienes tuvieron la libertad de elegir formar aparte o no en la investigación. Finalmente doy fe y declaro que el estudio realizado es autentico, con un mínimo de porcentaje de similitud en relación con otras investigaciones.



#### IV. RESULTADOS.

Los resultados se presentaron mediante las puntuaciones directas de la resiliencia y el estrés académico de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima, que luego se realizó la conversión de los valores obtenidos para la presentación (por niveles) de los datos que se obtuvieron luego de un minucioso del trabajo de campo.

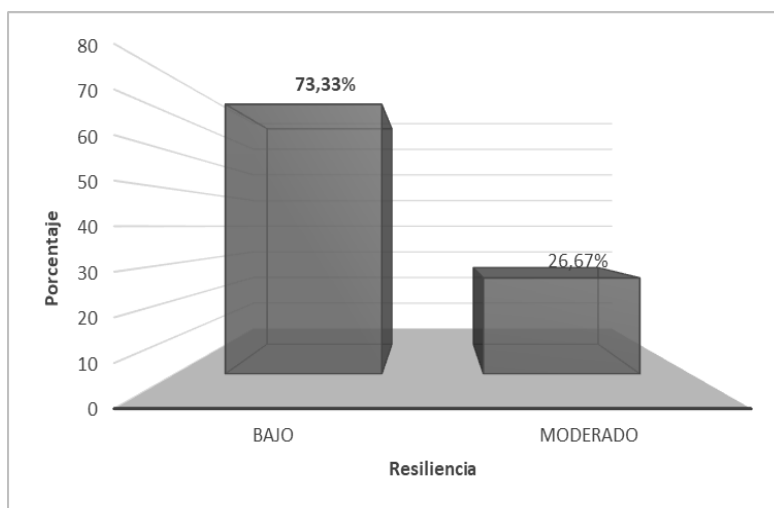
**Tabla 5**

*Distribución de frecuencia por nivel de resiliencia.*

|        |          | Resiliencia |            |                   |                      |
|--------|----------|-------------|------------|-------------------|----------------------|
|        |          | Frecuencia  | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Bajo     | 66          | 73,3       | 73,3              | 73,3                 |
|        | Moderado | 24          | 26,7       | 26,7              | 100,0                |
|        | Total    | 90          | 100,0      | 100,0             |                      |

**Figura 3**

*Niveles porcentuales de la resiliencia.*



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados que se pueden observar en la tabla y figura, representan a los niveles porcentuales de la resiliencia en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria, de los

cuales se aprecia al nivel bajo en predominancia, lo que se admite baja resiliencia con el 73.33% de los estudiantes encuestados, mientras que el 26.67% presentan moderado nivel en cuanto a la resiliencia en estudiantes de posgrado en el contexto de emergencia sanitaria.

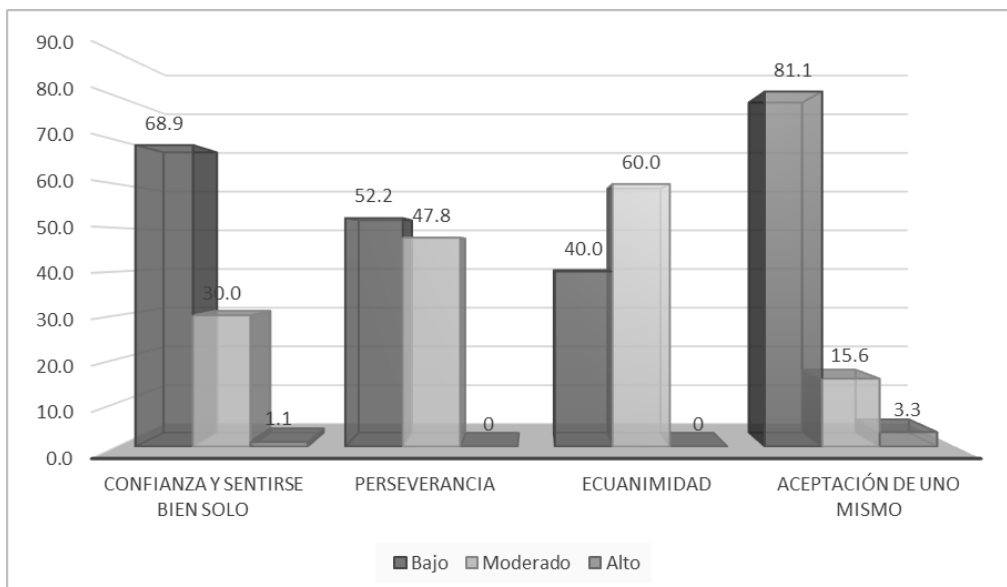
**Tabla 6**

*Distribución de frecuencia por niveles de las dimensiones de la resiliencia.*

| Niveles  | Confianza y sentirse bien solo |       | Perseverancia |       | Ecuanimidad |       | Aceptación de uno mismo |       |
|----------|--------------------------------|-------|---------------|-------|-------------|-------|-------------------------|-------|
|          | Frecuencia                     | %     | Frecuencia    | %     | Frecuencia  | %     | Frecuencia              | %     |
| Bajo     | 62                             | 68.9  | 47            | 52.2  | 36          | 40.0  | 73                      | 81.1  |
| Moderado | 27                             | 30.0  | 43            | 47.8  | 54          | 60.0  | 14                      | 15.6  |
| Alto     | 1                              | 1.1   | 0             | 0     | 0           | 0     | 3                       | 3.3   |
| Total    | 90                             | 100.0 | 90            | 100.0 | 90          | 100.0 | 90                      | 100.0 |

**Figura 4**

*Niveles porcentuales de las dimensiones de la resiliencia.*



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los niveles de las dimensiones resiliencia en estudiantes de posgrado en el contexto de emergencia sanitaria, se tiene a la dimensión aceptación de uno mismo, donde el 81.1% presento bajo nivel, el 15.6% presentaron un nivel moderado, en cuanto a la dimensión confianza y sentirse bien solo, el 68.9% de los estudiantes presentan bajo nivel y el 30% en moderado nivel, en cuanto a la dimensión ecuanimidad el 60% alcanzo niveles moderados y el 40% bajo nivel, finalmente en la dimensión perseverancia, el 52.2% presenta bajo nivel y el 47.8% presenta moderado nivel en cuanto a resiliencia en estudiantes de posgrado en el contexto de emergencia sanitaria.

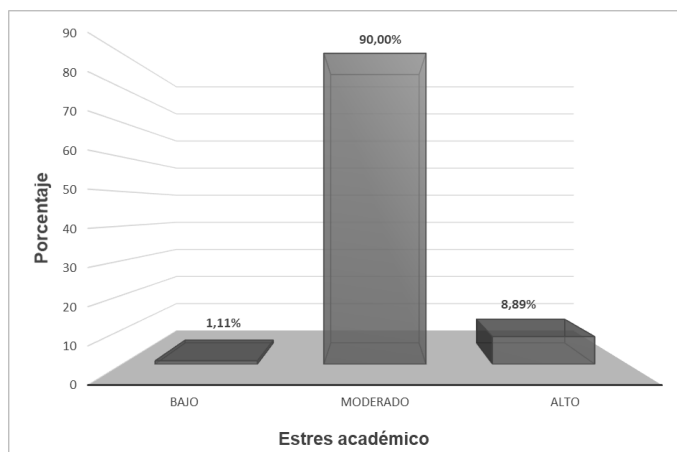
**Tabla 7**

*Distribución de frecuencias por nivel del estrés académico.*

| Estrés académico |          |            |            |                   |                      |
|------------------|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
|                  |          | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido           | Bajo     | 1          | 1,1        | 1,1               | 1,1                  |
|                  | Moderado | 81         | 90,0       | 90,0              | 91,1                 |
|                  | Alto     | 8          | 8,9        | 8,9               | 100,0                |
|                  | Total    | 90         | 100,0      | 100,0             |                      |

**Figura 5**

*Niveles porcentuales del estrés académico.*



Fuente: Elaboración propia.

En referencia al nivel del estrés académico en estudiantes de posgrado, se tiene que el 90% presentan estrés académico moderado y el 8.89% presentan estrés académico alto en estudiantes de posgrado en el contexto de emergencia sanitaria.

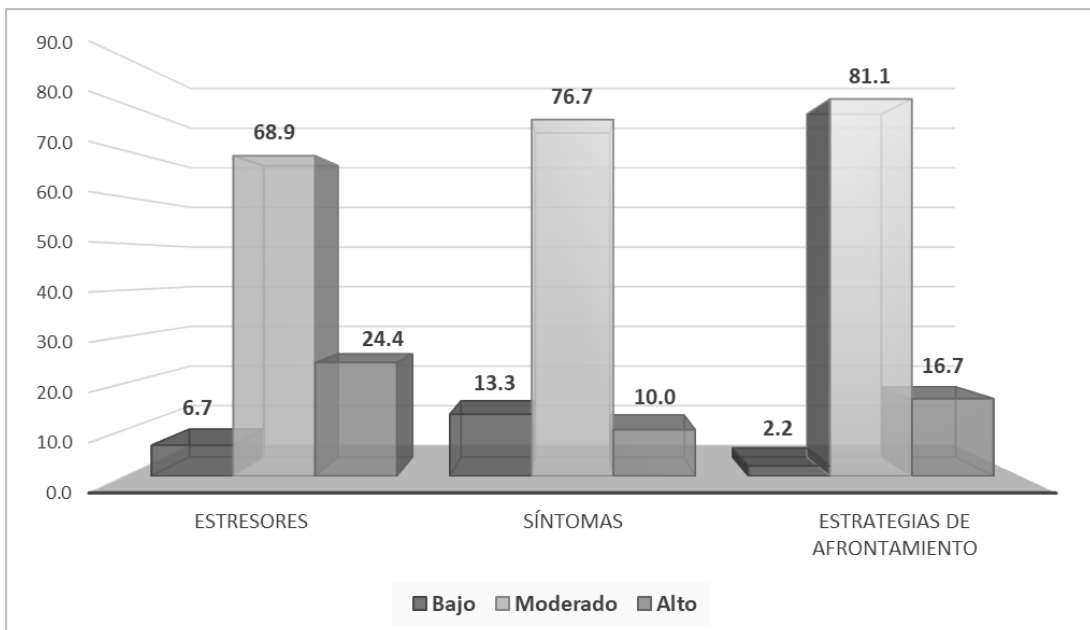
**Tabla 8**

*Distribución de frecuencias por nivel de las dimensiones del estrés.*

| Niveles  | Estresores |            | Síntomas   |            | Estrategias de afrontamiento |            |
|----------|------------|------------|------------|------------|------------------------------|------------|
|          | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia                   | Porcentaje |
| Bajo     | 6          | 6.7        | 12         | 13.3       | 2                            | 2.2        |
| Moderado | 62         | 68.9       | 69         | 76.7       | 73                           | 81.1       |
| Alto     | 22         | 24.4       | 9          | 10.0       | 15                           | 16.7       |
| Total    | 90         | 100.0      | 90         | 100.0      | 90                           | 100.0      |

**Figura 6**

*Niveles porcentuales de las dimensiones de estrés educativo.*



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las dimensiones del estrés académico en la población en estudio, se tiene a la dimensión estrategias de afrontamiento, en el cual el 81.1% de los participantes presentan nivel moderado, mientras que el 16.7% presenta alto nivel, asimismo se tiene a la dimensión síntomas percibiéndose al 76.7% con moderado nivel, mientras que el 10% presentan alto nivel y solo el 13.3 bajo nivel, finalmente en cuanto a la dimensión estresores, se tiene al 68.9% presentan moderado nivel, mientras que el 24.4% presentan alto nivel y solo el 6.7% presentan bajo nivel en cuanto a la muestra en estudio.

**Tabla 9**

*Nivel de valoración de la escala del estrés por genero*

| sexo      | Escala del nivel es estrés |    |    |    | Total |
|-----------|----------------------------|----|----|----|-------|
|           | 2                          | 3  | 4  | 5  |       |
| Femenino  | 2                          | 8  | 20 | 11 | 41    |
| Masculino | 2                          | 11 | 19 | 17 | 49    |
| Total     | 4                          | 22 | 39 | 27 | 90    |

Los resultados comparativos que se muestran en la tabla reflejan las escalas valorativas del instrumento de estrés en función al género, como se detectó, en escala 5 los estudiantes de género masculino se ubican con 6 estudiantes menos frente al de femenino, mientras que en las escalas 3 y cuatro existe una diferencia de 17 y en la escala 2 se encuentran igual cantidad de estudiantes de un total de 90 comprendido entre 41 estudiantes de género femenino y 49 de género masculino.

