



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA
EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. ANDRE MANUEL VILCA ALIAGA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PSICÓLOGO**

JULIACA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA
EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA**

DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA

MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023

TESIS PRESENTADA POR:

BACH. VILCA ALIAGA, ANDRÉ MANUEL

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

PSICÓLOGO

APROBADO POR:

PRESIDENTE DEL JURADO:


Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE

PRIMER MIEMBRO


Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA

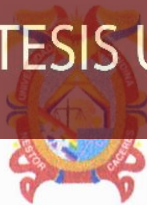
SEGUNDO MIEMBRO


Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

ASESOR DE TESIS


Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNÁNDEZ MACEDO

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN PSICOLOGÍA P13



RESOLUCIÓN DECANAL N° 949-2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 01 de agosto del 2024

Vistos: El Expediente N° 2024-CU-9644 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023**

CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional **PSICÓLOGO** del (la) bachiller: **ANDRE MANUEL VILCA ALIAGA** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- | | | |
|----------------|---|---|
| * Presidente | : | Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE |
| * 1er. Miembro | : | Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA |
| * 2do. Miembro | : | Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA |
| * Asesor | : | Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO |

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : VIERNES 02 DE AGOSTO DEL 2024
HORA : 11: 00 HORAS
LOCAL : AUDITORIO

TERCERO: Realizada la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Psicología; la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2023(1)



RESOLUCIÓN DECANAL N° 867-2023-D-FCS-UANC

Juliaca, 14 setiembre del 2023

VISTOS:

El Oficio N° 153-2023-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de Proyectos de Investigación de fecha 11 de setiembre del 2023, de la EP. Psicología;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado(a): **ANDRE MANUEL VILCA ALIAGA** ha presentado el Proyecto de Investigación titulado: **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023** correspondiente a la línea de investigación: **EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN PSICOLOGÍA;**

Que, al haber cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la Directiva N° 004-2019-UANCV-VRACD-OI, la Directora de la Unidad de Investigación nominó la sub comisión de evaluación del Proyecto de Investigación, conformada por los siguientes docentes:

- * **Presidente** : Dra. **ELIZABETH VARGAS ONOFRE**
- * **1er. Miembro** : Dra. **MARÍA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * **2do. Miembro** : Dra. **SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la sub comisión de evaluación ha decidido aprobar, SIN OBSERVACIONES, el Proyecto de Investigación en mención, y; siendo la opinión favorable de la Directora de la Unidad de Investigación en concordancia al Reglamento de la Unidad de Investigación, y en uso de las atribuciones que le concede la ley Universitaria 30220, ley de creación de la UANCV 23738 y modificación, Resolución de Institucionalización 1287-92-ANE D.L. 739, y el Estatuto de la UANCV, a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

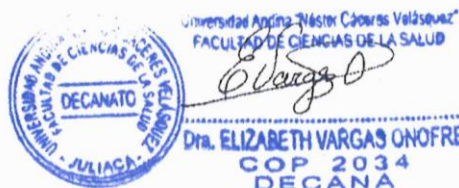
ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado(a): **ANDRE MANUEL VILCA ALIAGA**, para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO**, titulado **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023** con todos los objetivos generales, objetivos específicos, sede de ejecución, cronograma, presupuesto y línea de investigación, registrados en el acta de registro de proyectos de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, **folio 071;**

El Proyecto de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como **ASESOR(A) DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** al(a) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO.**

ARTICULO TERCERO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Psicología, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, EP: PSICOLOGÍA, Secretaría Académica, Archivo.
EVO/zcc



RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA SIMILITUD EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%

Submitted to Universidad Cesar Vallejo



Metadatos Complementarios

Título de la tesis	
RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO– 2023	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	Andre Manuel Vilca Aliaga
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70747548
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-4165-8855
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Sandra Alejandra Fernández Macedo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01309221
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0007-4145-7030
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Elizabeth Vargas Onofre
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29216323
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Maria Amparo del Pilar Chambi Catacora
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02405808
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Sonia Benita Fernandez Tapia



Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01297921
Datos de investigación	
Línea de investigación	EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN PSICOLOGÍA – P13
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Puno Provincia: Puno Distrito: Puno Dirección: Jr. Lambayeque 591, Puno Latitud: 15°50'17.0"S Longitud: 70°01'57.4"W https://maps.app.goo.gl/5mDhe3rTCf8eoXL67
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Enero a diciembre de 2023
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html	Psicología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLÓ CACERES DE JULIACA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN
Dra. María Amparo del Pilar Chambi Catacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo ANOBE MANUEL VILCA ALIAGA, identificado con DNI Nro. 70749548 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional
Programa de Segunda Especialidad,
Programa de Maestría o Doctorado

PSICOLOGIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:

RELACION ENTRE EL ESTRES ACADEMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARIA AUXILIADORA DE PUNO - 2023

Asesorado por: DRA. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 14 de AGOSTO del 2024

Firma del Asesor (obligatoria)

Firma del Estudiante (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mi querida madre, quien ha sido mi guía e inspiración y el mayor apoyo a lo largo de mi vida, quien con su amor y sabiduría ha estado presente en cada paso que he dado por lo que estaré eternamente agradecido.

A mi fiel compañero, por haber estado a mi lado durante las largas noches de toda esta etapa de mi vida.



AGRADECIMIENTO

A mi alma mater, y mi escuela profesional de psicología, por haberme acogido durante todos estos años de estudio. A mis jurados, por la orientación y brindada para finalizar esta investigación. A la directora, docentes y alumnos de la institución educativa, quienes colaboraron y me permitieron ejecutar satisfactoriamente esta investigación. A todas aquellas personas que me han ofrecido el apoyo y la motivación necesarios para llevar a cabo esta etapa significativa.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 Formulación del Problema	1
1.2 Planteamiento del problema	2
1.2.1 Pregunta general	2
1.2.2 Preguntas específicas	3
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general.....	3
1.3.2 Objetivos específicos.....	3
1.4 Justificación del estudio	4
1.5 Hipótesis	5
1.5.1 Hipótesis general	5
1.5.2 Hipótesis específicas.....	6
1.6 Variables	6
1.6.1 Operacionalización de variables	7



CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes del estudio..... 8

 2.1.1 Antecedentes internacionales 8

 2.1.2 Antecedentes Nacionales..... 10

 2.1.3 Antecedentes Locales 14

2.2 Bases Teóricas 18

 2.2.1 Marco Teórico..... 18

 2.2.2 Marco Conceptual 28

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación 30

3.2 Tipo de investigación 30

3.3 Método 30

3.4 Población y muestra 31

3.5 Técnicas e instrumentos 32

3.6 Procesamiento y análisis de datos 36

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados 37

4.2 Discusión..... 55

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones..... 57

5.2 Recomendaciones 59

Bibliografía.....62

Anexos.....66



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.	Nivel de estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	37
TABLA 2.	Nivel de los estresores y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	40
TABLA 3.	Nivel de los síntomas y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	42
TABLA 4.	Nivel de las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	44
TABLA 5.	Prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov	46
TABLA 6.	Correlación entre la resiliencia y el estrés académico	48
TABLA 7.	Correlación entre los estresores y la resiliencia	50
TABLA 8.	Correlación entre los síntomas y resiliencia	52
TABLA 9.	Correlación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia	54



ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1.	Nivel de estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	38
FIGURA 2.	Nivel de los estresores y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	40
FIGURA 3.	Nivel de los síntomas y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	42
FIGURA 4.	Nivel de las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023	44



RESUMEN

La falta de investigaciones previas sobre el tema en la región de Puno llevó a la creación de este estudio. Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023. A través del uso de materiales y métodos como, el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia SV-RES, en una muestra de 180 alumnos de secundaria, se llevó a cabo un estudio no experimental con un enfoque descriptivo-correlacional y un corte transversal, además al no encontrarse normalidad en la muestra se hizo uso del coeficiente Rho de Spearman en el paquete estadístico SPSS. Sin embargo, los resultados no evidenciaron una relación significativa ($p < 0.05$) entre las variables, obteniéndose un $p = 0.583$, lo mismo ocurrió con entre los estresores y la resiliencia donde se obtuvo un p valor de $p = 0.143$, esto se repitió entre los síntomas de estrés académico y la resiliencia con un p valor de $p = 0.662$, y finalmente las estrategias de afrontamiento y la resiliencia obtuvieron un nivel de significancia de $p = 0.930$. Estos hallazgos, subrayan la necesidad de examinar otros elementos que pueden afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes, así como de considerar diferentes enfoques metodológicos para futuras investigaciones en la materia.

Palabras clave: resiliencia, estrés académico, adolescentes.



ABSTRACT

The lack of previous research on the subject in the Puno region led to the creation of this study. This research aims to determine the relationship between academic stress and resilience in fourth and fifth grade high school students of the emblematic educational institution María Auxiliadora de Puno - 2023. Through the use of materials and methods such as the Systemic Cognitive Inventory for the study of academic stress (SISCO SV-21) and the Resilience Scale SV-RES, in a sample of 180 high school students, a non-experimental study was carried out with a descriptive-correlational approach and a cross-sectional cut, in addition to finding no normality in the sample, the Spearman's Rho coefficient was used in the SPSS statistical package. However, the results did not evidence a significant relationship ($p < 0.05$) between the variables, obtaining a $p = 0.583$, the same occurred with between stressors and resilience where a p value of $p = 0.143$ was obtained, this was repeated between academic stress symptoms and resilience with a p value of $p = 0.662$, and finally coping strategies and resilience obtained a significance level of $p = 0.930$. These findings underscore the need to examine other elements that may affect students' academic performance and emotional well-being, as well as to consider different methodological approaches for future research on the subject.

Keywords: resilience, academic stress, teenagers.



INTRODUCCIÓN

La educación es un componente importante en el desarrollo de la persona humana; implica algo más que la adquisición de conocimientos académicos; también implica el crecimiento social y emocional. En este contexto, académicos, educadores y especialistas en salud mental se interesan cada vez más por el bienestar emocional de los alumnos. Entre las múltiples variables que pueden afectar el bienestar emocional de los estudiantes, el estrés académico y la resiliencia emergen como elementos fundamentales que demandan una atención especial.

Los estudiantes de todos los niveles educativos sienten con frecuencia estrés académico, que se define como la reacción desagradable a las expectativas y presiones percibidas en el entorno de aprendizaje. La presión por el rendimiento académico, las expectativas de los padres y maestros, la carga de trabajo escolar y la competencia entre compañeros son solo algunas de las fuentes de estrés que pueden tener un impacto en los estudiantes.