## Prueba de normalidad

**Tabla 10**

*Prueba de la normalidad de los datos.*

| Pruebas de normalidad          |                                 |    |       |
|--------------------------------|---------------------------------|----|-------|
|                                | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       |
|                                | Estadístico                     | gl | Sig.  |
| Confianza y sentirse bien solo | 0.176                           | 90 | 0.000 |
| Perseverancia                  | 0.102                           | 90 | 0.021 |
| Ecuanimidad                    | 0.075                           | 90 | 0,000 |
| Aceptación de uno mismo        | 0.138                           | 90 | 0.000 |
| Resiliencia                    | 0.154                           | 90 | 0.000 |
| Estresores                     | 0.108                           | 90 | 0.011 |
| Síntomas                       | 0.119                           | 90 | 0.003 |
| Estrategias de afrontamiento   | 0.106                           | 90 | 0.015 |
| Estrés académico               | 0.097                           | 90 | 0.034 |

Nota: \*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors.

La prueba de normalidad en cuanto a la variable de resiliencia y sus dimensiones (confianza sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad, adaptación de uno mismo), así como la variable de estrés académico y sus dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), permite detectar que los datos no presentan distribución normal, para el efecto se asumirán pruebas no paramétricas, para la detección de la correlación al estadístico de Rho e Spearman a un nivel de confianza del 95%.

## Contrastación de hipótesis

### Hipótesis general de la investigación

Ho: La resiliencia y el estrés académico no se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria

Hg: La resiliencia y el estrés académico se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria

Nivel de significación:  $\alpha = 0.05$

Por las características de la métrica del instrumento y la intensidad de la hipótesis se utilizó al estadístico de prueba. Rho de Spearman de acuerdo a Vallecillos, (1996).

Rechazar la hipótesis nula si:  $p\_valor < 0.05$

### Tabla 11

*Grado de correlación y nivel de significación entre la resiliencia y el estrés académico.*

| Correlaciones   |                  |                            |             |                  |
|-----------------|------------------|----------------------------|-------------|------------------|
|                 |                  |                            | Resiliencia | Estrés académico |
| Rho de Spearman | Resiliencia      | Coeficiente de correlación | 1,000       | -,425            |
|                 |                  | Sig. (bilateral)           | .           | ,002             |
|                 |                  | N                          | 90          | 90               |
|                 | Estrés académico | Coeficiente de correlación | -,425       | 1,000            |
|                 |                  | Sig. (bilateral)           | ,002        | .                |
|                 |                  | N                          | 90          | 90               |

Los resultados que se muestran en la tabla, se presentan los estadísticos en cuanto al grado de correlación entre la variable de estudio determinada según el Rho de Spearman de -0.425 representando una alta relación negativa moderada, frente al (grado de significación estadística)  $p < 0,05$ , por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la resiliencia y el estrés académico se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria.

### Hipótesis específica Especifico 1

Ho: La resiliencia y los estresores no se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

H1: La resiliencia y los estresores se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

**Tabla 12**

*Grado de correlación y nivel de significación relación entre la resiliencia y los estresores en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.*

| <b>Correlaciones</b> |             |                            |             |            |
|----------------------|-------------|----------------------------|-------------|------------|
|                      |             |                            | Resiliencia | Estresores |
| Rho de Spearman      | Resiliencia | Coeficiente de correlación | 1,000       | -,458      |
|                      |             | Sig. (bilateral)           | .           | ,002       |
|                      |             | N                          | 90          | 90         |
|                      | Estresores  | Coeficiente de correlación | -,458       | 1,000      |
|                      |             | Sig. (bilateral)           | ,002        | .          |
|                      |             | N                          | 90          | 90         |

En cuanto al resultado específico que se muestran en la tabla adjunta, se presenta al estadístico en cuanto al grado de correlación entre la variable y dimensión detectada por el Rho de Spearman de -0.458 significa que existe negativa relación moderada entre la variable y la dimensión, frente al (grado de significación estadística)  $p < 0,05$ , por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la resiliencia y los estresores se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.



## Hipótesis específica 2

Ho: La resiliencia y los síntomas no se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

H2: La resiliencia y los síntomas se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

**Tabla 13**

*Grado de correlación y nivel de significación de la resiliencia y los síntomas en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.*

| Correlaciones   |             |                            |             |          |
|-----------------|-------------|----------------------------|-------------|----------|
|                 |             |                            | Resiliencia | Síntomas |
| Rho de Spearman | Resiliencia | Coeficiente de correlación | 1,000       | -,581    |
|                 |             | Sig. (bilateral)           | .           | ,000     |
|                 |             | N                          | 90          | 90       |
|                 | Síntomas    | Coeficiente de correlación | -,581       | 1,000    |
|                 |             | Sig. (bilateral)           | ,000        | .        |
|                 |             | N                          | 90          | 90       |

Asimismo, se tiene el resultado específico en la tabla que se muestran los estadísticos en cuanto al grado de correlación entre la variable y dimensión determinada por el Rho de Spearman de -0.581 significa que existe la relación negativa moderada entre las variables, frente al (grado de significación estadística)  $p < 0,05$ , rechazamos la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la resiliencia y los síntomas se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

### Hipótesis específica específico 3

Ho: La resiliencia y las estrategias de afrontamiento se relacionan inversamente en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

H2: La resiliencia y las estrategias de afrontamiento no se relacionan inversamente en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

Tabla 14

*Grado de correlación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.*

| Correlaciones   |                              |                            |             |                              |
|-----------------|------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------------|
|                 |                              |                            | Resiliencia | Estrategias de afrontamiento |
| Rho de Spearman | Resiliencia                  | Coeficiente de correlación | 1,000       | -,301                        |
|                 |                              | Sig. (bilateral)           | .           | ,002                         |
|                 |                              | N                          | 90          | 90                           |
|                 | Estrategias de afrontamiento | Coeficiente de correlación | -,301       | 1,000                        |
|                 |                              | Sig. (bilateral)           | ,002        | .                            |
|                 |                              | N                          | 90          | 90                           |

Finalmente se tienen los resultados de la tabla muestran al coeficiente del Rho de Spearman -0.301 demuestra la relación baja inversa entre las variable y dimensión, frente al (grado de significación estadística)  $p < 0,05$ , por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento se relacionan inversamente en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.

## V. DISCUSIÓN

En cuanto, a los hallazgos obtenidos se plantea la discusión, teniendo como base los objetivos propuestos y las hipótesis que fueron aceptadas mediante el análisis y resultado estadístico, obtenido después del trabajo de campo.

En relación con los hallazgos que se obtuvieron de la primera variable, con el estadístico Rho de Spearman acerca de los niveles de resiliencia en los estudiantes de posgrado en el contexto de emergencia sanitaria, descritos en la (tabla 5) y (figura 3), en donde se aprecia que el 73.33% de los participantes presentaron niveles bajos de resiliencia y el 26,67% presentaron niveles moderados. Así mismo en cuanto a los niveles de resiliencia en relación con sus dimensiones, se obtuvieron los siguientes resultados: La dimensión confianza y sentirse bien solo, obtuvo un nivel bajo de 68.0%; la dimensión perseverancia, obtuvo un nivel bajo de 52.2%, la dimensión ecuanimidad, obtuvo un nivel moderado de 60% y la dimensión aceptación de uno mismo, obtuvo un nivel bajo de 81.1%, estos resultados se pueden apreciar a detalle en las table 6 y figura 4.

Dichos resultados coinciden con lo descrito por Verastegui (2020), quien en su investigación encontró niveles bajos de resiliencia (63.8%). Así mismo Campos y Garay (2021), en su investigación sobre resiliencia y estrés académico en contexto virtual, también coinciden que el mayor porcentaje de encuestados presentaron niveles bajos de resiliencia y solo un 13,7% obtuvieron un nivel alto de resiliencia, del mismo modo Castagnola; Carlos-Cotrina y Aguinaga-Villegas (2021), en su trabajo de investigación sobre resiliencia en tiempos de Covid-19, obtuvieron como resultado niveles muy bajos de resiliencia en la dimensión aceptación de uno mismo coincidiendo de este modo con los resultados obtenidos en dicha dimensión.

Así mismo, coincide parcialmente con los resultados de García-Rojas; Alazar-Salvatierra y Barbaja-Ore, en su investigación sobre resiliencia y estrés en estudiantes universitarios, destacaron en sus resultados que la gran mayoría de los encuestados tuvieron una capacidad de resiliencia media. En cuanto a estos resultados sobre niveles bajos de resiliencia, se puede señalar que en primera instancia frente a situaciones inesperadas como fue la pandemia por COVID-19 y

los cambios que trajo consigo tanto en el ámbito familiar, social y académico, los niveles de resiliencia bajaron considerablemente.

También es importante mencionar que existen investigaciones tales como las de Salvatierra (2019); Berzosa (2017) y Ramos (2021), que obtuvieron niveles altos de resiliencia y bajos de estrés, contrarios a los obtenidos en relación con los niveles de resiliencia. Esta oposición y/o contraste de información sobre los niveles de resiliencia relacionados al proceso formativo en los estudiantes del nivel superior y su relación con el contexto, se respalda por lo expuesto por González (2011), quien manifiesta que la resiliencia es un proceso dinámico que puede cambiar con el tiempo y las circunstancias, es decir no es un estado definido y estable ya que puede variar en función a cada persona y su contexto, producto de un proceso de equilibrio y desequilibrio.

De esto podemos deducir que los trabajos relacionados sobre resiliencia llevados a cabo en un contexto de emergencia sanitaria por pandemia COVID-19, los niveles de resiliencia o capacidad de afronte han disminuido considerablemente, pero que estos pueden ir cambiando con el tiempo. Desde este punto de vista se define a la resiliencia como un proceso dinámico, que va cambiando en el transcurso del tiempo, y se refuerza a través de la interacción del individuo con su entorno familiar, educativo y social (Pereira, 2007).

En relación a la segunda variable “estrés académico”, los resultados que se obtuvieron con el estadístico Rho de Spearman acerca de los niveles de estrés académico en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria, descritos en la (tabla 7) y (figura 5), donde se visualiza que el 90% de los participantes presentaron niveles moderado de estrés académico y el 8.9% presentaron niveles altos, pudiendo deducir de estos resultados, que el 100% de los encuestados presentaron estrés académico. Así mismo en cuanto a sus dimensiones los resultados fueron: La dimensión estresores, obtuvo un nivel moderado de 68.9%; la dimensión síntomas, obtuvo un nivel moderado de 76.7%, la dimensión estrategias de afrontamiento, obtuvo un nivel moderado de 60% y la dimensión aceptación de uno mismo, obtuvo un nivel moderado de 81.1%, estos resultados se pueden apreciar a detalle en las table 8 y figura 6.

Estos resultados coinciden con el de Campos y Garay (2021), los cuales manifestaron que el 82% de estudiantes encuestados presentaron niveles medianamente alto y alto de estrés académico y solo un 18% presentaron un nivel muy bajo y bajo. En cuanto a sus dimensiones los resultados fueron: La dimensión estresores obtuvo un nivel medianamente alto, mientras que las dimensiones de estrategias de afrontamiento y de síntomas, obtuvieron un nivel moderado, así mismo también coincide que todos sus encuestado presentaron estrés, del mismo modo Trujillo y González (2019), en su investigación sobre estrés académico en estudiantes de posgrado, se evidencio niveles de estrés medio alto con un 72%, Alméstar y Oliva (2021), en su investigación se halló que un 84.1% presentaron un nivel medio de estrés. Además, coincide parcialmente con García-Rojas, Salazar-Salvatierra y Barja-Ore (2020) quienes en sus resultados demostraron que la mayor parte de los encuestados presentaron altos niveles de estrés académico de 48,3% y moderado de 25%.

De esta manera, se puede resumir que todas las investigaciones antes mencionadas coinciden en que todos los estudiantes prestaron niveles moderados y altos de estrés, lo que nos puede indicar que la pandemia es considerado como uno de los factores que influencia y viene afectando la salud psicológica de los estudiantes elevando los niveles de estrés y que esto repercute no solo en el ámbito social y familiar si no también en el ámbito educativo, esto se respalda por el reporte emitido por Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) de MINSA, el cual señalo que el 52% de toda la población adulta padece de estrés moderado o severo ocasionado por el COVID-19.