Por otro lado, se ha descubierto que la resiliencia brinda protección crucial que puede mitigar los efectos negativos del estrés y promover el bienestar emocional en situaciones adversas. El término resiliencia se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse, recuperarse y fortalecerse frente a los obstáculos y desafíos. La resiliencia en el aula se demuestra por la capacidad de los alumnos para afrontar y superar retos académicos, mantener una actitud positiva ante los contratiempos y gestionar eficazmente el estrés utilizando recursos internos y externos.

Investigadores de los campos de la educación y la psicología se interesan por la conexión entre la resiliencia de los alumnos de secundaria y el estrés



académico. Ya que entender cómo estas dos variables interactúan entre sí puede proporcionar información valiosa sobre los elementos que influyen en la salud psicológica y el rendimiento escolar de los alumnos. Además, comprender los mecanismos mediante los cuales la resiliencia puede mitigar los efectos del estrés académico puede tener implicaciones importantes para el diseño de programas e intervenciones que mejoran el bienestar de los estudiantes en entornos de aprendizaje.

En este sentido, el estudio se enfoca en examinar la correlación entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de la institución Emblemática María Auxiliadora de Puno, durante el año 2023. Puno, ubicada en el altiplano peruano, presenta un contexto socioeconómico y cultural particular que puede influir en la capacidad de resiliencia y el estrés de los alumnos. Al investigar esta relación en un contexto específico como el de Puno, se prevé la obtención de información pertinente y contextualizada para apoyar la comprensión y la gestión del estrés académico y la resiliencia en contextos afines a los escolares.

El marco organizativo de este estudio es: CAPITULO I: formulación de problema, planteamiento del problema, pregunta general, preguntas específicas, objetivos de la investigación, objetivo general, objetivos específicos, justificación del estudio, hipótesis general, hipótesis específica, variables y operacionalización de variables. En el CAPITULO II, antecedentes del estudio, antecedentes internacionales, nacionales, locales, bases teóricas, marco teórico, marco conceptual. En el CAPITULO III, diseño de la investigación, tipo de investigación, método, población y muestra, técnicas e instrumentos,



procesamiento y análisis de datos. En el CAPITULO IV, resultados, discusión.

Finalmente, el CAPITULO V, conclusiones y recomendaciones.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 Formulación del Problema

En el ámbito educativo contemporáneo, el bienestar emocional de los estudiantes se ha vuelto una prioridad de interés creciente tanto para investigadores como para profesionales de la educación y la salud mental. Dentro de este contexto, el estrés académico y la resiliencia se destacan como dos constructos fundamentales que influyen de manera significativa en la experiencia educativa de los estudiantes y en su desarrollo integral. Sin embargo, aún persisten interrogantes y áreas de investigación que requieren una exploración más detallada y específica, particularmente en el contexto de la educación secundaria en entornos socio-culturales y económicos específicos.

El estrés académico, conceptualizado como la respuesta negativa a las demandas y presiones asociadas con el rendimiento académico, es una experiencia común entre los estudiantes en todos los niveles educativos. La transición a la educación secundaria, en particular, conlleva una serie de desafíos académicos, sociales y emocionales que pueden incrementar la percepción de estrés en los estudiantes. Los estudiantes pueden sentirse estresados por muchas razones. Podrían preocuparse por su desempeño en la escuela, lo que sus padres y maestros esperan de ellos, tener demasiadas



tareas, tratar de alcanzar ciertas calificaciones y no estar seguros de lo que sucederá en el futuro con sus estudios y trabajos.

Por otro lado, la resiliencia se ha reconocido como un factor protector crucial que puede amortiguar los efectos perjudiciales del estrés y fomentar la salud mental en situaciones adversas. La resiliencia significa que tan bien las personas pueden recuperarse, crecer y superar los momentos difíciles o los desafíos que enfrentan en la vida. Cuando pensamos en la escuela, la resiliencia es cuando los estudiantes pueden enfrentar y superar los desafíos escolares, mantenerse positivos incluso cuando las cosas se ponen difíciles y utilizar diferentes tipos de ayuda y apoyo para manejar bien el estrés y la presión.

Aunque sabemos que el estrés del trabajo escolar y la capacidad de recuperarse son realmente importantes para cómo se sienten emocionalmente los estudiantes, todavía no entendemos completamente cómo se conectan estas dos cosas. Esto es especialmente cierto en el caso de las escuelas secundarias de lugares como Puno. Por lo tanto, surge la necesidad de investigar más a fondo esta relación en un contexto localizado y culturalmente diverso, como lo es el de la institución en la que se desarrolló el presente trabajo.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Pregunta general

PG: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno, 2023?



1.2.2 Preguntas específicas

PE 1: ¿Existe una relación entre los estresores y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno?

PE 2: ¿Existe una relación entre los síntomas y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno?

PE 3: ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

OG: Determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

OE 1: Identificar la relación entre los estresores y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.



OE 2: Establecer la relación entre los síntomas y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

OE 3: Verificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

1.4 Justificación del estudio

Esta investigación es crucial por las razones enumeradas a continuación, ya que no se ha realizado ninguna investigación previa en la región de Puno que aborde el estrés académico y la resiliencia en el contexto de este estudio.

En primer lugar, el estrés académico es una experiencia común entre los alumnos, particularmente en estudiantes los cuales están próximos a pasar a una nueva etapa post escolar, es debido a esto que lo alumnos se enfrentan a nuevas demandas académicas y sociales (1). Identificar cómo el estrés académico afecta el rendimiento académico y la salud emocional de los alumnos en el marco específico como el que ofrece la institución elegida de la ciudad de Puno permitirá desarrollar estrategias y programas de apoyo más efectivos para abordar este problema y promover un entorno escolar saludable.

En segundo lugar, la resiliencia se ha identificado como un factor protector clave que puede mitigar los efectos negativos del estrés y promover el bienestar emocional en situaciones adversas (2). Al comprender cómo y en



qué proporción los estudiantes en Puno desarrollan y utilizan la resiliencia para hacer frente al estrés académico, se pueden identificar recursos y fortalezas que pueden ser fomentados y fortalecidos a través de programas de intervención específicos.

Además, la investigación sobre la relación entre el estrés académico y la resiliencia en un contexto culturalmente diverso como lo es la institución educativa elegida e Puno ofrece una perspectiva única sobre cómo estas variables se manifiestan y se interrelacionan entre sí. Esto es crucial para garantizar que las intervenciones y programas de apoyo se adapten y sean relevantes para los estudiantes y sus comunidades.

Asimismo, esta investigación proporcionará una base de datos empíricos y evidencia científica que puede ser utilizada por educadores, profesionales de la salud mental y responsables de políticas para diseñar programas de intervención más efectivos. Esto surge de comprender mejor cómo lidiar con el estrés escolar ayuda a los niños de cuarto y quinto grado a ser más fuertes y más capaces de recuperarse. Este estudio investiga esto en una escuela de la ciudad de Puno, se pueden desarrollar estrategias de prevención y tratamiento más dirigidas y eficaces.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

HG: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno, 2023



1.5.2 Hipótesis específicas

HE 1: Existe una relación significativa entre los estresores y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

HE 2: Existe una relación significativa entre los síntomas y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

HE 3: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

1.6 Variables

Variable 1: Estrés académico

Variable 2: Resiliencia



1.6.1 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CRITERIOS DE VALORACIÓN
V1. Estrés académico	1.1. Estresores	1.1.1. Sobre carga de tareas. 1.1.2. Personalidad del docente 1.1.3. Forma de evaluaciones 1.1.4. Exigencia de los docentes 1.1.5. Tipo de tareas 1.1.6. Tiempo limitado 1.1.7. Poca claridad sobre las exigencias	Leve Moderado Severo
	1.2. Síntomas	1.2.1. Fatiga 1.2.2. Depresión y tristeza 1.2.3. Ansiedad o desesperación 1.2.4. Falta de concentración 1.2.5. Irritabilidad 1.2.6. Polemizar o discutir 1.2.7. Desgano	
	1.3. Estrategias de afrontamiento	1.3.1. Resolver la situación 1.3.2. Dar soluciones concretas 1.3.3. Analizar lo positivo y negativo 1.3.4. Controlar las emociones 1.3.5. Recordar situaciones pasadas 1.3.6. Elaborar un plan de acción 1.3.7. Obtener lo positivo de la situación	
V2. Resiliencia	2.1. Fortaleza interna	2.1.1. Identidad 2.1.2. Autonomía 2.1.3. Satisfacción 2.1.4. Pragmatismo	Bajo Promedio Alto
	2.2. Soporte social	2.2.1. Vínculos 2.2.2. Redes 2.2.3. Modelos 2.2.4. Metas	
	2.3. Habilidades	2.3.1. Afectividad 2.3.2. Autoeficacia 2.3.3. Aprendizaje 2.3.4. Generatividad	



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes internacionales

Corrales Fernández, (2023) Ecuador; en su trabajo titulado “Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes”

El objetivo de este estudio era investigar la conexión entre el estrés académico de los adolescentes y la resiliencia. La muestra incluyó 120 alumnos de 14 a 17 años en Salcedo – Ecuador. En este estudio, también analizamos la Escala de Resiliencia de Wagnil & Young y el Inventario SISCO SV-21. Lo que encontramos es que la mayoría de los adolescentes enfrentan niveles de estrés medio a alto en la escuela, con diferencias significativas por género, mostrando las mujeres mayor estrés. La resiliencia fue mayormente baja o media. Se halló una correlación positiva leve ($Rho=0.231$, $p<0.05$) entre las variables (3).

Morales-Mota, Meza-Marín, & Rojas-Solís, (2021), México; en su trabajo titulado “Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19” El propósito de este estudio es investigar la posible manifestación de



síntomas de estrés asociados con el ámbito académico en estudiantes, este estudio analizó cómo se utiliza incorrectamente Internet, se engancha a las redes sociales y se postergan tareas escolares relacionadas entre sí durante el tiempo que todos tenían que quedarse en casa. Involucraron a 246 adolescentes de Puebla, México. El estudio no consistía en probar, sino en contar y describir variables y ver si dos tenían algo que ver entre sí. Encontró señales de que el estrés del trabajo escolar estaba relacionado con no usar Internet de la manera correcta o pasar demasiado tiempo en las redes sociales. Sin embargo, no encontró un vínculo importante entre el estrés escolar y la procrastinación escolar (4).