Del mismo modo, Sánchez-Villena (2018), hace referencia que, el estrés académico se presenta con mayor incidencia en los estudiantes universitarios que en los estudiantes de EBR, debido a que el nivel de exigencia académica es mucho más alto, considerando así, que “la vida universitaria es un entorno estresante” (Yavuz- Hatunoglu, 2020, p.1321).

En cuanto al objetivo general, los hallazgos obtenidos al emplear el estadístico Rho de Spearman teniendo como referencia el objetivo general y las hipótesis general planteada acerca de relación inversa entre la resiliencia y estrés académico en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el

contexto de emergencia sanitaria, descrito en la (tabla 6) y (figura 4), donde se aprecia que se obtuvo una correlación de  $-0.425$  y un p-value de  $0.002$ , con estos resultados se confirmó que existe una correlación entre las dos variables de estudio con una relación negativa moderada, por lo que se afirma la hipótesis general, es decir la resiliencia y el estrés académico se relacionan, pudiendo interpretarse que a menor resiliencia mayor estrés académico.

Dichos hallazgos coinciden con el trabajo de Alméstar y Oliva (2021), el en cual hallaron una correlación negativa de  $-0.404$ . Del mismo, García-Rojas; Salazar-Salvatierra y Barja-Ore (2020), estimaron una relación indirecta y moderada de  $-0.496$ . Estos resultados respaldarían los resultados obtenidos, lo que significa que las variables de resiliencia y estrés se relacionan inversamente es decir cuando los valores de una variable suben, los valores de a otra variable bajan.

Así mismo, en los trabajos de Campos y Garay (2021); Salvatierra (2019); Oducado, Parreño y Rabacal (2020); Ramos (2021); tuvieron una correlación estadísticamente significativa e inversa (-) de magnitud pequeña, entre las variables estrés académico y resiliencia. Esto permite comprender que cuando los estudiantes presentan dificultades para manejar y regular experiencias académicas difíciles, que perturben su tranquilidad, van a experimentar o desarrollar en ellos emociones negativas (estresantes), que van a dificultar su capacidad de afrontamiento para sobrellevar las presiones y demandas académicas (Barraza, 2005). Berzosa (2017), en su trabajo de investigación sobre resiliencia y estrés académico concluye que cuando se vivencian niveles altos de estrés, estos van a repercutir en el desempeño académico, desarrollando en los estudiantes actitudes poco resilientes frente a las demandas de su entorno.

Respecto al objetivo específico<sup>1</sup>, en el cual fue determinar la relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de posgrado, los resultados evidenciados con el estadístico Rho de Spearman fue de  $-0.458$  con un p-value de  $0.002$ , cuyos detalles se pueden observar en la (tabla 7 y figura 5), afirmándose que existe una relación negativa moderada, validando así la primera hipótesis planteada, la cual indica que existe relación entre la dimensión de estresores y resiliencia en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. El resultado coincide con el trabajo de

Trujillo y González (2019) y Espinoza (2017), quienes iniciaron que existe correlación entre la dimensión estresores y la resiliencia medianamente moderada. Así mismo se coincide parcialmente con los trabajos de Verastegui (2020) y Campos y Garay (2021); quienes determinaron que existe una correlación inversa pequeña. Trujillo y González (2019) manifiesta que los principales indicadores de la dimensión estresores que generan más estrés son el exceso de tareas en clases, los trabajos asignados y el corto tiempo para la entrega de los mismo. Cabe mencionar que la influencia que tienen los estresores en los estudiantes según lo manifestado por Barraza (2008), van de la mano con la valoración cognitiva propia de cada estudiante, pudiéndose considerar o no como un estresor fuerte o débil e influenciar de forma positiva o negativa y al desarrollar factores protectores resiliente ayudaran a disminuir los agentes estresores, reforzando de esta manera los resultados obtenidos.

Respecto al objetivo específico 2, en el cual fue determinar la relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de posgrado, los resultados evidenciados con el estadístico Rho de Spearman fue de -0.458 con un p-value de 0.002, cuyos detalles se aprecian en la tabla 7 y figura 5 afirmándose que existe una relación negativa moderada, validando así la primera hipótesis planteada, el resultado coincide con el trabajo de Trujillo y González (2019) y Espinoza (2017) y También coincide parcialmente con los trabajos de Verastegui (2020) y Campos y Garay (2021); quienes determinaron que existe una correlación inversa pequeña. Trujillo y González (2019) manifiesta que los principales indicadores de la dimensión síntomas que generan más estrés son el cansancio, y la falta de concentración. Cabe mencionar que la influencia que tienen los estresores en los estudiantes según lo manifestado por Barraza (2008), van de la mano con la valoración cognitiva propia de cada estudiante, pudiéndose considerar o no como un estresor fuerte o débil e influenciar de forma positiva o negativa y que al desarrollar factores protectores resilientes ayudaran a disminuir los agentes estresores, reforzando de esta manera los resultados obtenidos.

Referente al objetivo 3, en el cual se investigó para encontrar si existe relación entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y la variable de resiliencia en estudiantes de posgrado, los resultados evidenciaron un estadístico Rho

Spearman de -0.30 demostrando que existe una relación baja inversa entre la variable y la dimensión, validándose así la hipótesis planteada. Este resultado coincide con el de Salvatierra (2019), quien manifestó que existe una relación entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en un nivel medio, estos resultados está apoyado también por lo manifestado por Barraza (2008), el cual menciona que ante la presencia de agentes estresantes, el individuo presenta un desequilibrio sistémico y social obligándolo a desarrollar estrategias de afrontamiento que le permitan defenderse e impidan que sea un amenaza para su estado psicológico.

Sumado a lo antes mencionado, es importante retomar los aportes de Nowack (1989) y Lazarus y Folkman (1986), quienes mencionan que los estresores (demandas extremas) y su relación con la salud, adaptación y rendimiento académico de los individuos, están reguladas principalmente por los mecanismos de: resiliencia y estrategias de afrontamiento, los cuales van a determinar los cambios emocionales (+) o (-) que experimentan las personas frente a las condiciones externas e internas.



## **VI. CONCLUSIONES**

### **Primera**

La gran mayoría de estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en un contexto de emergencia sanitaria, el 73.33% presentaron niveles bajos de resiliencia, del mismo modo sus dimensiones también presentaron niveles bajos, evidenciándose que frente a situaciones inesperadas como la pandemia por COVID-19 los niveles de resiliencia bajaron considerablemente.

### **Segunda**

de los resultados porcentuales el 98.9% de estudiantes presentaron niveles moderados y altos de estrés académico en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria, evidenciándose sentimientos de angustia, desgano, irritabilidad en relación con la dimensión de síntomas.

### **Tercera**

Los resultados muestran que la resiliencia y el estrés académico se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021, habiéndose obtenido un Rho de Spearman de -0,425 con un p-value de 0.002, representando una relación negativa moderada, es decir menor resiliencia mayor estrés.

### **Cuarta**

Asimismo, se tiene que la resiliencia y los estresores se relacionan de forma inversa y estadísticamente significativa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021, habiéndose obtenido un Rho de Spearman de -0.458 con un p-value de 0.002.

### **Quinta**

La resiliencia y los síntomas se relacionan de forma inversa y estadísticamente significativa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021, habiéndose obtenido un Rho de Spearman

de -0.581 con un p-value de 0.000.

**sexta**

La resiliencia y las estrategias de afrontamiento se relacionan inversamente en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021, habiéndose obtenido un Rho de Spearman de -0.301 con un p-value de 0.002.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Primera**

Se recomienda al sector de educación universitaria la implementación de un currículo socio emocional, en el que toda la comunidad educativa se involucre y comprometa con el desarrollo de la resiliencia y autoestima, autonomía del aprendizaje, permitiendo hacer frente a esta “nueva normalidad” ante una educación a distancia, semipresencial o presencial.

### **Segunda**

Se recomienda a los profesionales de la salud implementar en las universidades charlas psicológicas y motivacionales por cada ciclo de estudio, para ayudar a los estudiantes a manejar, controlar sus emociones y sobrellevar el fuerte impacto que ha causado el confinamiento por el COVID-19 sobre la salud mental, de este modo contribuir a disminuir los niveles altos de estrés, permitiéndoles mantener una estabilidad emocional durante su formación profesional para que logren alcanzar las metas propuestas.

### **Tercero**

Se recomienda a los estudiantes aprender y poner en prácticas estrategias y estilos de afrontamiento del estrés que les permita hacer frente a situaciones problemática de una manera resolutiva, disminuyendo los niveles de estrés y aumentando los niveles de resiliencia, como por ejemplo practicar: Técnicas de relajación física, técnicas de control de la respiración, practicar ejercicio y por último la distracción y el buen humor como principal estrategia.

### **Cuarto**

Se recomienda a los futuros investigadores, la ampliación de conocimientos sobre los efectos del COVID-19 en las variables de resiliencia y estrés, no solo en estudiantes si no también en los docentes relacionados al contexto socioeconómico.

## VIII. Referencias.

- Alméstár, L. M. y Oliva, L.A. (2021). *Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo – 2020*. (Tesis para optar título). Recuperado de <https://bit.ly/3mEbuKQ>
- Albar, M.J., Romero, M.E., González, M.D., Carbayo, E., García, A., Gutiérrez, I. y Algaba, S. (2004). *Apoyo social, características sociodemográficas y burnout en enfermeras y auxiliares del hospital*. *Enfermería Clínica*, 14(5), 281-285.
- Alonso, M.F.(2019), Factores que causan mayor estrés 2019. Recuperado de <https://bit.ly/3qqZ4aa>
- Alonso-Aldana, R., Beltrán-Márquez, Máfara-Duarte, R. y Gaytán-Martínez, Z. (2016). *Relación Entre Rendimiento Académico y Resiliencia en una Universidad Tecnológica*. *Revista de Investigaciones Sociales*, vol. 2(4), 38-49.- México. Recuperado de <https://bit.ly/3FF1wjC>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 9 No. 3, 110-129. recuperado de <https://bit.ly/3sLxmYF>
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 26, n.(2), 270-289. Recuperado de <https://bit.ly/3pz5Zic>
- Barraza-Macias, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. México: ECORFAN®. Recuperado de <https://bit.ly/3quROdm>
- Benítez-Corona, L. y Barrón-Tirado, M.C. (2018). *Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado*. *Revista Electrónica Educare* , vol. 22, n(1), 1-21. <https://bit.ly/33UN1KA>
- Berzosa, R. (2017). *Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería*. Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://bit.ly/3z4TnCC>
- Campos, M. M. y Garay, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de huancayo-2020* (Tesis para optar título profesional). Recuperado de <https://bit.ly/3z7LQTJ>
- Caldera, J. F., Pulido B. E. y Martínez, MA. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de [007\\_Caldera.pdf \(udg.mx\)](#)

- Carmiña, C. H. (2018). *Estrés crónico: ejemplo de interacción entre sistemas nerviosos, inmuno y endocrino: Estrés crónico: ejemplo de interacción entre los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino*. Revista CONCIENCIA , 6 (2), 97-110. Recuperado de <https://bit.ly/3qzo9jc>
- Castillo-Sánchez, M., Gamboa-Araya, R. y Hidalgo-Mora, R. (2020). *Factores que influyen en la deserción y reprobación de estudiantes de un curso universitario de matemáticas*. Revista Uniciencia, vol. 34, n(1), 219-245. <https://bit.ly/3sH8hhu>
- Castilla-Cabello, H. (2014). Manual de escala de resiliencia. Recuperado de <https://bit.ly/3sGnMpG>
- Castilla, H., Coronel, J. y Barboza-Palomino, M. (2016). *Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima*. Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social, Volumen 5 - N°1, 121-136. Recuperado de <https://bit.ly/3etosXk>
- Castro, D. (2019). *Resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021.* ( Tesis de maestría). Recuperado de <https://bit.ly/3z3sqPS>
- Díaz, J. (2010). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. Rev Hum Med. 2010, vol.10, n. (1). <https://bit.ly/3ewXIVR>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teichner, M. H., David R. Williams, D. R. y Koenen, K. C. (2020). *Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations*. European Journal Of Psychotraumatology, vol. 11, 1-18. Recuperado de <https://bit.ly/3eyXvBE>
- Documento Técnico (2021). *Plan de salud mental Perú, 2020 - 2021 (En el contexto covid-19)*. Ministerio de Salud Lima-Perú. Recuperada de <https://bit.ly/3FE3wIS>
- Fergus, S. y Zimmerman, M. A. (2005). *Adolescent resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk*. 99-419. Recuperado de <https://bit.ly/3ECeldp>
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad*. (tesis doctoral). Recuperado de <https://bit.ly/3FRt0mx>
- García, K., Salazar-Salvatierra, E. y Barja-Ore, O. (2020). *Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú*. FEM, 24 (2), 95-99. Recuperado de <https://bit.ly/3zaIG2O>
- Gardner, R. y Stephens-Pisecco, T. (2019). *Empowering educators to foster student resilience*. The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas, 92(4-5), 125-134. <https://bit.ly/3FBgE1n>

- Gómez, A. y Ibáñez, C. (2019). *Bases de la terapia cognitivo-conductual*. Pp. 1-18. Recuperado de <https://bit.ly/3FIW3IU>
- Grotberg, E. (1999). The International Resilience Project, Psychologists Pacing the Challenge ola Global Culture with Human Rights and Mental Health, Pabst: 239-256.
- Hatunoglu, B. Y., (2020). *Stress coping strategies of university students*. Cypriot Journal of Educational Science. 15(5), 1320 – 1336. [EJ1274120.pdf \(ed.gov\)](https://www.ed.gov/EJ1274120.pdf)
- Hernández-Sampieri R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México D.F.: McGraw Hill Interamericana Editores.
- Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno*. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53 (3), 149-157. Recuperado de <https://bit.ly/32KHl5d>
- Kotliarenco, M.A., Cáceres, I. y Fontcilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Recuperado de <https://bit.ly/32GRmRc>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. Recuperado de <https://bit.ly/3pzw4h4>
- Melillo, A. (2004). *Proyecto de construcción de resiliencia en las escuelas medias*. Presentado en la Secretaría de Educación de la Ciudad de Buenos Aires, 2004. Recueprado de <https://bit.ly/3HkapzD>
- Mifflin, M.E. (2017). “*La deserción en el posgrado: estudio comparativo entre maestrías de una universidad pública y privada*”. *Revista de la Universidad Tecnológica de Panamá*. <https://bit.ly/3sO9wv0>
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes*. (Tesis de maestría inédita). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J. y Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cualitativa - cuantitativa y redacción de la tesis*. Recuperado de <https://bit.ly/3liP36U>
- Oducado, R. M., Parreño-Lachica, G. M. y Rabacal, J. S. (2021). *Personal resilience and its influence on COVID-19 stress, anxiety and fear among graduate students in the Philippines*. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJ.ERI)*, 15, 431-443. Recuperado de <https://bit.ly/3mD3yJy>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017). Día Mundial de la Salud Mental 2017- La salud mental en el lugar de trabajo. Notas de prensa. [https://www.who.int/mental\\_health/world-mental-health-day/2017/es](https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es)

- Pimienta, J. H. y De la Orden, A. (2017). *Metodología de la investigación*. (3.<sup>a</sup> ed.). México: Pearson.
- Pulgar, L. (2010). *Factores de resiliencia presentes en estudiantes de la universidad del bío bío, sede chillán*. (Tesis de maestría). Recuperado de <https://bit.ly/3sGAd4M>
- Ramos, R. E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020*. (tesis para adoptar título). Recuperado de <https://bit.ly/3FBDlgx>
- Rosales, J. G. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur*. (Tesis para optar título profesional). Recuperado de <https://bit.ly/3euvEIV>
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona, Editorial De Cecchi.
- Rodríguez, E. J. (2021). *Resiliencia y aprendizaje autónomo en los internos de medicina del hospital de Ventanilla, 2020*. (Tesis de maestría). Recuperado de <https://bit.ly/3EAU0VP>
- Rojas, Y. Y. (2016). *Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución educativa secundaria*. Chiclayo – 2016. (Tesis para optar título profesional). Recuperado de <https://bit.ly/3z4HPze>
- Rousseau, S. (2012). *La resiliencia . Vivir feliz a pesar de...* recuperado de <https://bit.ly/32yQzC3>
- Sánchez-Villena, A. (2018). "Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios". *Revista Científica Eureka*, 15(1), 27–38. Recuperado de <https://bit.ly/32v1KLS>
- Salvatierra, L. J. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo*. (Tesis de Maestría). Recuperado de <https://bit.ly/3z4KdGq>
- Salgado-Levano, A. C. (2005). *Inventario de resiliencia para niños: Fundamentación teórica y construcción*. Lima-Perú. Recuperado de <https://bit.ly/3HmK2sG>
- Spangenberg, A. (2015). *Neurobiología del estrés*. Tesis para optar título profesional). Recuperado de <https://bit.ly/3sDgi6P>
- Trujillo, A. P. y Gonzales, N. E. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá*. (tesis de maestría). Recuperado de <https://bit.ly/32w8nxC>
- Vicente de Vera, M., Gabari, M. (2019). *Emociones positivas: Una herramienta psicológica que contribuye al proceso de resiliencia en los profesionales de*

*la educación*. Revista International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 4, n. (1), 159-171. Recuperado de <https://bit.ly/3EECeRo>

Vicente, M. y M. Inés Gabari, M. I. (2019). *La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes*. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, Vol. 9, N° 3, 159-175. Recuperado de <https://bit.ly/3FIYj2Q>

Vallecillos, A. (1996). *Inferencia estadística y enseñanza. Un análisis didáctico del contraste de hipótesis estadísticas*. Granada: Comares.

Wagnild y Young (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale *Revista Journal of Nursing Measurement*, 1 (2). 47. Recuperado de <https://bit.ly/3rHnkVm>



# ANEXO

## Anexo 1. Matriz de consistencia

### Matriz de Cconsistencia

Título: **Resiliencia y estrés académico en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.**  
 Autor: Tania Mirtha Garcia Soller

| Problema   | Objetivos  | Hipótesis  | Variables                             |  |                                 |  |
|--|--|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|--|
| <b>Problema General:</b>   | <b>Objetivo general:</b>   | <b>Hipótesis general:</b>  | <b>Variable 1: Resiliencia</b>        |  |                                 |  |
|  |  |  | <b>Dimensiones</b>                    | <b>Indicadores</b>   | <b>Ítems</b>                    | <b>Escala de medición</b>  |
| ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021? | Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. | La resiliencia y el estrés académico se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. | <b>Confianza y sentirse bien solo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Independencia e Interés por las cosas</li> <li>- Busco soluciones- encuentro salidas.</li> <li>- Independencia y autoconfianza</li> <li>- No me aflijo de las cosas que no puedo cambiar ni por las personas que no les agrado.</li> <li>- Tomo las cosas con calma y a largo plazo.</li> </ul> | <b>2,3,4,5,6,8,15,16,17,18.</b> | Escala tipo Likert de 7 valores categoriales:<br><br>- Totalmente en desacuerdo (7)<br>- Desacuerdo (6)<br>- Algo en desacuerdo (5)<br>- Ni en desacuerdo ni de acuerdo (4)<br>- Algo de acuerdo (3)<br>- Acuerdo (2)<br>- Totalmente de Acuerdo (1) |
| <b>Problemas Específicos:</b>  | <b>Objetivos específicos:</b>  | <b>Hipótesis específicas:</b>  | <b>Perseverancia</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por las cosa y orgullo por alcanzar metas.</li> <li>- No me cuestiono la finalidad de las cosas- soy decidido.</li> <li>- Me siento contento</li> </ul>   | <b>1,10,21,23,24</b>            |  |
| ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y los estresores en estudiantes de posgrado en una universidad privada en el contexto de emergencia sanitaria 2021?              | Determinar la relación entre la resiliencia y los estresores en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.      | La resiliencia y los estresores se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.      | <b>Ecuanimidad</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energía para realizar las cosas</li> <li>- Tengo propósitos y cumplo con lo planeado y algunas veces me exijo.</li> <li>- Buco diferente salidas y confió en mis habilidades.</li> </ul>  | <b>7,9,11,12,13,14</b>          |  |
|  |  |  | <b>Aceptación de uno mismo</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autodisciplina y multifacético</li> <li>- Enfrento dificultades y emergencia</li> </ul>   | <b>19,20,22,25</b>              |  |

**Variable 2: Estrés académico**

| ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y los síntomas en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021?                                   | Determinar la relación entre la resiliencia y los síntomas en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.                     | La resiliencia y los síntomas se relacionan de forma inversa en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021.                 | Dimensiones                         | Indicadores   | Ítems   | Escala de medición   |
|---|---|---|-------------------------------------|---|---|--|
| ¿Cuál es la <b>relación</b> entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima <b>en el contexto de emergencia sanitaria 2021?</b> | Determinar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. | La resiliencia incide significativamente en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado en una universidad privada de Lima en el contexto de emergencia sanitaria 2021. | <b>Síntomas</b>                     | Exceso de responsabilidad sobrecarga<br>Personalidad y carácter de los docentes<br>Evaluaciones<br>Tipo de trabajos - Tiempo<br>Falta de comprensión de los temas<br><br>Cansancio<br>Depresión y angustia<br>Falta de concentración<br>Irritabilidad-tendencia a discutir<br>Desgano | <b>Del 1 al 7</b><br><br><br><br><br><br><br><b>Del 8 al 14</b> | Escala tipo Likert de 6 valores categoriales:<br><br>Nunca (0)<br>Casi nunca (1)<br>Rara vez (2)<br>Algunas veces (3)<br>Casi siempre (4)<br>Siempre (5) |
|   |   |   | <b>Estrategias de afrontamiento</b> | Resolución de conflictos<br>Análisis positivo y negativo<br>Control emocional<br>Establecer un plan de enfrentamiento.  | <b>Del 15 al 21</b>   |  |

| Nivel - diseño de investigación   | Población y muestra   | Técnicas instrumentos   | Estadística a utilizar  |
|---|---|---|---|
| <p><b>Nivel: correlacional</b></p> <p><b>Diseño: No experimental</b></p> <p><b>Método: Hipotético - Deductivo</b></p> | <p><b>Población:</b> 150 estudiantes de posgrado</p> <p><b>Tipo de muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia intencional</p> <p><b>Tamaño de muestra:</b> 90 estudiantes de posgrado</p> | <p><b>Variable 1:</b> Resiliencia</p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario (Escala de Resiliencia de Wagnild y Young).</p> <p><b>Autor:</b> Wagnild, G.M. y Young, H. M. (1993).</p> <p><b>Adaptación:</b> Castilla et al. (2014)</p> <p><b>Monitoreo:</b></p> <p><b>Ámbito de Aplicación:</b> Aplicable para adolescentes y adultos</p> <p><b>Forma de Administración:</b> Personal y en grupo</p> | <p><b>DESCRIPTIVA:</b><br/>Se utilizó la estadística descriptiva para la frecuencia de niveles por variable.</p> <p><b>INFERENCIAL:</b><br/>Se utilizó la estadística inferencial para contrastar la hipótesis utilizándose, según prueba de normalidad, el Rho de Spearman</p> |

---

**Variable 1:** Estrés académico.

**Técnicas:** Encuesta

**Instrumento:** Cuestionario (Inventario SISCO SV-21).

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Año:** 2018

**Monitoreo:**

**Ámbito de Aplicación:** Aplicable para adolescentes y adultos

**Forma de Administración:** Personal y en grupo

---

## Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables

| Variable           | Definición conceptual  | Definición operacional  | Dimensiones                           | Indicadores   | Ítems                            | Escala de medición   |
|--------------------|--|---|---------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| <b>Resiliencia</b> | Wagnild y Young (1993), lo definen como, una cualidad de la personalidad, la resistencia emocional, que tienen las personas para atenuar los efectos nocivos del estrés, promoviendo en ellos la capacidad de adaptación ante situaciones extremas y abrumadoras, permitiendo restablecer el estado de equilibrio en sus vidas. Así mismo se menciona que las personas resilientes tienen un comportamiento adaptativo frecuentemente en las áreas a nivel social, moral y de salud. | Operacionalmente, la variable de resiliencia fue medida por los puntajes obtenidos en la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima. | <b>Confianza y sentirse bien solo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exceso de responsabilidad – sobrecarga</li> <li>- Personalidad y carácter de los docentes</li> <li>- Evaluaciones</li> <li>- Tipo de trabajos - Tiempo</li> <li>- Falta de comprensión de los temas</li> </ul> | 2; 3; 4; 5;6; 8; 15; 16; 17; 18. | Escala tipo Likert de 7 valores categoriales:<br><br>- Totalmente en desacuerdo (7)<br>- Desacuerdo (6)<br>- Algo en desacuerdo (5)<br>- Ni en desacuerdo ni de acuerdo (4)<br>- Algo de acuerdo (3)<br>- Acuerdo (2)<br>- Totalmente de Acuerdo (1) |
|                    |  |   | <b>Perseverancias</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por las cosa y orgullo por alcanzar metas.</li> <li>- No me cuestiono la finalidad de las cosas- soy decidido.</li> <li>- Me siento contento</li> </ul>  | 1; 10; 21; 23; 24.               |  |
|                    |  |   | <b>Ecuanimidad</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energía para realizar las cosas</li> <li>- Tengo propósitos y cumplo con lo planeado y algunas veces me exijo.</li> <li>- Buco diferente salidas y confié en mis habilidades.</li> </ul>                       | 7; 9; 11; 12; 13; 14.            |  |
|                    |  |   | <b>Aceptación de uno mismo</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autodisciplina y multifacético</li> <li>- Enfrento dificultades y emergencia</li> </ul>  | 19; 20; 22, 25.                  |  |