Serrano Rojas (2018), Ecuador; en su trabajo titulado “Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí” El estudio analizó cómo se relacionan las cosas sin realizar ningún experimento. Sucedió en un momento dado e incluyó a 150 estudiantes. Utilizaron dos pruebas: una para medir la resiliencia y otra para rastrear cuánto estrés sienten los estudiantes en la escuela. Después de observar los datos, la idea que estaban verificando no fue respaldada. No encontraron pruebas de que ser resiliente cambie el nivel de estrés de los estudiantes en la escuela (5).

Rodríguez Terán y Cotonieto Martínez, (2022), México; en su trabajo titulado “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de nuevo ingreso de una universidad privada”, En un estudio con 94 estudiantes, queríamos ver si existe un vínculo entre el estrés escolar que



tienen y su capacidad para recuperarse de los desafíos. Utilizamos dos herramientas especiales, la Escala Mexicana de Resiliencia (RESI-M) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21), para resolver esto. Lo que encontramos fue que la conexión entre el estrés y la resiliencia no es tan fuerte (6).

Tapia Beltrán, (2020); Ecuador en su trabajo titulado “Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador”, El propósito fue evaluar el nivel de estrés académico y la funcionalidad en estudiantes de la Facultad de Odontología. Para este estudio, analizamos a 280 estudiantes universitarios para comprender cómo el estrés escolar afecta su vida familiar. Para ello utilizamos dos herramientas: una para medir el estrés por las tareas escolares (SISCO SV-21) y otra para ver la Funcionalidad Familiar. Lo que encontramos es que el estrés realmente no afecta a la funcionalidad familiar de los universitarios. (7)

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Alméstara Farfán y Oliva Torres (2021), Chiclayo; en su trabajo de pregrado titulado “Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo – 2020” El objetivo principal de este estudio fue examinar la relación entre el estrés y la resiliencia en una muestra de 151 estudiantes. La investigación utilizó un método de cálculo numérico y un estudio único sin ningún experimento. Recopiló datos a través de una encuesta, utilizando herramientas creadas por Cohen, Kamarck y Mermelstein para el estrés y por Wagnild y Young para la resiliencia. Los



resultados mostraron un fuerte vínculo entre el estrés y la resiliencia, y las cifras demostraron una relación negativa significativa. Además, se observó que muchos estudiantes, alrededor del 84,1%, sintieron un nivel medio de estrés y el 78,1% mostraron ser muy resilientes (8).

Chavez Montoya, (2022), Cajamarca; en su trabajo de posgrado titulado “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria Celendin – 2022” Para nuestro estudio, queríamos ver cómo el estrés escolar y la capacidad de recuperación (resiliencia) están vinculados en estudiantes de secundaria de Celendín durante 2022. Utilizamos un método de juego de números (cuantitativo) que no implicó ningún experimento. Su objetivo era descubrir si existe una conexión y observar un momento determinado. Los adolescentes que investigamos estaban todos en quinto año de escuela secundaria y asistían a una escuela privada, con un total de 120 participantes. Se administraron dos cuestionarios previamente validados y considerados confiables. Alrededor del 34% no manejó bien los desafíos, mostrando un bajo nivel de resiliencia, y el 19% fue muy bueno manejando situaciones difíciles, mostrando un alto nivel de resiliencia. Una mirada más cercana a los números a través de un método matemático especial mostró que existe un vínculo claro entre el estrés que sienten los estudiantes por sus estudios y lo resilientes que son para enfrentar los desafíos. Cuanto menos estresados estaban, más resilientes tendían a ser. Esta conexión fue significativa, ya que se mostró una fuerza de conexión de $-0,251$ y la posibilidad de que esto sucediera por casualidad era casi nula. Por lo tanto, está claro que la cantidad de estrés que los estudiantes sienten por



sus estudios y lo resilientes que son para afrontar los desafíos están estrechamente relacionados (9).

Vilcamiche Garcia, (2022), Lima; en su trabajo de posgrado titulado “Estrés académico y resiliencia en una institución educativa pública en el distrito de Ate Vitarte, Lima 2022”, Se hizo un estudio para ver si existe un vínculo entre el estrés escolar y la resiliencia de los estudiantes cuando enfrentan desafíos. Observamos a 269 estudiantes, pero no hicimos ningún experimento. Usamos dos herramientas, el SISCO SV-21 y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, para ayudarnos. Lo que descubrimos fue que hay una conexión negativa muy pequeña entre las dos variables que estábamos analizando (10).

Caipa Salas, (2021), Arequipa; en su trabajo titulado “Estrés académico y resiliencia durante la Covid-19 en estudiantes de una institución educativa secundaria pública en la Punta de Bombón, Arequipa – 2021” El objetivo principal de la investigación fue examinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes de una escuela secundaria pública en Punta de Bombón, Arequipa. El diseño del estudio fue transversal y correlacional, sin incluir experimentación. En el estudio se analizó a 111 estudiantes de secundaria. Para entender cuánto estrés escolar tenían, se utilizaron dos pruebas especiales. La primera prueba, llamada Inventario Cognitivo Sistémico (SISCO SV-21), fue realizada por Barraza en 2018 y Mattos y Taracaya también comprobaron que era válida en Perú en 2020. La segunda prueba, conocida como Escala de Resiliencia SV-RES, fue



creado por Saavedra y Villalta en 2008 y Moscoso confirmó que era válida en Perú en 2018. Lo que descubrieron fue que poder manejar bien el estrés realmente no cambiaba según el nivel de estrés escolar que tenían. Esto se demostró porque los resultados no coincidían de una manera que hiciera que el hallazgo fuera sólido ($p < 0,05$). El estudio encontró que la forma en que las personas manejan los síntomas está fuertemente relacionada con sus estrategias de afrontamiento, con cifras significativas que lo respaldan ($r = 0,410$ y una probabilidad tan baja que es esencialmente cero). Sin embargo, al observar el estrés escolar, los números ($t = 1,208$ con una probabilidad de alrededor del 23%) mostraron que si alguien era varón o mujer realmente no importaba, ni afectaba su resiliencia ($t = 1,415$ con una probabilidad de alrededor del 16%). Además, el hecho de que alguien tuviera más o menos educación no cambió el nivel de estrés que sentía ($F = 0,202$ con una probabilidad de alrededor del 82%), pero sí marcó la diferencia en su capacidad de resiliencia ($F = 3,139$ con una probabilidad de alrededor del 5%). En resumen, aunque el estudio no encontró una línea recta que conectara el estrés escolar y la resiliencia, sí observó que cuanto más severos se volvían los síntomas del estrés, más difícil era para alguien recuperarse. Además, se encontró que un mayor uso de estrategias de afrontamiento se asociaba con una mayor capacidad de resiliencia, y que los estudiantes de grados superiores mostraban una mayor capacidad de resiliencia (11).

Ramos Calderon, (2021), Ica; en su trabajo titulado “Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020”, El objetivo fue



analizar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en alumnos universitarios de una universidad privada de Ica durante la emergencia sanitaria de 2022. En un estudio que analizó a 85 estudiantes, los investigadores no hicieron ningún experimento, sino que observaron y formularon preguntas para ver cómo ocurren las cosas de forma natural. Utilizaron dos formas principales para recopilar información: la Escala de Resiliencia de Wagnil y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO. De lo que encontraron, resulta que no existe un vínculo fuerte entre cuán resilientes son los estudiantes y cuánto estrés académico sienten con un valor $p > 0.05$. (12)

2.1.3 Antecedentes Locales

Asqui Cutipa (2023), Puno; en su investigación titulada “Nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Villa de Fátima durante la pandemia COVID-19 - Puno, 2022”, Durante el brote de Covid-19 en Puno en el año 2022, este estudio tuvo como objetivo conocer cuánto estrés sentían los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” por sus tareas escolares. Para ello, el estudio utilizó una forma descriptiva de mirar las cosas y no experimentó, sólo observó detenidamente lo que estaba sucediendo en ese momento. Eligieron a 97 estudiantes de manera justa de 129 para hacerles preguntas. Utilizaron una encuesta para obtener información y el Inventario de Estrés Académico SISCO fue la herramienta que eligieron utilizar. Los resultados mostraron que la encuesta y la herramienta funcionaron muy bien, con una puntuación de 1,00 y 0,97 por



ser válida y una puntuación de 0,916 por ser confiable, lo cual es bastante fuerte. Por lo que encontraron, el sesenta y ocho por ciento de estos estudiantes sintieron una cantidad moderada de estrés por sus estudios, mientras que el 47.4% mostró una intensidad medianamente alta y el 84.5% experimentó estrés académico en ciertas ocasiones. En resumen, descubrimos que la mayoría de los estudiantes sienten moderado estrés debido a su trabajo escolar. (13)

Choque Ancco (2023), Puno; en su estudio titulado "Estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022" El objetivo general fue determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia durante la pandemia de COVID-19. Se empleó una metodología cuantitativa, utilizando el método hipotético deductivo, con un diseño teórico básico y un alcance descriptivo correlacional, sin experimentación y de corte transversal. Eligieron al azar un grupo de 159 estudiantes de entre 255 estudiantes que estábamos estudiando. Este grupo fue elegido mediante un sencillo método de lotería. Se recolectaron datos a través de una encuesta y se aplicó un cuestionario como instrumento. Se utilizó la versión 27 del software estadístico SPSS para analizar los datos. El estudio encontró que el 57,9% de los estudiantes universitarios muestran signos de estrés académico medio. Mientras tanto, el 29,6% de los estudiantes muestra signos de estrés a largo plazo. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el 55.3% de los estudiantes presentan estrategias regulares, mientras que el 23.3% muestra estrategias deficientes. En términos más simples, alrededor de 26 de cada



100 estudiantes sienten algo de estrés, pero pueden manejarlo bien, mientras que alrededor de 13 de cada 100 estudiantes sienten mucho estrés y no lo manejan tan bien. Al observar la información, los investigadores encontraron una conexión entre el estrés escolar y lo fuertes que somos en tiempos difíciles durante la pandemia de COVID-19. Se encontró una correlación negativa moderada. (-0.449). (14)

Canaza Espillico (2023), Puno; en su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa del Colegio Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno” El objetivo de este estudio fue determinar cuánta presión escolar sentían los estudiantes del colegio Glorioso San Carlos de Puno en 2022. El estudio utilizó una forma científica para responder sus preguntas y analizó de cerca el estrés de los estudiantes utilizando números. No se trataba de experimentar, sino simplemente de observar lo que estaba sucediendo en ese momento. El estudio analizó a 233 estudiantes, pero luego se centró en 70 de ellos que aprendían en aulas regulares. Para comprender su presión, los estudiantes respondieron una encuesta con 32 preguntas. El estudio encontró que muchos estudiantes, alrededor del 54% de los encuestados, realmente sentían el estrés de sus estudios. (15)

Mercado Estevez (2022), Puno; en su tesis titulada” Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno – 2020” El objetivo fue examinar la relación entre el estrés académico y las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana



de una universidad nacional en la ciudad de Puno. Para esta investigación, analizamos a los estudiantes y el estrés utilizando un método de encuesta sin realizar ningún tipo de experimento. Hicieron algunas preguntas a 133 estudiantes de medicina. Utilizaron dos herramientas principales para descubrir cómo les está yendo: el "Inventario SISCO" de Barraza para verificar los niveles de estrés y la "Lista de verificación de habilidades sociales" de Goldstein para ver qué tan buenas son sus habilidades sociales. Por lo que encontramos, alrededor de 76 de cada 100 estudiantes se sienten un poco estresados y 84 de cada 100 estudiantes están bien con sus habilidades sociales. El estudio muestra que sentirse estresado por la escuela y lo bien que te llevas con los demás están relacionados ($r = 0,427$; $p = 0,000$). Esto significa que existe un vínculo bastante grande entre el estrés escolar y las habilidades sociales. (16)

Ninaja Toledo (2021), Puno; en su trabajo titulado “Factores asociados a la capacidad de resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno – 2018” El propósito de esta investigación fue descubrir los elementos familiares, escolares y comunitarios vinculados con la resiliencia en la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno durante el año 2018. Se utilizó un enfoque descriptivo con un diseño de tipo transversal y correlacional. La muestra comprendió a 327 adolescentes. Hicieron una encuesta para recopilar información. Para ello usaron una escala de resiliencia y un cuestionario. Los resultados evidenciaron que, en lo referente a los aspectos familiares, se detectó una correlación positiva



significativa de 0.717, mientras que para los aspectos escolares fue de 0.566 (correlación positiva de grado medio), y para los aspectos comunitarios fue de 0.686 (correlación positiva muy marcada), según el análisis estadístico de Pearson. Se observó que el 49.54% de los participantes procedían de familias monoparentales, el 59.94% informaron sobre disfuncionalidad familiar, el 63% no compartían la fe en las normas, en una encuesta, el 58,41% mencionaron que enfrentan problemas de salud mental, el 52,60% notó problemas a su alrededor y el 71,56% formaba parte de un grupo de jóvenes. Alrededor del 64,22% piensa que ser disciplinado es clave para el futuro, y el 57,80% practica la disciplina en sus aulas. Por otra parte, los estudiantes demostraron una resiliencia de nivel medio. En resumen, se evidenció una conexión entre los factores vinculados a la resiliencia, lo que apoya la hipótesis alternativa propuesta. (17)

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Marco Teórico

Estrés

Para Oblitas (2010), definir el estrés depende del modelo teórico en el cual se lo enmarque, es así que se pueden diferenciar tres orientaciones diferentes:

La primera, desde una perspectiva ambientalista, considera que el estrés es un factor externo que desencadena una respuesta de tensión en el individuo. Estos estímulos o eventos son denominados estresores, ya



que son los desencadenantes del estrés. La segunda perspectiva pone énfasis en la respuesta del individuo, en lugar del estímulo en sí mismo. En este enfoque, H. Selye, considerado pionero en el campo de los estudios sobre el estrés, concebía el estrés como una respuesta ante cualquier tipo de demanda que puede manifestarse tanto física como mentalmente. Además, esta respuesta puede dividirse en varias fases: de reacción, de alarma, de resistencia y estadio de agotamiento. Por último, la perspectiva más interaccionista sostiene que ni los estresores ni las respuestas estresantes existen de manera independiente; más bien, en conjunto forman la experiencia del estrés, el cual se entiende como un proceso en el que interactúan los eventos y las características individuales del sujeto.(18)

Teorías sobre el estrés

Las teorías centradas en el estímulo consideran que el estrés está vinculado a los estímulos que provienen del entorno externo al individuo. Estas teorías reconocen la existencia de estímulos tanto mentales como físicos. Los estímulos mentales se refieren a eventos psicosociales, como situaciones traumáticas o eventos frustrantes. Por otro lado, los estímulos físicos incluyen factores como el ruido, la temperatura y otros estímulos de naturaleza física.

Las teorías centradas en la respuesta dan mayor importancia a las reacciones fisiológicas que se desencadenan ante cualquier estímulo. En este enfoque, se sostiene que, independientemente del estímulo en particular, el individuo responde de manera similar en cada caso. Este



proceso se desarrolla a través de tres fases distintas: la fase de alarma, que describe las primeras acciones de un organismo sometido a estrés; la fase de resistencia, que representa un estado de alta activación diseñado para facilitar la adaptación; y el cansancio, ocurre cuando lo que el mundo quiere de nosotros es más de lo que nuestro cuerpo puede soportar, lo que conlleva diversas consecuencias negativas a nivel fisiológico y psicológico.

Las teorías que se centran en la interacción consideran el proceso cognitivo del individuo como fundamental, ya que este realiza una evaluación entre las características del estímulo estresante que enfrenta y sus propios recursos de afrontamiento. El modelo de Lazarus y Folkman es realmente importante en esta forma de pensar. Se trata de cómo las personas ven el estrés y descubren si pueden manejarlo. Según estos expertos, hay tres formas diferentes de evaluarlo.

La evaluación primaria implica que el individuo analiza el estímulo, pudiendo percibirlo como algo sin importancia o como una fuente de estrés (19).

En la evaluación secundaria, el individuo considera sus propios recursos para enfrentar el estímulo y anticipa el éxito probable. Si el individuo percibe que sus recursos son insuficientes para hacer frente a la situación, surgen discrepancias entre el estímulo y la respuesta, lo que genera mayor incomodidad y ansiedad. Por el contrario, si la discrepancia es baja, la incomodidad y la ansiedad disminuyen. (19)



La reevaluación implica que el individuo realiza procesos de retroalimentación. (19)

Fisiología del estrés

En general el estrés produce un aumento en la activación del organismo, aunque en un inicio se creía que todas las respuestas eran iguales para todo tipo de estímulo, ahora se sabe que existen diferentes respuestas psicofisiológicas. Oblitas (2010), distingue tres ejes a nivel fisiológico.

Eje neural generalmente, este componente se activa de forma inmediata en todos los casos, lo que ocasiona una estimulación en el sistema nervioso simpático y somático. En términos generales, su activación no conlleva trastornos psicofisiológicos, aunque puede generar problemas como una tensión muscular prolongada y excesiva.

Eje neuroendocrino, para su activación se requiere un estrés prolongado. Implica la estimulación de las glándulas suprarrenales y la médula, seguida de la liberación de adrenalina y noradrenalina, lo que aumenta y mantiene la actividad adrenérgica. Esto produce efectos similares a la activación simpática, pero con una acción más lenta y duradera. Este eje está asociado con comportamientos motores de afrontamiento, como la respuesta de lucha o huida.

Eje endocrino este eje responde a una mayor actividad hormonal. Se liberan glucocorticoides y mineralocorticoides, lo que facilita la retención de sodio en los riñones y el aumento de glucógeno en el hígado.



La liberación excesiva de estos mineralocorticoides puede contribuir al desarrollo de problemas como hipertensión, síndrome de Cushing o necrosis de miocardio. La activación de este eje es más lenta y requiere un estrés prolongado. Suele activarse cuando la persona no tiene más opción que enfrentar la situación estresante. Sus efectos están relacionados con la depresión, pasividad, sensación de indefensión, pérdida de percepción de control, inmunosupresión y síntomas gastrointestinales.

Estrés académico

El estrés académico ocurre cuando los estudiantes sienten mucha presión y preocupación debido a la escuela. Sucede porque enfrentan muchos desafíos o exigencias que consideran demasiado difíciles para ellos. Cuando estos estímulos generan un desequilibrio, el estudiante experimenta una serie de síntomas. Este desequilibrio, a su vez, requiere que el estudiante tome medidas de afrontamiento para restablecer la homeostasis (20).

El concepto de estrés académico de Barraza se basaba tanto en la perspectiva cognitiva como en la sistémica. Desde la perspectiva sistémica, postula que el hombre se considera un sistema abierto. Por otro lado, desde la perspectiva cognoscitiva, postula que el acontecimiento estresante (input), la interpretación del acontecimiento y la activación del organismo (output) son los tres mecanismos principales a través de los cuales opera la interacción persona-entorno. (20) El hombre también realiza una evaluación cognitiva de la entrada estresante y de sus



mecanismos de afrontamiento, y finalmente dentro de esta perspectiva se postula que el estrés surge cuando existe una relación desequilibrada entre los estímulos estresantes y los recursos lo que impulsa al sujeto a usar distintas estrategias de afrontamiento. (20)

Estresores

Barraza identifica dos categorías de factores estresantes: aquellos que son menores y aquellos que son mayores. Los primeros se refieren a cómo cada individuo evalúa subjetivamente las situaciones o eventos, determinando si los consideran estresantes o no según su propia perspectiva. Por otro lado, los factores estresantes mayores tienen un carácter objetivo; generalmente representan un riesgo real para el individuo, son impredecibles e incontrolables, y no están sujetos a la percepción del sujeto. En el contexto del estrés académico, la mayoría de los factores estresantes se clasifican como menores, ya que su impacto depende exclusivamente de la valoración individual de cada alumno, lo que significa que puede haber situaciones o estímulos que sean considerados estresantes por algunos y no por otros. (20)

Síntomas

El desequilibrio causado por el estrés conlleva una serie de síntomas o signos, los cuales pueden manifestarse en aspectos físicos, psicológicos o de comportamiento. En cuanto a los síntomas físicos, se incluyen todas las respuestas del cuerpo del individuo, como morderse las uñas, temblores, dolores de cabeza, sudoración, problemas para conciliar el sueño, entre otros. Por el contrario, los síntomas psicológicos se



refieren a aspectos de las capacidades emocionales o mentales del individuo, como la preocupación, los problemas de concentración, bloqueos mentales, sentimientos de tristeza, entre otros. Por último, los síntomas conductuales están relacionados con las actividades de la persona; incluyen, entre otros, peleas, alejamiento de los demás, saltarse cursos y cambios en el consumo de alimentos.