Fuente: Elaboración Propia usando tablas de Word.

| Variable                | Definición conceptual  | Definición operacional   | Dimensiones                         | Indicadores  | Ítems        | Escala de medición   |
|-------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--------------|--|
| <b>Estrés académico</b> | . Barraza (2006) manifiesta que el estrés académico “es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, cuya presencia se puede desarrollar en tres momentos: primero, la exigencia y/o demanda escolar bajo la concepción del propio estudiante va ser considerados como estresores; segundo esos estresores van a generar un desequilibrio el cual será reflejado en síntomas y tercero el desequilibrio generado obligará al estudiante a realizar acciones de afrontamiento, que le permita lograr un nuevo estado de equilibrio. | Operacionalmente, la variable de estrés académico fue medida por los puntajes obtenidos en el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems | <b>Estresores</b>                   | - Exceso de responsabilidad – sobrecarga   | Del 1 al 7   | Escala tipo Likert de 6 valores categoriales:<br><br>Nunca (0)<br>Casi nunca (1)<br>Rara vez (2)<br>Algunas veces (3)<br>Casi siempre (4)<br>Siempre (5) |
|                         |  |  |                                     | - Personalidad y carácter de los docentes  |              |  |
|                         |  |  | - Tipo de trabajos - Tiempo         | - Falta de comprensión de los temas.   | Del 8 al 14  |  |
|                         |  |  | <b>Síntomas</b>                     | - Cansancio<br>- Depresión y angustia<br>- Falta de concentración<br>- Irritabilidad-tendencia a discutir<br>- Desgano         |              |  |
|                         |  |  | <b>Estrategias de afrontamiento</b> | - Resolución de conflictos<br>- Análisis positivo y negativo<br>- Control emocional<br>- Establecer un plan de enfrentamiento. | Del 15 al 21 |  |

### Anexo 3: Instrumento de variable Resiliencia

---

|  |   |
|--|---|
| <b>Instrumento de Escala de Resiliencia (SR)</b>         |   |
| <b>Autores: Wagnild, G.M. y Young, H. M. (1993)</b>      |   |
| <b>Adaptación peruana: Castilla et al. (2014)</b>        |   |
| <b>Aplicación: Aplicable para adolescentes y adultos</b> |   |
| <hr/>  |   |
| <b>Significancia:</b>                                    | Establecer el nivel de resiliencia en estudiantes de posgrado.  |
| <hr/>  |   |
| <b>Descripción</b>                                       | La ER es un instrumento elaborado con el fin de evaluar el nivel de resiliencia en adolescentes y adultos en base a 4 dimensiones: Confianza y sentirse bien solo, Perseverancia, Ecuanimidad, Aceptación de uno mismo. Se trata de una escala auto aplicada.   |
| <hr/>  |   |
| <b>Reseña histórica</b>                                  | Fue construida en 1988 y revisada por los mismos autores en 1993, con el fin de evaluar la perspectiva y los niveles de resiliencia como una característica que favorece la adaptación psicosocial frente a eventos importantes de la vida.   |
| <hr/>  |   |
| <b>Consignación de aplicación:</b>                       | Al encuestado se le indica que debe contestar cada una de las afirmaciones y marcar las respuestas con (X), la que describa mejor cual es su forma habitual de actuar y pensar y que no existe respuestas correctas e incorrectas.  |
| <hr/>  |   |
| <b>Calificación:</b>                                     | La Escala de Resiliencia está compuesta por 25 ítems. La puntuación es de tipo Likert de 7 valores categoriales: Totalmente en desacuerdo (7), Desacuerdo (6), Algo en desacuerdo (5), Ni en desacuerdo ni de acuerdo (4), Algo de acuerdo (3), Acuerdo (2) Totalmente de Acuerdo (1). Con una puntuación máxima posible de 175 y una mínima de 25.   |
| <hr/>  |   |
| <b>Propiedades psicométricas original</b>                | Los resultados de la fiabilidad fueron altos, con un coeficiente alfa de 0,91. Las correlaciones entre ítems oscilaron entre 0,37 y 0,75 y la mayoría se situó entre 0,5 y 0,70. Todos fueron significativos a un $p < .001$ .  |
| <hr/>  |   |
| <b>propiedades psicométricas peruanas:</b>               | Se realizó un análisis de correlación ítems – test que demostró una asociación altamente significativa ( $p < .001$ ). Se realizó también un análisis factorial cuyos resultados revelan que la ER presenta una estructura unidimensional con el 41.85% de la varianza total del instrumento. En relación con la confiabilidad, el coeficiente de consistencia interna es considerado elevado ( $= .898$ ). |
| <hr/>  |   |

## ENCUESTA DE ESCALA DE RESILIENCIA

**Instrucciones:**

A continuación, encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Siendo las alternativas de respuesta:

|                                 |                   |                           |                                       |                        |                |                              |
|---------------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------|------------------------------|
| <i>Totalmente en desacuerdo</i> | <i>Desacuerdo</i> | <i>Algo en desacuerdo</i> | <i>Ni en desacuerdo ni de acuerdo</i> | <i>Algo de acuerdo</i> | <i>Acuerdo</i> | <i>Totalmente de acuerdo</i> |
| <b>TD</b>                       | <b>D</b>          | <b>AD</b>                 | <b>¿?</b>                             | <b>AA</b>              | <b>A</b>       | <b>TA</b>                    |

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



## Anexo 4: Instrumento de la variable Estrés académico

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Instrumento de Inventario SISCO SV-21</b></p> <p><b>Autor:</b> Arturo Barraza Macías</p> <p><b>Aplicación:</b> Aplicable para estudiantes de educación media superior, superior y posgrado.</p> |  |
| <b>Significancia:</b>   | Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de posgrado.  |
| <b>Descripción</b>  | El Inventario SISCO SV-21 es un instrumento elaborado con el fin de medir el nivel de estrés en estudiantes de educación media superior, superior y posgrado en base a 3 dimensiones: estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento. El cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.   |
| <b>Reseña histórica</b>   | El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico surge de la necesidad de tener un instrumento que mida los tres componentes (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) planteados en el modelo teórico Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2007), el mismo que fue revisado y actualizado por el mismo autor, en el año 2018, obteniéndose una segunda versión del Inventario SISCO de 21 ítems el cual representa una buena opción para la medición y el estudio del estrés académico.  |
| <b>Consignación de aplicación:</b>  | Al encuestado se le indica que debe contestar cada una de las afirmaciones y marcar las respuestas con (X), la que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar y que no existe respuestas correctas e incorrectas.   |
| <b>Calificación:</b>  | La Escala de Resiliencia está compuesta por 25 ítems. La puntuación es de tipo Likert de 7 valores categoriales: Totalmente en desacuerdo (7), Desacuerdo (6), Algo en desacuerdo (5), Ni en desacuerdo ni de acuerdo (4), Algo de acuerdo (3), Acuerdo (2) Totalmente de Acuerdo (1). Con una puntuación máxima posible de 175 y una mínima de 25.  |
| <b>Propiedades psicométricas original</b>   | Este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:<br>Los resultados Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. considerado muy bueno de acuerdo con la escala de valores propuesta por DeVellis (2011). Un Análisis de consistencia interna con resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ( $p < .01$ ), siendo el valor $r$ de Person menor de .280 y el mayor de .671, así mismo con un análisis de grupos contrastados en el cual se muestran que todos los ítems permiten discriminar ( $p < .01$ ) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de aquellos con un nivel alto. Por último se realizó el análisis Factorial exploratorio que permitió identificar 3 factores que explican el 47% de la varianza total que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento. |

## Encuesta sobre los niveles de estrés académico:

### Inventario SISCO SV-21

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

Sí       No

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

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

### 3. Dimensión 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 que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

|       |            |          |               |              |         |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Casi Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N     | CN         | RV       | AV            | CS           | S       |

¿Con qué frecuencia te estresa:

| Estresores   | N | CN | RV | AV | CS | S |
|--|---|----|----|----|----|---|
| 1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.                                       |   |    |    |    |    |   |
| 2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases  |   |    |    |    |    |   |
| 3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.) |   |    |    |    |    |   |
| 4. El nivel de exigencia de mis profesores/as  |   |    |    |    |    |   |
| 5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)  |   |    |    |    |    |   |
| 6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as  |   |    |    |    |    |   |
| 7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as  |   |    |    |    |    |   |

### 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 que 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 | RV | AV | CS | S |
|--|---|----|----|----|----|---|
| 8.Fatiga crónica (cansancio permanente)                  |   |    |    |    |    |   |
| 9.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)         |   |    |    |    |    |   |
| 10.Ansiedad, angustia o desesperación                    |   |    |    |    |    |   |
| 11.Problemas de concentración                            |   |    |    |    |    |   |
| 12.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad |   |    |    |    |    |   |
| 13.Conflictos o tendencia para polemizar o discutir      |   |    |    |    |    |   |
| 14.Desgano para realizar las labores escolares           |   |    |    |    |    |   |

### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos 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 del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:**

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

## Anexo N°5

### Data del Procesamiento de Datos- Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

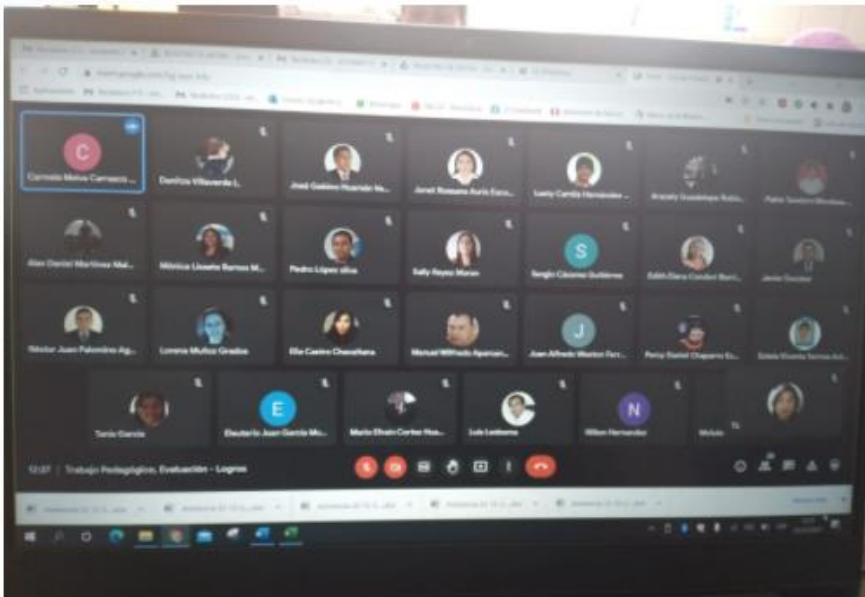
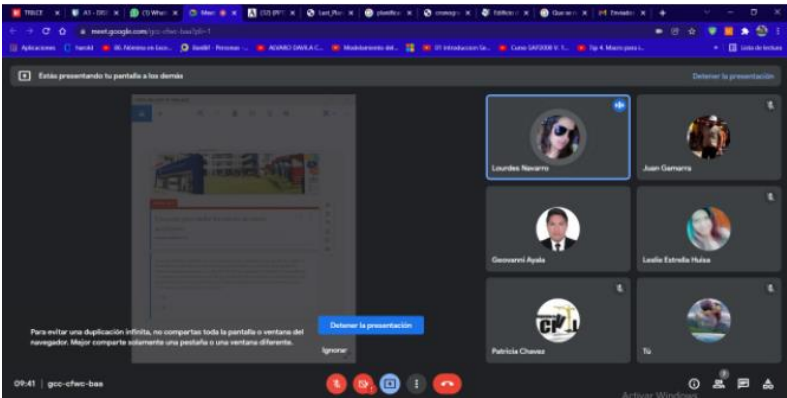
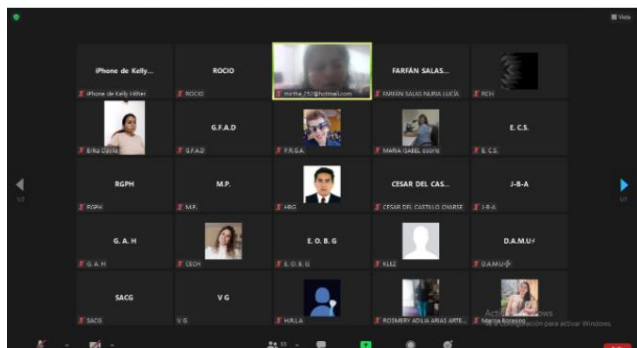
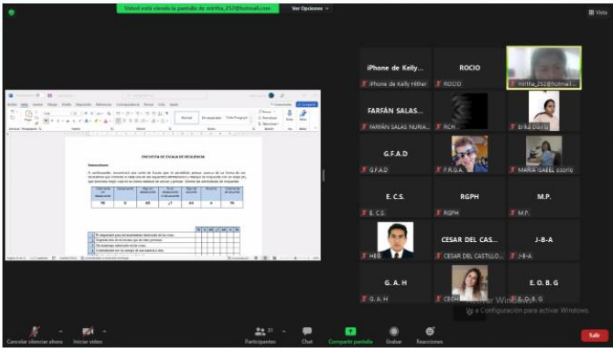
| Sujetos | Dimensión 1: Confianza y Sentirse bien |    |    |    |    |    |     |     | Dimensión 2: Perseverancia |     |    |     |     |     | Dimensión 3: Ecuanimidad |    |    |     |     |     | Dimensión 4: aceptación de uno mismo |     |     |     |     |      |      |      |      |     |    |
|---------|--|----|----|----|----|----|-----|-----|----------------------------|-----|----|-----|-----|-----|--------------------------|----|----|-----|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|----|
|         | P2                                     | P3 | P4 | P5 | P6 | P8 | P15 | P16 | P17                        | P18 | P1 | P10 | P21 | P23 | P24                      | P7 | P9 | P11 | P12 | P13 | P14                                  | P19 | P20 | P22 | P25 | vid1 | vid2 | vid3 | vid4 | v1  |    |
| 1       | 4                                      | 5  | 4  | 5  | 6  | 6  | 4   | 1   | 5                          | 2   | 3  | 1   | 3   | 4   | 3                        | 4  | 1  | 4   | 2   | 4   | 3                                    | 3   | 3   | 4   | 4   | 42   | 14   | 18   | 14   | 88  |    |
| 2       | 4                                      | 6  | 6  | 5  | 1  | 1  | 6   | 6   | 6                          | 2   | 3  | 1   | 6   | 6   | 6                        | 1  | 1  | 6   | 1   | 6   | 6                                    | 6   | 6   | 6   | 6   | 43   | 22   | 21   | 24   | 110 |    |
| 3       | 4                                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 7   | 1   | 1                          | 1   | 2  | 3   | 1   | 5   | 7                        | 6  | 2  | 1   | 1   | 1   | 2                                    | 2   | 6   | 6   | 6   | 7    | 20   | 22   | 9    | 25  | 76 |
| 4       | 4                                      | 5  | 3  | 5  | 1  | 6  | 4   | 6   | 5                          | 2   | 3  | 1   | 3   | 4   | 3                        | 2  | 1  | 4   | 1   | 4   | 3                                    | 3   | 3   | 4   | 4   | 41   | 14   | 15   | 14   | 84  |    |
| 5       | 4                                      | 1  | 3  | 5  | 6  | 5  | 1   | 1   | 6                          | 2   | 3  | 3   | 1   | 1   | 1                        | 2  | 5  | 6   | 6   | 1   | 1                                    | 1   | 6   | 1   | 1   | 34   | 9    | 21   | 9    | 73  |    |
| 6       | 7                                      | 1  | 3  | 3  | 1  | 2  | 7   | 6   | 2                          | 3   | 3  | 1   | 1   | 1   | 1                        | 2  | 1  | 1   | 6   | 2   | 3                                    | 1   | 6   | 1   | 1   | 35   | 9    | 15   | 9    | 68  |    |
| 7       | 7                                      | 1  | 3  | 7  | 1  | 6  | 1   | 4   | 4                          | 1   | 6  | 3   | 1   | 1   | 1                        | 2  | 5  | 1   | 1   | 1   | 1                                    | 1   | 1   | 7   | 1   | 35   | 12   | 11   | 10   | 68  |    |
| 8       | 4                                      | 1  | 3  | 6  | 1  | 6  | 6   | 6   | 4                          | 4   | 5  | 3   | 1   | 1   | 1                        | 2  | 5  | 4   | 3   | 4   | 6                                    | 1   | 5   | 1   | 1   | 41   | 11   | 24   | 8    | 84  |    |
| 9       | 2                                      | 2  | 3  | 7  | 1  | 2  | 5   | 4   | 5                          | 5   | 2  | 2   | 6   | 6   | 4                        | 2  | 2  | 2   | 1   | 6   | 3                                    | 1   | 4   | 6   | 7   | 36   | 20   | 16   | 18   | 90  |    |
| 10      | 6                                      | 6  | 6  | 6  | 1  | 6  | 6   | 6   | 6                          | 5   | 2  | 3   | 4   | 7   | 6                        | 5  | 6  | 6   | 1   | 6   | 6                                    | 1   | 6   | 7   | 5   | 54   | 22   | 30   | 19   | 125 |    |
| 11      | 6                                      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6   | 6   | 6                          | 6   | 4  | 6   | 6   | 6   | 6                        | 6  | 6  | 1   | 6   | 3   | 1                                    | 6   | 6   | 6   | 6   | 60   | 28   | 28   | 19   | 135 |    |
| 12      | 3                                      | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2                          | 2   | 2  | 2   | 2   | 1   | 1                        | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 2                                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 21   | 8    | 13   | 4    | 46  |    |
| 13      | 1                                      | 1  | 6  | 1  | 3  | 3  | 7   | 6   | 7                          | 7   | 1  | 1   | 1   | 7   | 4                        | 3  | 3  | 3   | 6   | 2   | 1                                    | 6   | 7   | 2   | 4   | 42   | 14   | 20   | 16   | 92  |    |
| 14      | 1                                      | 6  | 7  | 6  | 3  | 6  | 4   | 6   | 5                          | 6   | 1  | 7   | 5   | 4   | 5                        | 5  | 6  | 3   | 6   | 6   | 3                                    | 1   | 6   | 6   | 2   | 50   | 22   | 29   | 15   | 116 |    |
| 15      | 1                                      | 3  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6   | 6   | 5                          | 6   | 1  | 1   | 6   | 6   | 6                        | 1  | 6  | 3   | 7   | 6   | 6                                    | 5   | 5   | 5   | 2   | 42   | 20   | 29   | 17   | 108 |    |
| 16      | 1                                      | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2                          | 2   | 1  | 1   | 2   | 2   | 1                        | 2  | 1  | 3   | 2   | 2   | 2                                    | 2   | 2   | 2   | 2   | 14   | 7    | 12   | 8    | 41  |    |
| 17      | 5                                      | 6  | 2  | 3  | 5  | 1  | 4   | 3   | 3                          | 2   | 6  | 1   | 2   | 2   | 4                        | 1  | 2  | 1   | 4   | 2   | 3                                    | 3   | 1   | 2   | 34  | 13   | 14   | 9    | 70   |     |    |
| 18      | 1                                      | 1  | 4  | 4  | 4  | 2  | 1   | 2   | 4                          | 4   | 1  | 3   | 1   | 1   | 1                        | 1  | 2  | 6   | 7   | 1   | 1                                    | 3   | 3   | 1   | 7   | 27   | 7    | 18   | 14   | 66  |    |
| 19      | 2                                      | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 2   | 2                          | 2   | 1  | 1   | 3   | 1   | 2                        | 2  | 1  | 2   | 1   | 2   | 1                                    | 2   | 1   | 2   | 1   | 18   | 8    | 9    | 6    | 41  |    |
| 20      | 2                                      | 2  | 2  | 1  | 4  | 4  | 5   | 6   | 6                          | 6   | 6  | 1   | 2   | 7   | 4                        | 7  | 4  | 1   | 5   | 1   | 6                                    | 5   | 2   | 7   | 38  | 22   | 20   | 20   | 102  |     |    |
| 21      | 1                                      | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 6   | 6   | 2                          | 2   | 1  | 1   | 5   | 1   | 1                        | 6  | 7  | 6   | 1   | 7   | 3                                    | 2   | 6   | 6   | 1   | 29   | 9    | 30   | 15   | 83  |    |
| 22      | 1                                      | 2  | 6  | 6  | 4  | 6  | 5   | 6   | 5                          | 7   | 1  | 6   | 5   | 6   | 5                        | 3  | 3  | 5   | 1   | 6   | 4                                    | 5   | 5   | 5   | 6   | 48   | 23   | 22   | 21   | 114 |    |
| 23      | 4                                      | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 7   | 1   | 1                          | 1   | 5  | 2   | 1   | 7   | 6                        | 7  | 1  | 2   | 1   | 1   | 7                                    | 1   | 1   | 1   | 7   | 28   | 21   | 19   | 10   | 78  |    |
| 24      | 7                                      | 6  | 7  | 7  | 3  | 3  | 6   | 2   | 6                          | 6   | 6  | 1   | 6   | 7   | 1                        | 3  | 4  | 4   | 1   | 1   | 7                                    | 5   | 7   | 6   | 1   | 53   | 21   | 20   | 19   | 113 |    |
| 25      | 2                                      | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2                          | 2   | 2  | 2   | 2   | 2   | 2                        | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2                                    | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 20   | 10   | 12   | 8   | 50 |
| 26      | 1                                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1                          | 1   | 1  | 2   | 1   | 1   | 1                        | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1                                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 12   | 6    | 6    | 4    | 28  |    |
| 27      | 1                                      | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1                          | 3   | 1  | 1   | 2   | 1   | 1                        | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2                                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 14   | 6    | 7    | 5    | 32  |    |
| 28      | 7                                      | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 5   | 7   | 6                          | 4   | 6  | 7   | 5   | 7   | 6                        | 1  | 7  | 3   | 1   | 6   | 7                                    | 7   | 7   | 7   | 7   | 38   | 31   | 25   | 28   | 122 |    |
| 29      | 3                                      | 7  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3                          | 3   | 3  | 3   | 3   | 3   | 3                        | 1  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3                                    | 3   | 3   | 3   | 3   | 34   | 15   | 16   | 11   | 76  |    |