Estrategias de afrontamiento

Al ser presa de un desequilibrio sistémico, las personas se ven obligadas a tomar acciones para restaurar su equilibrio. Es aquí cuando entra un proceso de evaluación propio del individuo que constituye un proceso psicológico. Lazarus y Folkman describieron el afrontamiento como los pensamientos y acciones cambiantes que las personas crean para manejar las demandas de su entorno o de su interior que les parecen demasiado difíciles de manejar. Estos esfuerzos están dirigidos a afrontar determinadas situaciones o desafíos internos (20); desde esta perspectiva los autores definen a este proceso como dinámico, en el que el individuo debe variar sus estrategias entre defensivas y estrategias de solución de problemas, mientras van interactuando con su entorno. Estas estrategias tienen su importancia en que pueden ser determinantes para que un individuo experimente o no estrés.

Resiliencia

Para Fraga, (2015), los distintos enfoques sobre la resiliencia pueden ser categorizados en cuatro conjuntos: el primer grupo vincula la resiliencia con la capacidad de adaptación, especialmente de origen



biológico. En el segundo grupo, se presenta la resiliencia como una capacidad universal que capacita a los seres humanos para enfrentar los desafíos de la vida, superarlos y crecer a partir de esas experiencias. Además, se destaca que esta capacidad forma parte del proceso evolutivo y puede ser cultivada desde etapas tempranas del desarrollo humano. El tercer conjunto de definiciones sugiere que la resiliencia implica dos aspectos: la capacidad del individuo para resistir la adversidad y su habilidad para adaptarse y desarrollar nuevas conductas a partir de esas experiencias. Por último, el cuarto grupo postula una unión entre la resiliencia y mecanismos sociales y psicológicos, permitiendo que el individuo mantenga un bienestar emocional incluso en entornos desfavorables(21).

Teoría según Grotberg

En este estudio, se considerarán los principios de Grotberg, quien describe la resiliencia como la habilidad intrínseca de una persona para confrontar y sobreponerse a los desafíos y contratiempos de la vida, con el objetivo último de experimentar un crecimiento positivo. El autor explica que las personas nacen naturalmente con esta habilidad, pero es necesario cultivarla desde el comienzo de la vida. También destacan lo importante que es que el entorno que rodea a una persona apoye su crecimiento resiliente. (22)

Grotberg identifica los elementos que influyen en la resiliencia, cada uno procedente de uno de los siguientes niveles:



En el nivel del apoyo social "Yo Tengo", se encuentran los aspectos relacionados con las conexiones interpersonales sólidas del individuo; además, este nivel abarca los elementos vinculados a la satisfacción de los requisitos esenciales, como educarse, estar seguro y mantenerse saludable.

En el nivel de habilidades "Yo Puedo", se incluyen los factores asociados a las características y capacidades individuales, incluyen la originalidad, el humor, la resolución de problemas, la comunicación y la destreza intelectual, entre otras.

En el nivel de fortaleza interna "Yo Soy y Yo Estoy", se engloban una serie de atributos y destrezas con un enfoque más psicosocial, como la autonomía, la habilidad para gestionar el propio carácter, la empatía y la autoestima. También abarca la percepción que el individuo tiene de sí mismo dentro de su entorno.

Modelo de Saavedra

Basándose en el marco teórico de Grotberg, Saavedra formula un enfoque para analizar la resiliencia. Su propuesta consiste en cuatro esferas de análisis, que guardan relación con los niveles planteados por Grotberg, y las identifica como dimensiones. Esta adaptación tiene como objetivo generar una perspectiva más detallada, resultando en la identificación de doce factores resilientes. (23)



Factores

Identidad, categoría vinculada a la dimensión "Yo soy, yo estoy", se refiere a las evaluaciones globales que se relacionan con formas específicas de interpretar los eventos y acciones que contribuyen a la identidad de una persona de manera perdurable a lo largo de su vida.

Autonomía, elemento perteneciente a la dimensión "Yo soy, yo estoy", abarca el juicio del individuo sobre su propia conexión consigo mismo, definiendo su contribución personal al entorno que lo rodea.

Satisfacción, atributo integrante de la dimensión "Yo soy, yo estoy", indica la apreciación subjetiva que realiza un individuo sobre un contexto o situación particular.

Pragmatismo. Factor que pertenece a la dimensión "Yo soy, yo estoy", se relaciona con la interpretación que el individuo realiza sobre sus propias acciones (23).

Vínculos. Factor que pertenece a la dimensión "Yo tengo", son valoraciones que evalúan las redes sociales y el proceso de socialización, fundamentadas en la trayectoria personal del individuo (23).

Redes. Factor que pertenece a la dimensión "Yo tengo", representa la evaluación del lazo emocional entre el individuo y su entorno próximo (23).

Modelos. Factor que pertenece a la dimensión "Yo tengo", implica la evaluación del impacto del entorno social cercano en brindar apoyo al individuo para superar desafíos (23).



Metas. Factor que pertenece a la dimensión “Yo tengo”, se relaciona con la importancia atribuida a las metas individuales, más allá de las dificultades presentes (23).

Afectividad. Factor que pertenece a la dimensión “Yo puedo”, se trata de la evaluación de las capacidades personales y su conexión con el entorno (23).

Autoeficacia. Factor que concierne a la dimensión “Yo puedo”, se refiere a la evaluación personal de la capacidad para superar desafíos y enfrentar situaciones difíciles (23).

Aprendizaje. Factor que concierne a la dimensión “Yo puedo”, se refiere a la percepción del individuo sobre su habilidad para aprender y crecer a partir de experiencias difíciles (23).

Generatividad. Factor que pertenece a la dimensión “Yo puedo”, representa la disposición del individuo para buscar y aceptar ayuda de otros en tiempos de dificultad (23).

2.2.2 Marco Conceptual

Afrontamiento: El afrontamiento se describe como el conjunto de tácticas cognitivas y acciones que una persona emplea para manejar las presiones tanto del entorno como de su interior, las cuales son percibidas como desafiantes en relación con sus capacidades individuales (24).

Estrés: Es un proceso en constante cambio que implica la evaluación cognitiva que realiza el individuo acerca de las demandas que enfrenta, tanto desde su interior como desde el entorno externo, en comparación



con los recursos de los que dispone. Esta valoración determina si la situación se percibe como adversa o no para el sujeto (25).

Estrés académico: Este proceso es cambiante en el tiempo y consta de tres pasos principales. En primer lugar, uno puede empezar a sentirse estresado cuando se enfrenta a lo que la escuela espera de él, lo cual puede ser difícil. Luego, este estrés altera su equilibrio y se manifiesta de diferentes maneras. Finalmente, se descubre cómo manejar el estrés utilizando diferentes métodos para sentirse mejor (20).

Estresores: Son elementos que desencadenan el estrés y perturban la homeostasis de un organismo. Estos factores pueden manifestarse como estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales, y tienen un impacto significativo en el equilibrio interno del individuo (25).

Resiliencia: La capacidad innata del ser humano para enfrentar y superar desafíos, y en algunas ocasiones, salir fortalecido de estas experiencias adversas (22).

Síntomas: Son manifestaciones físicas o mentales que experimenta una persona y pueden apuntar a la existencia de una enfermedad u otro problema médico. A diferencia de los signos, los síntomas no son observables externamente y no podrían aparecer durante los exámenes médicos(26).

Soporte social: Se refiere al respaldo emocional, físico o financiero que proporcionan familiares, amigos y miembros de la comunidad cuando una persona enfrenta dificultades o necesidades (27).



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación

El diseño que se ha usado es el no experimental.

3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación, es del tipo básico, correlacional, de corte transversal con enfoque cuantitativo. Según Hernández, este tipo de investigación tiene el fin de comunicar el grado de relación que puede o no existir entre, variables o categorías. Este tipo de estudios tienen su utilidad, en que se puede intentar predecir el valor que tendrá una variable a partir del valor que tiene una variable relacionada. (28)

3.3 Método

El método que se usó en la investigación es el hipotético-deductivo, en donde se partió de ideas generales hasta llegar a una conclusión particular, la cual viene a ser nuestra hipótesis la cual se sometió a juicio para verificar su veracidad. Este método, indica que la generación de hipótesis responde a dos premisas, una general, la cual está conformada por las teorías y leyes científicas ya establecidas; y otra premisa empírica,



el cual es el hecho observado, que generó el problema y motivó a la investigación. (29)

3.4 Población y muestra

Población:

Definida por todos los alumnos matriculados en el cuarto y quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Emblemática "María Auxiliadora". La cual al momento de desarrollar esta investigación contaba con 175 alumnos matriculados en el cuarto grado y 163 alumnos matriculados en el quinto grado.

Muestra:

Se utilizó la ecuación, que permite hallar el tamaño de muestra para poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

También, se consideró los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados
- Estudiantes con asistencia regular.
- Estudiantes de diferentes géneros y de con distintos antecedentes socioeconómicos.
- Estudiantes que estén dispuestos a participar y completar los cuestionarios.

Además, se tuvo en cuenta los siguientes principios de exclusión:



- Estudiantes que por voluntad decidieron no participar.
- Alumnos cuyos padres no brindaron su consentimiento informado.
- Estudiantes con dificultades físicas o cognitivas que impidan el desarrollo de las evaluaciones.

Teniendo en cuenta que la población era la totalidad de alumnos matriculados en los grados cuarto y quinto de la institución, y estaba dada por 338 alumnos. La muestra que se obtuvo fue de

$$n = 180.05$$

$$n = 180$$

Esto teniendo en cuenta los siguientes valores:

$$N = 338; Z = 1.96; e = 5\%; p = 50\%; q = 50\%$$

Para este estudio dividimos a los estudiantes en dos grupos principales: un grupo era de cuarto año de secundaria y el otro de quinto año. Cada grupo constituía la mitad de las personas que analizamos. En total, participaron 180 estudiantes, 90 de cuarto año y 90 de quinto año. Se recopiló toda la información durante dos meses, noviembre y diciembre.

3.5 Técnicas e instrumentos

VARIABLE 1: Estrés académico

TÉCNICA: Encuesta compuesta por 21 ítems, con el formato de escala de Likert de seis valores categoriales, dura unos diez minutos.



INSTRUMENTO: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)

VARIABLE 2: Resiliencia

TÉCNICA: Encuesta compuesta por 60 ítems con el formato de escala de Likert con cinco alternativas, con una duración de 20 minutos, con un puntaje máximo de 300 puntos y mínimo de 60 puntos.

INSTRUMENTO: Escala de Resiliencia SV-RES

DESCRIPCION DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)

El instrumento es un inventario desarrollado por Arturo Barraza Macias, originario de México, y validado en Perú por Eduardo Mattos y Milagros Taracaya. Puede utilizarse solo o en grupo con alumnos de al menos catorce años. Su objetivo es determinar si existe estrés académico.

Los 21 ítems del inventario utilizan el paradigma cognitivo sistémico para evaluar el estrés académico. Este método divide el estrés en tres categorías: mecanismos de afrontamiento, síntomas y estresores. Cada ítem utiliza una escala Likert de seis puntos, que van desde "Nunca" = 0 hasta "Siempre" = 5. Los ítems se dividen en tres secciones: Estresores (ítems 1 al 7), Síntomas (ítems 8 al 14) y Estrategias de afrontamiento (ítems 15 al 21).



Para cada respuesta de la escala, hay un valor de código sugerido. Primero encontraremos el promedio para cada pregunta en cada segmento y luego calcularemos el promedio total a partir de ellos. Posteriormente, esta media se convierte en un porcentaje, que se interpretará de acuerdo a la escala de valoración del instrumento.

En Perú, el inventario fue sometido a un análisis por Mattos y Taracaya, quienes evaluaron sus propiedades psicométricas utilizando una muestra de trescientos setenta y un estudiantes universitarios. Para asegurarse de que la herramienta fuera válida, también se pidió su opinión expertos y se hizo otra verificación llamada análisis factorial confirmatorio, que confirmó la existencia de tres factores. Además, las correlaciones ítem-test arrojaron valores que variaban entre .44 y .71. (30)

Escala de Resiliencia

Esta escala tiene por autores a Eugenio Saavedra y Marco Villalta, es procedente de Chile, y fue validado en Perú por Sheyla Moscoso (2018), tiene como ámbito de aplicación a adolescentes a partir de los quince años, hasta adultos de sesenta y cinco años, cuya finalidad es la evaluación de la resiliencia a partir de doce factores.

La escala consta de 60 ítems que emplean una escala Likert de cinco puntos, que va desde "muy de acuerdo" = 5 hasta "muy en desacuerdo" = 1. Estos ítems están organizados en 12 factores de resiliencia, distribuidos en tres dimensiones que representan las distintas formas de interacción del individuo: consigo mismo (Yo soy-estoy), con los demás (Yo tengo) y con sus capacidades (Yo puedo). Dentro de la



dimensión Yo soy-estoy, se incluyen los factores: Identidad (ítems del 1 al 5), Autonomía (ítems del 6 al 10), Satisfacción (ítems del 11 al 15) y Pragmatismo (ítems del 16 al 20). En la dimensión Yo tengo, se encuentran los factores: Vínculos (ítems del 21 al 25), Redes (ítems del 26 al 30), Modelos (ítems del 31 al 35) y Metas (ítems del 36 al 40). Finalmente, en la dimensión Yo puedo, se agrupan los factores: Afectividad (ítems del 41 al 45), Autoeficacia (ítems del 46 al 50), Aprendizaje (ítems del 51 al 55) y Generatividad (ítems del 56 al 60). Para la calificación e interpretación de esta escala primero se suma los puntajes de cada ítem según la escala de respuestas, y luego se transforman los resultados en percentiles, los cuales se categorizan de acuerdo a un baremo establecido.

Para validar esta escala en Perú, Moscoso llevó a cabo un estudio con una muestra de trescientos adultos residentes en la ciudad de Lima. En este análisis, se realizó un estudio factorial exploratorio, el cual reveló la presencia de tres factores correspondientes a las tres dimensiones de la escala, explicando hasta un 50.60% de la variabilidad total. Además, las correlaciones ítem-test variaron entre .58 y .78, lo que indica una capacidad de discriminación adecuada de los ítems. Por último, al utilizar el coeficiente alfa de Cronbach para calcular la fiabilidad, se obtuvieron valores de .95 para el factor Yo soy-estoy, .96 para el factor Yo puedo y .94 para el factor Yo tengo. (31)



3.6 Procesamiento y análisis de datos

Estudiamos los datos utilizando la herramienta llamada SPSS (Paquete Estadístico para Ciencias Sociales) versión 29, gratuito. De la misma forma se realizó un análisis descriptivo e inferencial. Para estos análisis se construyó tablas de frecuencias y figuras, y al no presentar normalidad en los datos, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

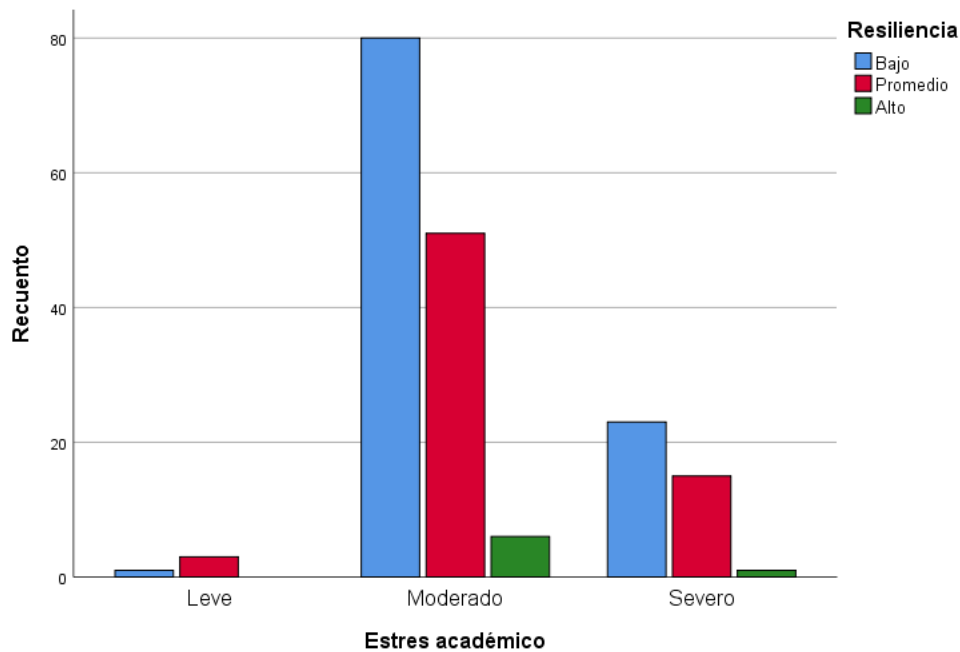
Análisis descriptivo

TABLA 1: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023

ESTRÉS ACADÉMICO		RESILIENCIA			Total
		Bajo	Promedio	Alto	
Leve	fi	1	3	0	4
	%	0,6	1,7	0,0	2,2
Moderado	fi	80	51	6	137
	%	44,4	28,3	3,3	76,1
Severo	fi	23	15	1	39
	%	12,8	8,3	0,6	21,7
Total	fi	104	69	7	180
	%	57,8	38,3	3,9	100,0

Fuente: *Inventario SISCO SV-21 y escala SV-RES*

FIGURA 1: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023



Fuente: *Tabla 1*

La tabla 1 de la relación entre el estrés académico y la resiliencia muestra varios escenarios. El grupo más significativo en la muestra es el 44.4% que presenta estrés moderado y resiliencia baja, lo que indica que una parte considerable de los estudiantes soporta un grado moderado de estrés académico y enfrenta dificultades para mantener una resiliencia adecuada. En segundo lugar, el 28.3% muestra estrés moderado y resiliencia promedio, lo que indica que una proporción considerable de estudiantes enfrenta un estrés moderado, pero tiene una capacidad de resiliencia promedio. Más adelante, el 12.8% presenta estrés severo y resiliencia baja, lo que sugiere que una proporción significativa de estudiantes enfrenta un estrés académico severo y tiene dificultades para



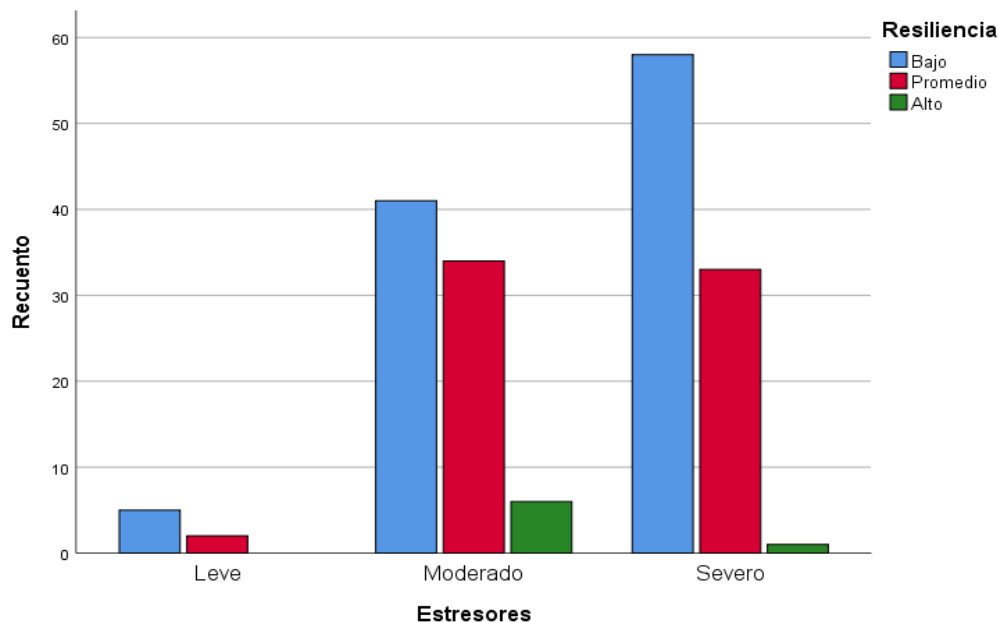
mantener una resiliencia adecuada. En otro grupo, el 8.3% muestra estrés severo y resiliencia promedio, lo que indica que otro grupo de estudiantes enfrenta un estrés académico severo, pero tiene una capacidad de resiliencia promedio. Además, el 3.3% presenta estrés moderado y resiliencia alta, lo que sugiere que algunos estudiantes pueden mantener una resiliencia fuerte incluso en situaciones de estrés moderado. Por otro lado, el 1.7% muestra estrés leve y resiliencia promedio, lo que indica que un grupo pequeño de estudiantes enfrenta un estrés académico leve, pero tiene una capacidad de resiliencia promedio. Sin embargo, hay un 0.6% que presenta estrés académico leve y resiliencia baja, lo que sugiere que un pequeño porcentaje de alumnos no se siente demasiado estresado por sus notas, pero tiene dificultades para mantener una resiliencia adecuada. Finalmente, otro 0.6% presenta estrés severo y resiliencia alta, mostrando que una minoría de estudiantes puede mantener una resiliencia fuerte incluso en situaciones de estrés severo.