| 30      | 7                                      | 1  | 7  | 7  | 5  | 2  | 4   | 7   | 4                          | 2   | 7  | 4   | 1   | 2   | 7                        | 1  | 2  | 1   | 7   | 4   | 6                                    | 2   | 1   | 2   | 6   | 46   | 21   | 21   | 11   | 99  |    |
| 31      | 1                                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2   | 6   | 5                          | 1   | 1  | 1   | 7   | 1   | 1                        | 1  | 1  | 1   | 3   | 3   | 2                                    | 1   | 2   | 2   | 1   | 20   | 11   | 11   | 6    | 48  |    |
| 32      | 6                                      | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 6   | 6                          | 6   | 2  | 1   | 6   | 6   | 1                        | 4  | 6  | 6   | 5   | 1   | 6                                    | 6   | 6   | 6   | 1   | 49   | 16   | 28   | 19   | 112 |    |
| 33      | 7                                      | 2  | 7  | 7  | 1  | 1  | 7   | 2   | 2                          | 2   | 2  | 1   | 1   | 1   | 7                        | 7  | 4  | 2   | 1   | 2   | 1                                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 38   | 6    | 23   | 4    | 71  |    |
| 34      | 2                                      | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2                          | 2   | 2  | 2   | 2   | 2   | 2                        | 3  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2                                    | 2   | 2   | 2   | 2   | 20   | 10   | 13   | 8    | 51  |    |
| 35      | 3                                      | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 1                          | 2   | 2  | 3   | 1   | 1   | 2                        | 3  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1                                    | 1   | 2   | 2   | 1   | 21   | 9    | 10   | 6    | 46  |    |
| 36      | 4                                      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4                          | 4   | 4  | 4   | 4   | 4   | 4                        | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4                                    | 4   | 4   | 4   | 4   | 40   | 20   | 24   | 16   | 100 |    |
| 37      | 4                                      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4                          | 4   | 4  | 4   | 4   | 4   | 4                        | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4                                    | 4   | 4   | 4   | 4   | 40   | 20   | 24   | 16   | 100 |    |
| 38      | 1                                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2   | 6   | 5                          | 5   | 1  | 1   | 7   | 1   | 1                        | 1  | 1  | 1   | 2   | 1   | 1                                    | 2   | 1   | 2   | 1   | 24   | 11   | 7    | 6    | 48  |    |
| 39      | 1                                      | 4  | 6  | 5  | 1  | 1  | 5   | 6   | 5                          | 5   | 5  | 4   | 5   | 4   | 6                        | 5  | 5  | 6   | 1   | 5   | 4                                    | 6   | 7   | 5   | 4   | 39   | 24   | 26   | 22   | 111 |    |
| 40      | 2                                      | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2   | 3   | 3                          | 1   | 3  | 5   | 4   | 2   | 3                        | 2  | 5  | 2   | 1   | 3   | 2                                    | 2   | 1   | 1   | 5   | 25   | 17   | 15   | 9    | 66  |    |
| 41      | 2                                      | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2   | 4   | 3                          | 1   | 3  | 4   | 3   | 3   | 2                        | 6  | 2  | 1   | 2   | 3   | 2                                    | 2   | 1   | 5   | 25  | 16   | 16   | 10   | 67   |     |    |
| 42      | 3                                      | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 1   | 4   | 3                          | 2   | 3  | 5   | 4   | 4   | 3                        | 2  | 6  | 2   | 1   | 3   | 3                                    | 2   | 3   | 1   | 5   | 26   | 19   | 17   | 11   | 73  |    |
| 43      | 3                                      | 3  | 3  | 1  | 3  | 2  | 1   | 5   | 2                          | 1   | 3  | 4   | 5   | 4   | 2                        | 2  | 5  | 1   | 1   | 3   | 4                                    | 2   | 2   | 1   | 5   | 24   | 18   | 16   | 10   | 68  |    |
| 44      | 3                                      | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 2   | 5   | 3                          | 2   | 4  | 5   | 1   | 4   | 2                        | 3  | 6  | 1   | 2   | 3   | 4                                    | 3   | 3   | 2   | 5   | 28   | 16   | 19   | 13   | 76  |    |
| 45      | 3                                      | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1   | 5   | 2                          | 1   | 4  | 4   | 2   | 2   | 0                        | 4  | 5  | 1   | 2   | 3   | 3                                    | 4   | 3   | 2   | 4   | 25   | 12   | 18   | 13   | 68  |    |
| 46      | 3                                      | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2   | 4   | 2                          | 2   | 3  | 5   | 3   | 2   | 1                        | 3  | 6  | 2   | 2   | 3   | 4                                    | 4   | 2   | 2   | 5   | 28   | 14   | 20   | 13   | 75  |    |
| 47      | 3                                      | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1   | 4   | 2                          | 2   | 4  | 5   | 4   | 2   | 2                        | 3  | 5  | 3   | 1   | 3   | 4                                    | 4   | 3   | 2   | 4   | 26   | 17   | 19   | 13   | 75  |    |
| 48      | 2                                      | 3  | 2  | 2  | 4  | 3  | 1   | 3   | 2                          | 2   | 3  | 5   | 5   | 4   | 3                        | 5  | 4  | 2   | 4   | 3   | 3                                    | 3   | 3   | 1   | 5   | 24   | 20   | 21   | 12   | 77  |    |
| 49      | 3                                      | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2   | 4   | 3                          | 2   | 4  | 5   | 5   | 5   | 4                        | 3  | 5  | 3   | 1   | 3   | 3                                    | 4   | 3   | 1   | 4   | 29   | 23   | 18   | 12   | 82  |    |
| 50      | 3                                      | 4  | 2  | 2  | 2  | 1  | 5   | 3   | 2                          | 4   | 5  | 5   | 5   | 6   | 4                        | 3  | 6  | 3   | 2   | 3   | 3                                    | 2   | 3   | 2   | 5   | 26   | 24   | 20   | 12   | 82  |    |
| 51      | 3                                      | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 5   | 3                          | 1   | 2  | 5   | 5   | 6   | 4                        | 3  | 6  | 3   | 1   | 4   | 5                                    | 3   | 3   | 3   | 4   | 29   | 22   | 22   | 13   | 86  |    |
| 52      | 3                                      | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 1   | 4   | 3                          | 1   | 3  | 6   | 2   | 6   | 3                        | 3  | 6  | 3   | 2   | 3   | 5                                    | 3   | 3   | 4   | 5   | 29   | 20   | 22   | 15   | 86  |    |
| 53      | 3                                      | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2   | 4   | 3                          | 2   | 2  | 6   | 2   | 5   | 3                        | 3  | 6  | 2   | 1   | 4   | 5                                    | 3   | 2   | 4   | 5   | 32   | 18   | 21   | 14   | 85  |    |
| 54      | 2                                      | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 1   | 5   | 2                          | 2   | 3  | 6   | 3   | 6   | 3                        | 3  | 6  | 3   | 1   | 3   | 5                                    | 3   | 2   | 4   | 5   | 27   | 21   | 21   | 14   | 83  |    |
| 55      | 2                                      | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3   | 5   | 2                          | 1   | 2  | 5   | 3   | 5   | 3                        | 2  | 6  | 2   | 1   | 3   | 4                                    | 3   | 2   | 2   | 5   | 25   | 18   | 18   | 12   | 73  |    |
| 56      | 2                                      | 4  | 2  | 4  | 3  | 2  | 2   | 5   | 2                          | 2   | 2  | 6   | 3   | 4   | 2                        | 2  | 7  | 2   | 1   | 3   | 5                                    | 3   | 2   | 2   | 6   | 28   | 17   | 20   | 13   | 78  |    |
| 57      | 3                                      | 4  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3   | 4   | 3                          | 3   | 2  | 5   | 2   | 5   | 2                        | 2  | 7  | 3   | 2   | 3   | 4                                    | 3   | 3   | 2   | 6   | 32   | 16   | 21   | 14   | 83  |    |
| 58      | 3                                      | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3   | 4   | 3                          | 1   | 3  | 6   | 1   | 6   | 2                        | 3  | 4  | 4   | 2   | 2   | 5                                    | 2   | 2   | 2   | 5   | 30   | 18   | 20   | 11   | 79  |    |
| 59      | 3                                      | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3   | 5   | 4                          | 3   | 2  | 6   | 1   | 5   | 1                        | 4  | 4  | 3   | 2   | 3   | 4                                    | 2   | 3   | 3   | 6   | 33   | 15   | 20   | 14   | 82  |    |
| 60      | 2                                      | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3   | 5   | 4                          | 1   | 3  | 6   | 1   | 4   | 3                        | 3  | 5  | 2   | 2   | 4   | 5                                    | 2   | 1   | 3   | 4   | 26   | 17   | 21   | 10   | 74  |    |
| 61      | 3                                      | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  | 1   | 5   | 4                          | 1   | 2  | 6   | 3   | 5   | 4                        | 4  | 5  | 2   | 2   | 4   |                                      |     |     |     |     |      |      |      |      |     |    |