TABLA 2: NIVEL DE LOS ESTRESORES Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023

ESTRESORES		RESILIENCIA			Total
		Bajo	Promedio	Alto	
Leve	fi	5	2	0	7
	%	2,8	1,1	0,0	3,9
Moderado	fi	41	34	6	81
	%	22,8	18,9	3,3	45,0
Severo	fi	58	33	1	92
	%	32,2	18,3	0,6	51,1
Total	fi	104	69	7	180
	%	57,8	38,3	3,9	100,0

Fuente: *Inventario SISCO SV-21 y escala SV-RES*

FIGURA 2: DE LOS ESTRESORES Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023



Fuente: *Tabla 2*



Los datos obtenidos en la tabla 2 muestran una distribución significativa en los niveles de estrés académico producidos por los estresores de su entorno, con la mayoría de los estudiantes 51.1% percibiendo un contexto severamente estresante, seguido por un 45% que percibe un contexto moderadamente estresante y solo un 3.9% reconoce a su contexto como levemente estresante.

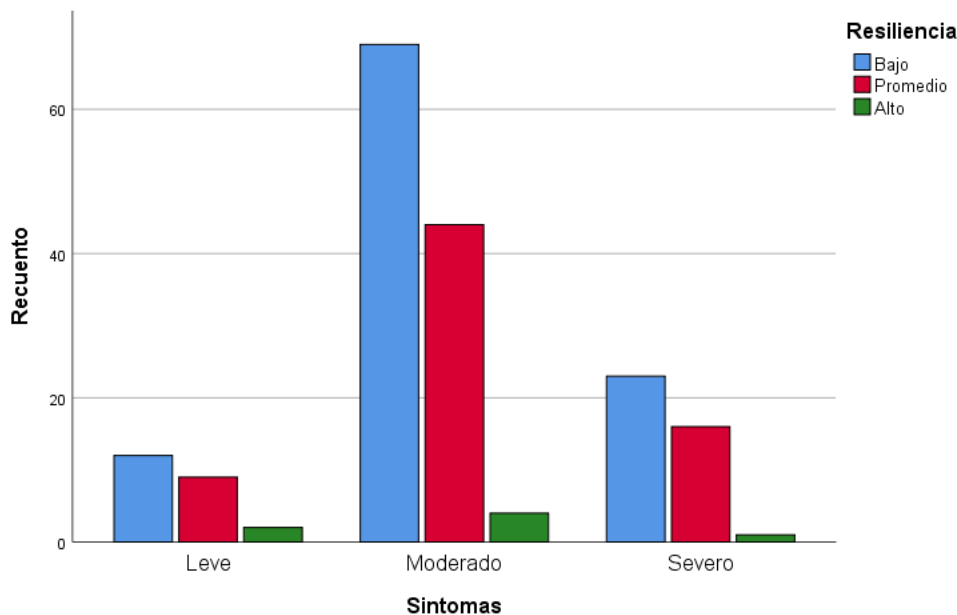
Esta distribución sugiere que una proporción considerable de la población está enfrentando estresores significativos en su entorno. Así pues, la abrumadora prevalencia de estrés severo entre los estudiantes es motivo de preocupación y sugiere la presencia de estresores significativos en su entorno. Esto podría deberse a una variedad de factores, como la presión académica, problemas de relación, preocupaciones diversas u otros desafíos personales.

TABLA 3: NIVEL DE LOS SÍNTOMAS Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023

SÍNTOMAS		RESILIENCIA			Total
		Bajo	Promedio	Alto	
Leve	fi	12	9	2	23
	%	6,7	5,0	1,1	12,8
Moderado	fi	69	44	4	117
	%	38,3	24,4	2,2	65,0
Severo	fi	23	16	1	40
	%	12,8	8,9	0,6	22,2
Total	fi	104	69	7	180
	%	57,8	38,3	3,9	100,0

Fuente: *Inventario SISCO SV-21 y escala SV-RES*

FIGURA 3: NIVEL DE LOS SÍNTOMAS Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023



Fuente: *Tabla 3*



Los datos obtenidos en la tabla 3 muestran una distribución significativa alrededor del 65% de los estudiantes afirman sentir una cantidad moderada de estrés académico. Alrededor del 22,2% de ellos lo experimentan gravemente y el 12,8% sólo se sienten un poco estresados. Esto demuestra que la mayoría de los estudiantes experimentan estrés relacionado con sus estudios, con un porcentaje considerable enfrentando niveles moderados y severos de síntomas.

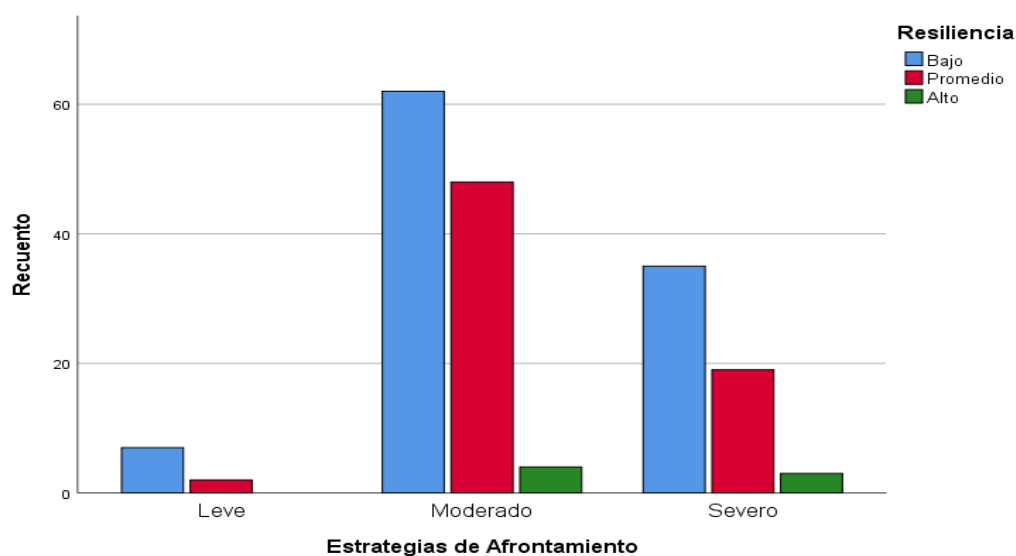
La alta proporción de estudiantes que experimentan síntomas de estrés académico, especialmente en los niveles moderado y severo, plantea preocupaciones significativas sobre el bienestar de los estudiantes. Ya que estos estudiantes podrían estar experimentando una serie de incomodidades tanto físicas como mentales, lo que podría influir negativamente en su desempeño como estudiantes.

TABLA 4: NIVEL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		RESILIENCIA			Total
		Bajo	Promedio	Alto	
Leve	fi	7	2	0	9
	%	3,9	1,1	0,0	5,0
Moderado	fi	62	48	4	114
	%	34,4	26,7	2,2	63,3
Severo	fi	35	19	3	57
	%	19,4	10,6	1,7	31,7
Total	fi	104	69	7	180
	%	57,8	38,3	3,9	100,0

Fuente: *Inventario SISCO SV-21 y escala SV-RES*

FIGURA 4: NIVEL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023



Fuente: *Tabla 4*



La tabla 4 muestra que los estudiantes varían mucho en la forma en que manejan el estrés causado por el trabajo escolar. Alrededor del 63,3% de ellos utiliza estrategias de afrontamiento de forma moderada, el 31,7% las utiliza mucho y sólo el 5% las utiliza poco. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes utilizan formas de manejar el estrés regularmente.

Aunque es positivo observar que una proporción significativa de estudiantes está utilizando estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, la distribución de los niveles sugiere la siguiente preocupación. La gran proporción de estudiantes que utilizan mecanismos de afrontamiento de nivel alto y moderado puede ser un signo de una cantidad abrumadora de estrés académico, que requiere un mayor énfasis en la gestión del estrés por parte de la institución educativa.

Análisis inferencial

TABLA 5: PRUEBA DE NORMALIDAD DE KOLMOGOROV-SMIRNOV

Variables	Komogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	0.367	180	0
Estrés académico	0.451	180	0

Fuente: *Elaboración propia.*

Al realizar una prueba de normalidad entre las variables, se obtuvo un valor de p igual a 0. Este hallazgo crucial demuestra que no hay pruebas suficientes para apoyar la hipótesis nula, que afirma que las distribuciones de las dos variables son normales. Las variables, en esencia, no tienen una distribución normal.

Este hallazgo tiene importantes implicaciones para el análisis de los datos. Primero, sugiere que no se pueden hacer suposiciones sobre la normalidad de las variables, lo que afecta la aplicabilidad de las pruebas estadísticas paramétricas que requieren tal suposición. Por lo tanto, elegimos el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) porque funciona bien incluso cuando los datos no encajan en una distribución normal. Esto lo convierte en la mejor opción para nuestro análisis.



Comprobación de la hipótesis general

Desarrollo de la hipótesis alterna y nula

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023

H0: La resiliencia y el estrés académico no se correlacionan significativamente entre los alumnos de cuarto y quinto grado de la institución educativa estudiada en 2023.

Nivel de significancia (Sig.) o p valor: 0.05

Norma de decisión:

Se acepta H_a y se rechaza H_o si p es inferior a 0,05.

Si p es superior a 0,05, se rechaza H_a y se acepta H_o .



TABLA 6: CORRELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA Y EL ESTRÉS ACADÉMICO

Estadísticos		Resiliencia	Estrés Académico
Resiliencia	Coef.	1.000	-0.041
	Sig.		0.583
	N	180	180
Estrés Académico	Coef.	-0.041	1.000
	Sig.	0.583	
	N	180	180

Fuente: *Elaboración propia*

En la tabla 5, el coeficiente Rho de Spearman es mayor a 0.05 por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. En consecuencia, la correlación de Spearman sugiere que, en el grupo objeto de estudio, no existe una conexión significativa entre el estrés académico y la resiliencia.



Comprobación de la primera hipótesis específica

Desarrollo de la hipótesis alterna y nula

Ha: Existe una relación significativa entre los estresores y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

H0: Los factores estresantes y la resiliencia, reportados por los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la reconocida institución educativa María Auxiliadora de Puno, no se correlacionan significativamente.

Nivel de significancia (Sig.) o p valor: 0.05

Norma de decisión:

Se acepta H_a y se rechaza H_0 si p es inferior a 0,05.

Si p es superior a 0,05, se rechaza H_a y se acepta H_0 .