## Anexo N°6

### Data del Procesamiento de Datos- Inventario SISCO SV-21

| Sujeto | Dimensión1: Estresores |    |    |    |    |    |    | Dimensión2: Sintomas |    |     |     |     |     |     | Dimensión3: Afrontamiento |     |     |     |     |     |     | v2d1 | v2d2 | v2d3 | v2  |    |
|--------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|----|
|        | P1                     | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8                   | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15                       | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 |      |      |      |     |    |
| 1      | 4                      | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5                    | 4  | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4                         | 4   | 4   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4    | 31   | 32   | 31  | 94 |
| 2      | 2                      | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4                    | 2  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 29   | 31   | 28  | 88 |
| 3      | 3                      | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4                    | 3  | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4                         | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4    | 27   | 22   | 26  | 75 |
| 4      | 5                      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4                    | 4  | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4                         | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 4   | 35   | 31   | 23   | 89  |    |
| 5      | 5                      | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 5  | 3                    | 3  | 3   | 3   | 3   | 5   | 5   | 5                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 31   | 25   | 29   | 85  |    |
| 6      | 3                      | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4                    | 3  | 4   | 3   | 3   | 5   | 5   | 5                         | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 29   | 27   | 35   | 91  |    |
| 7      | 4                      | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 2                    | 2  | 4   | 3   | 3   | 5   | 5   | 5                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 25   | 24   | 29   | 78  |    |
| 8      | 4                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 3                    | 2  | 4   | 4   | 1   | 5   | 4   | 5                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 28   | 23   | 29   | 80  |    |
| 9      | 3                      | 1  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 0                    | 2  | 4   | 3   | 0   | 3   | 3   | 5                         | 4   | 5   | 5   | 4   | 2   | 4   | 19   | 15   | 29   | 63  |    |
| 10     | 3                      | 2  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 1                    | 2  | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 5                         | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 22   | 18   | 31   | 71  |    |
| 11     | 4                      | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2                    | 2  | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 5                         | 4   | 5   | 2   | 2   | 2   | 2   | 25   | 16   | 22   | 63  |    |
| 12     | 5                      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 3                    | 2  | 4   | 3   | 1   | 2   | 3   | 5                         | 4   | 4   | 3   | 5   | 5   | 4   | 33   | 18   | 30   | 81  |    |
| 13     | 5                      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 4                    | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5                         | 4   | 4   | 5   | 5   | 4   | 5   | 33   | 28   | 32   | 93  |    |
| 14     | 3                      | 5  | 5  | 5  | 2  | 3  | 5  | 4                    | 4  | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4                         | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 28   | 25   | 27   | 80  |    |
| 15     | 3                      | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5                    | 5  | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2                         | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 24   | 23   | 23   | 70  |    |
| 16     | 4                      | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5                    | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4                         | 3   | 5   | 5   | 4   | 4   | 4   | 31   | 35   | 29   | 95  |    |
| 17     | 4                      | 3  | 2  | 4  | 2  | 5  | 4  | 5                    | 5  | 4   | 5   | 3   | 5   | 3   | 4                         | 5   | 3   | 3   | 4   | 1   | 4   | 24   | 30   | 24   | 78  |    |
| 18     | 5                      | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5                    | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5                         | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 34   | 35   | 35   | 104 |    |
| 19     | 4                      | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5                    | 3  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4                         | 5   | 5   | 5   | 5   | 3   | 5   | 32   | 33   | 32   | 97  |    |
| 20     | 3                      | 1  | 1  | 1  | 4  | 2  | 5  | 4                    | 4  | 1   | 3   | 1   | 2   | 3   | 1                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 17   | 18   | 25   | 60  |    |
| 21     | 4                      | 3  | 1  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4                    | 4  | 4   | 3   | 0   | 2   | 2   | 4                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 27   | 19   | 28   | 74  |    |
| 22     | 3                      | 5  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4                    | 4  | 4   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3                         | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 26   | 24   | 22   | 72  |    |
| 23     | 3                      | 3  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 4                    | 4  | 2   | 2   | 3   | 2   | 0   | 5                         | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 17   | 32   | 74   |     |    |
| 24     | 3                      | 0  | 0  | 4  | 3  | 5  | 4  | 5                    | 5  | 5   | 5   | 3   | 1   | 2   | 5                         | 5   | 5   | 4   | 4   | 5   | 4   | 19   | 26   | 32   | 77  |    |
| 25     | 3                      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4                    | 5  | 5   | 5   | 5   | 0   | 3   | 3                         | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 33   | 27   | 21   | 81  |    |
| 26     | 5                      | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4                    | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 31   | 28   | 28   | 87  |    |
| 27     | 3                      | 0  | 2  | 3  | 5  | 2  | 3  | 2                    | 3  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4                         | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 18   | 30   | 29   | 77  |    |
| 28     | 4                      | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  | 4                    | 3  | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2                         | 4   | 5   | 4   | 4   | 5   | 4   | 26   | 20   | 28   | 74  |    |
| 29     | 2                      | 2  | 2  | 2  | 5  | 2  | 2  | 2                    | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 5                         | 5   | 5   | 2   | 3   | 2   | 2   | 17   | 17   | 21   | 55  |    |
| 30     | 2                      | 3  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5                    | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5                         | 4   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 29   | 35   | 33   | 97  |    |
| 31     | 5                      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4                    | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5                         | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 35   | 33   | 35   | 103 |    |
| 32     | 3                      | 3  | 3  | 3  | 5  | 4  | 5  | 4                    | 1  | 2   | 3   | 5   | 0   | 4   | 3                         | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 26   | 19   | 31   | 76  |    |
| 33     | 2                      | 0  | 3  | 3  | 5  | 4  | 5  | 3                    | 3  | 2   | 0   | 5   | 0   | 2   | 2                         | 5   | 4   | 4   | 5   | 4   | 4   | 22   | 15   | 28   | 65  |    |
| 34     | 1                      | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 5  | 4                    | 4  | 4   | 4   | 5   | 1   | 1   | 5                         | 5   | 5   | 4   | 1   | 4   | 4   | 19   | 23   | 28   | 70  |    |
| 35     | 1                      | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5                    | 5  | 3   | 3   | 5   | 2   | 2   | 5                         | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 28   | 27   | 34   | 89  |    |
| 36     | 3                      | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4                    | 3  | 3   | 2   | 5   | 3   | 2   | 3                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 2   | 32   | 22   | 27   | 81  |    |
| 37     | 5                      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4                    | 3  | 3   | 2   | 5   | 3   | 2   | 3                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 2   | 35   | 22   | 27   | 84  |    |
| 38     | 5                      | 5  | 5  | 2  | 3  | 5  | 5  | 5                    | 4  | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5                         | 3   | 4   | 4   | 5   | 5   | 30  | 32   | 31   | 93   |     |    |
| 39     | 4                      | 3  | 3  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3                    | 4  | 3   | 4   | 3   | 2   | 3   | 4                         | 3   | 4   | 3   | 4   | 5   | 5   | 29   | 22   | 28   | 79  |    |
| 40     | 3                      | 5  | 3  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3                    | 3  | 5   | 4   | 3   | 4   | 3   | 5                         | 5   | 4   | 3   | 4   | 3   | 1   | 28   | 25   | 25   | 78  |    |
| 41     | 3                      | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3                    | 3  | 3   | 4   | 0   | 4   | 3   | 5                         | 5   | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 22   | 20   | 24   | 66  |    |
| 42     | 4                      | 3  | 3  | 2  | 2  | 5  | 4  | 3                    | 3  | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 5                         | 5   | 3   | 3   | 5   | 2   | 1   | 23   | 23   | 24   | 70  |    |
| 43     | 4                      | 3  | 4  | 2  | 4  | 5  | 4  | 3                    | 2  | 4   | 4   | 3   | 5   | 3   | 5                         | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 4   | 26   | 24   | 24   | 74  |    |
| 44     | 5                      | 4  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 3                    | 2  | 4   | 4   | 3   | 5   | 3   | 5                         | 4   | 3   | 5   | 2   | 3   | 30  | 24   | 27   | 81   |     |    |
| 45     | 5                      | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3                    | 2  | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 5                         | 4   | 2   | 4   | 3   | 4   | 32  | 24   | 27   | 83   |     |    |
| 46     | 5                      | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 3  | 3                    | 4  | 3   | 3   | 5   | 4   | 5   | 5                         | 4   | 4   | 5   | 2   | 5   | 32  | 25   | 30   | 87   |     |    |
| 47     | 5                      | 4  | 4  | 5  | 3  | 5  | 5  | 2                    | 1  | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 5                         | 5   | 4   | 2   | 4   | 4   | 31  | 20   | 27   | 78   |     |    |
| 48     | 4                      | 3  | 4  | 5  | 2  | 5  | 4  | 2                    | 1  | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4                         | 5   | 4   | 4   | 5   | 4   | 4   | 27   | 20   | 30   | 77  |    |
| 49     | 4                      | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 3                    | 3  | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4                         | 5   | 3   | 4   | 5   | 5   | 5   | 29   | 27   | 31   | 87  |    |
| 50     | 3                      | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4                    | 3  | 4   | 3   | 4   | 5   | 5   | 5                         | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 29   | 28   | 33   | 90  |    |
| 51     | 4                      | 4  | 3  | 3  | 5  | 5  | 5  | 4                    | 3  | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 5                         | 4   | 2   | 5   | 5   | 3   | 29  | 29   | 28   | 86   |     |    |
| 52     | 5                      | 4  | 3  | 3  | 3  | 5  | 4  | 5                    | 4  | 3   | 3   | 4   | 5   | 5   | 5                         | 3   | 2   | 4   | 5   | 3   | 27  | 29   | 27   | 83   |     |    |
| 53     | 5                      | 3  | 3  | 4  | 3  | 5  | 5  | 5                    | 4  | 3   | 4   | 3   | 4   | 5   | 4                         | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 28  | 28   | 25   | 81   |     |    |
| 54     | 5                      | 3  | 5  | 5  | 3  | 5  | 4  | 4                    | 5  | 3   | 4   | 4   | 5   | 2   | 4                         | 5   | 3   | 4   | 4   | 5   | 30  | 27   | 28   | 85   |     |    |
| 55     | 5                      | 3  | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 5                    | 3  | 4   | 3   | 3   | 2   | 5   | 4                         | 2   | 5   | 4   | 4   | 3   | 27  | 25   | 27   | 79   |     |    |
| 56     | 4                      | 4  | 5  | 2  | 3  | 5  | 5  | 3                    | 5  | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 5                         | 5   | 3   | 5   | 4   | 3   | 28  | 25   | 30   | 83   |     |    |
| 57     | 4                      | 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 5  | 5                    | 5  | 4   | 5   | 3   | 4   | 2   | 5                         | 4   | 3   | 2   | 4   | 4   | 26  | 28   | 24   | 78   |     |    |
| 58     | 4                      | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4                    | 5  | 4   | 5   | 4   | 4   | 1   | 5                         | 5   | 5   | 2   | 4   | 5   | 2   | 27   | 27   | 28   | 82  |    |
| 59     | 4                      | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 2                    | 3  | 5   | 5   | 3   | 3   | 3   | 5                         | 3   | 3   | 4   | 5   | 2   | 26  | 24   | 25   | 75   |     |    |
| 60     | 3                      | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 2                    | 2  | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5                         | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 29  | 25   | 23   | 77   |     |    |
| 61     | 4                      | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 1                    | 1  | 5   | 3   | 3   | 3   | 3   | 5                         | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 29  | 29   | 26   | 77   |     |    |
| 62     | 4                      | 4  | 5  | 4  | 3  | 5  | 5  | 1                    | 1  | 5   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4                         | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 30  | 22   | 26   | 78   |     |    |
| 63     | 4                      | 4  | 3  | 5  | 3  | 4  | 3  | 4                    | 1  | 5   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4                         | 4   | 5   | 3   | 4   | 4   | 26  | 23   | 28   | 77   |     |    |
| 64     | 4                      | 3  | 3  | 5  | 3  | 5  | 4  | 5                    | 3  | 5   | 3   | 3   | 4   | 1   | 4                         | 4   | 4   | 4   | 2   | 5   | 3   | 27   | 24   | 26   | 77  |    |
| 65     | 5                      | 3  | 5  | 2  | 4  | 5  | 5  | 3                    | 4  | 4   | 4   | 3   | 2   | 5   | 3                         | 4   | 3   | 3   | 5   | 3   | 29  | 25   | 26   | 80   |     |    |
| 66     | 5                      | 5  | 3  | 2  | 4  | 5  | 4  | 5                    | 3  | 3   | 5   | 4   | 4   | 4   | 5                         | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 2   | 28   | 28   | 28   | 84  |    |
| 67     | 5                      | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4                    | 4  | 3   | 5   | 2   | 2   | 5   | 4                         | 4   | 3   | 3   | 4   | 1   | 3   | 25   | 22   | 78   |     |    |
| 68     | 5                      | 4  | 3  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3                    | 4  | 3   | 5   | 2   | 2   | 5   | 2                         | 5   | 4   | 5   | 1   | 3   | 28  | 24   | 24   | 76   |     |    |
| 69     | 3                      | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 3                    | 4  | 3   | 5   | 3   | 2   | 5   | 3                         | 5   | 3   | 2   | 5   | 3   | 1   | 29   | 25   | 22   | 76  |    |
| 70     | 3                      | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3                    | 3  | 5   | 4   | 0   | 4   | 3   | 5                         | 3   | 2   | 5   | 4   | 1   | 25  | 24   | 23   | 72   |     |    |
| 71     | 3                      | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3                    | 5  | 3   | 5   | 4   | 2   | 5   | 3                         | 5   | 3   | 2   | 4   | 1   | 2   | 23   | 27   | 20   | 70  |    |
| 72     | 3                      | 5  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2                    | 2  | 3   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4                         | 5   | 4   | 3   | 4   | 2   | 1   | 26   | 24   | 23   | 73  |    |
| 73     | 3                      | 5  | 3  | 5  | 2  | 4  | 5  | 5                    | 1  | 3   | 5   | 3   | 5   | 5   | 4                         | 3   | 5   | 2   | 4   | 2   |     |      |      |      |     |    |

Fotos sobre la aplicación de las encuestas sobre estrés y resiliencia.



## Formulario de las encuestas de estrés y resiliencia en el aplicativo Google Forms.



### Encuesta para medir los niveles de estrés académico.

Inventario SISCO SV-21

taniagarciahj@gmail.com (no se comparten) [Cambiar cuenta](#) [Se guardó el borrador](#)

**\*Obligatorio**

Estimado estudiante, la presente encuesta es para llevar a cabo un trabajo de investigación cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de posgrado en el contexto de emergencia sanitaria - 2021. Para ello se le solicita su participación voluntaria. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos serán de gran utilidad para la investigación. La información que se que proporcione será totalmente confidencial, por ultimo recuerde que no existen respuestas buenas o malas. Por lo expuesto acepta participar en la encuesta: \*

Si

No

Seleccione la maestría que cursa \*

Maestrías en Educación (docencia universitaria, idiomas, evaluación, etc.)

Ciclo académico \*

III ciclo

Edad \*

41

Nombre y Apellido

TMGS

Genero \*

Masculino

Femenino

Durante el transcurso de este semestre ¿Ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)

Si

No

[Borrar la selección](#)

Genero \*

Masculino

Femenino

Durante el transcurso de este semestre ¿Ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)

Si

No

[Borrar la selección](#)

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 señala tu nivel de estrés donde (1) es poco y (5) es mucho. \*

poco      1      2      3      4      5      mucho

[Siguiente](#)      [Borrar formulario](#)

Página 1 de 5

### DIMENSIÓN ESTRESORES

Instrucción: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar al estudiante. Responde:

¿Con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? \*

|  | Nunca                 | Casi nunca            | Rara vez              | Algunas veces                    | Casi siempre                     | Siempre               |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| La personalidad y el carácter de los profesores que me imparten clases.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| La forma de evaluación de mis profesores.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| El nivel de exigencia de mis profesores.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| El tipo de trabajo que me piden los profesores                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |

### 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:

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? \*

|   | Nunca                 | Casi nunca            | Rara vez              | Algunas veces                    | Casi siempre                     | Siempre                          |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            |
| Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar como las solucioné. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |

### DIMENSIÓN SÍNTOMAS

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones, que en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos algunos estudiantes cuando están estresados. Responde:

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado? \*

|  | Nunca                 | Casi nunca            | Rara vez                         | Algunas veces                    | Casi siempre                     | Siempre               |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Fatiga crónica (cansancio permanente).         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| Sentimientos de depresión y tristeza.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| Ansiedad, angustia o depresión.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| Problemas de concentración.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| Sentimientos de agresividad o irritabilidad    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| conflictos o tendencia a polemizar o discutir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> |
| Desgano para realizar las labores escolares.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD y YOUNG

Adaptación peruana: Castilla et al.

A continuación, encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Descamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones.

Siendo las alternativas de respuesta: TD (Totalmente en desacuerdo), D (de acuerdo), AD (algo en desacuerdo), ¿? (ni en acuerdo ni en desacuerdo), AA (algo de acuerdo), A (de acuerdo), TA (totalmente de acuerdo)

¿Cuál es la alternativa que describa mejor su forma HABITUAL de actuar y pensar.

|   | TD                    | D                     | AD                    | ¿?                               | AA                               | A                     | TA                    |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dependo más de mí mismo que de otras personas.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Me mantengo interesado en las cosas.                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Generalmente me las arreglo de una manera u otra.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Puedo estar solo si tengo que hacerlo.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.

Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.

Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.

Mi vida tiene significado.

Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.

Cuando planeo algo lo realizo.

Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.

Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.

Soy amigo de mí mismo.

No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.

Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.

Tomo las cosas una por una.

Usualmente veo las cosas a largo plazo.

Tengo autodisciplina.

Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.

Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.

Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.

Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.

Soy decidido (a).

Por lo general, encuentro algo en que reírme.

En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.

Borrar la selección

[Atrás](#)

[Enviar](#)

Página 5 de 5

[Borrar formulario](#)