TABLA 7: CORRELACIÓN ENTRE LOS ESTRESORES Y LA RESILIENCIA

		Resiliencia	Estresores
Resiliencia	Coef.	1.000	-0.110
	Sig.		0.143
	N	180	180
Estresores	Coef.	-0.110	1.000
	Sig. (bilateral)	0.143	
	N	180	180

Fuente: *Elaboración propia*

Tras realizar una correlación de Spearman entre las variables de estresores y resiliencia, se obtuvo un valor de p de 0.143. En este caso, el valor de p de 0.143 indica que, en la muestra examinada, no existe una relación significativa entre los estresores y la resiliencia.

Por un lado, esto podría indicar que los estresores específicos considerados en este análisis no tienen un impacto significativo en la resiliencia de los individuos en este contexto particular. Pero también es fundamental tener en cuenta que otras variables que no se examinaron en este estudio podrían influir en la relación entre estrés y resiliencia.



Comprobación de la segunda hipótesis específica

Desarrollo de la hipótesis alterna y nula

Ha: Existe una relación significativa entre los síntomas y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

H0: Los síntomas y la resiliencia mostrados por los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la reconocida institución educativa María Auxiliadora de Puno no se correlacionan significativamente.

Nivel de significancia (Sig.) o p valor: 0.05

Norma de decisión:

Se acepta H_a y se rechaza H_0 si p es inferior a 0,05.

Si p es superior a 0,05, se rechaza H_a y se acepta H_0 .

TABLA 8: CORRELACIÓN ENTRE LOS SÍNTOMAS Y RESILIENCIA

		Resiliencia	Síntomas
Resiliencia	Coef.	1.000	-0.033
	Sig.		0.662
	N	180	180
Síntomas	Coef.	-0.033	1.000
	Sig.	0.662	
	N	180	180

Fuente: *Elaboración propia*

Al realizar una correlación de Spearman entre las variables de síntomas de estrés académico y resiliencia, se obtuvo un valor de p de 0.662. En este caso, el valor de p de 0.662 muestra que no existe una relación significativa en la muestra examinada entre la resiliencia y los síntomas de estrés académico.

Aunque el p -valor de 0.662 sugiere una falta de correlación estadísticamente significativa, es importante considerar el contexto y las posibles limitaciones del estudio. Es posible que la falta de correlación detectada en este análisis se deba a la naturaleza multifacética del estrés académico y la resiliencia. El estudio sugiere que la capacidad de recuperación de una persona podría estar influenciada por algo más que el estrés escolar. Cosas como tener personas en quienes confiar, las formas de manejar los problemas y creer en uno mismo también influyen. Además, los síntomas de estrés académico pueden manifestarse de manera diferente en diferentes individuos y contextos, lo que podría afectar la relación con la resiliencia de manera compleja y no lineal.



Comprobación de la tercera hipótesis específica

Desarrollo de la hipótesis alterna y nula

Ha: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.

H0: La resiliencia y los mecanismos de afrontamiento de los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la reconocida institución educativa María Auxiliadora de Puno no se correlacionan significativamente.

Nivel de significancia (Sig.) o p valor: 0.05

Norma de decisión:

Se acepta H_a y se rechaza H_0 si p es inferior a 0,05.

Si p es superior a 0,05, se rechaza H_a y se acepta H_0 .



TABLA 9: CORRELACIÓN ENTRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA

		Resiliencia	Estrategias De afrontamiento
Resiliencia	Coef.	1.000	-0.007
	Sig.		0.930
	N	180	180
Estrategias de afrontamiento	Coef.	-0.007	1.000
	Sig.	0.930	
	N	180	180

Fuente: *Elaboración propia*

Al realizar una correlación de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico y resiliencia, se obtuvo un valor de p de 0.930. En este caso, el valor de p de 0.930 indica que no hay una correlación significativa la dimensión y la variable analizada.

Una explicación de este resultado podría ser que la resiliencia la resiliencia en este contexto no es usada como estrategia de afrontamiento. Es posible que existan otras estrategias, como el apoyo social, o la personalidad.



4.2 Discusión

La investigación se enfocó en determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023, con el objetivo general de establecer dicha relación. Los objetivos incluían evaluar la resiliencia de los estudiantes y determinar la asociación entre el estrés y la resiliencia, así como la relación entre los síntomas y la resiliencia. También se confirmaron los métodos de afrontamiento y la resiliencia.

La premisa general de que existe una asociación sustancial entre el estrés académico y la resiliencia no se vio respaldada por los datos del estudio. Esta falta de asociación entre las variables coincidió con los hallazgos de otros estudios, como el de Caipa Salas (2022), quien tampoco encontró una relación significativa entre estas variables en estudiantes de una unidad educativa en Pusuquí. Además, los resultados son consistentes con los estudios de Corrales Fernández (2023) y Vilcamiche Garcia (2022), que tampoco encontraron pruebas de una asociación sustancial.

Sin embargo, otras investigaciones, como la de Alméstar Farfán y Oliva Torres (2021), descubrieron una fuerte correlación entre la resiliencia de los estudiantes universitarios y su nivel de estrés académico. Estos resultados implican que la relación entre estas variables puede cambiar en función de los antecedentes educativos de los alumnos y del entorno único de cada centro.



En cuanto al estrés académico y la resiliencia, la mayoría de los estudiantes mostraron niveles moderados de estrés académico y escasa resiliencia, según los datos del estudio. Estos resultados concuerdan con los de Choque Ancco (2023), quien descubrió cantidades comparables en las variables de su estudio. En una línea similar, Canaza Espillico (2023) encuentra que su grupo tiende a presentar niveles moderados de estrés escolar.

A diferencia del presente estudio, que no reveló conexiones entre las dimensiones del estrés y resiliencia examinadas, Caipa Salas (2021) sólo descubrió asociaciones con síntomas y mecanismos de afrontamiento. Como se indicó anteriormente, esto podría ser el resultado de síntomas que el instrumento en uso no ha tomado en consideración. También podría deberse a que, como señala Ninaja Toledo (2021), la resiliencia como mecanismo de afrontamiento está asociada a una serie de características muy diversas y variadas.

Para resumir, aunque este estudio no demostró que la idea original fuera correcta, todavía nos brinda datos importantes sobre cómo se relacionan el estrés académico y la capacidad de resiliente en el nivel de secundaria. Esto señala que debemos investigar más a este nivel de educación para descubrir realmente qué influye en estas variables. De esa manera, podremos encontrar mejores formas de ayudar a la salud mental de los estudiantes.



CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

PRIMERA: Se determinó que no existe relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023, por lo tanto, se rechazó la hipótesis planteada.

SEGUNDA: Respecto a los estresores y la resiliencia, los resultados obtenidos luego de la prueba de Spearman fueron de un valor $p = 0.143$, que al ser mayor que $p = 0.05$, indica que los resultados no mostraron una asociación significativa entre estas variables.

TERCERA: En cuanto a los síntomas de estrés académico y la resiliencia de los alumnos evaluados los resultados tras la prueba de Spearman fueron de un valor $p = 0.662$ valor mayor a un $p = 0.05$ lo que sugiere que no existe una relación perceptible entre estas variables.



CUARTA: Referente a las estrategias de afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes tras realizar la prueba de Spearman se obtuvo un valor $p = 0.930$, lo que muestra que estas variables no están significativamente correlacionadas entre sí.



5.2 Recomendaciones

PRIMERA: A la directora, se recomienda informar a los futuros investigadores que deseen abordar el tema tratado, que consideren explorar el papel de otros factores contextuales, como el entorno familiar y las características del entorno escolar, en la relación entre el estrés académico y la resiliencia. Esto puede proporcionar una visión más completa de cómo diversos aspectos del entorno influyen en la capacidad de los estudiantes para enfrentar el estrés. A su vez, esto enriquecerá su investigación y favorecerá la obtención de resultados más robustos y exactos.

SEGUNDA: A la directora de la Institución se le recomienda coordinar con el departamento psicopedagógico de la institución para organizar capacitaciones regulares sobre los estresores académicos dirigidas a los maestros y al personal. Estas capacitaciones pueden proporcionar información sobre los factores que contribuyen al estrés académico de los estudiantes y estrategias efectivas para ayudar a los alumnos a manejarlo. Al mejorar la comprensión y la sensibilidad del personal hacia los estresores académicos, se promoverá un ambiente escolar más comprensivo y solidario, lo que contribuirá positivamente al bienestar emocional y académico.

TERCERA: A la directora de la Institución Educativa coordinar con el departamento psicopedagógico de la institución para



organizar programas de sensibilización sobre los síntomas del estrés académico y la importancia de la resiliencia, dirigidos tanto a los alumnos como a los padres de familia y docentes. Estos programas pueden incluir sesiones informativas, talleres prácticos y material educativo que aborden los síntomas comunes del estrés académico, cómo reconocerlos y la promoción de estrategias de resiliencia. Además, se puede promover la importancia de la detección temprana de estos síntomas, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la búsqueda de ayuda adecuada cuando sea necesario. Al aumentar la conciencia sobre los síntomas del estrés académico, la promoción de la resiliencia y la importancia de abordarlos de manera proactiva, se puede facilitar la identificación y el manejo temprano de este problema, lo que contribuirá a mejorar el bienestar emocional y académico.

CUARTA: A la directora de la Institución Educativa coordinar con el departamento de psicopedagógico de la institución implementar un programa de desarrollo de habilidades de afrontamiento que incluya sesiones de entrenamiento y actividades prácticas, centrándose especialmente en promover la resiliencia como una estrategia fundamental. La resiliencia destaca entre otras estrategias de afrontamiento debido a su capacidad única para promover una adaptación positiva y una recuperación efectiva frente a situaciones adversas o estresantes. A diferencia de otras estrategias que



pueden centrarse en el manejo directo del estrés o la evitación de los desafíos, la resiliencia implica un proceso dinámico que permite a los individuos no solo resistir la adversidad, sino también crecer y prosperar a partir de ella.



BIBLIOGRAFÍA

1. Maceo Palacio O, Maceo Palacio A, Ortega Varón Blanco Y, Maceo Palacio M, Peralta Roblejo Y. Estrés académico: causas y consecuencias. [Online].; 2016. Available from: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>.
2. Cabanyes Truffino J. Resiliencia: Una aproximación al concepto. Revista de Psiquiatría y Salud Mental. 2010; 3(4): p. 145-151.
3. Corrales Fernández HG. Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes Ambato; 2023.
4. Morales Mota S, Meza Marin RN, Rojas Solis JL. Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19: Dilemas contemporáneos: educación, política y valores; 2021.
5. Serrano Rojas CC. Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí; 2018.
6. Rodríguez Terán R, Cotonierto Martínez E. Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo;; p. 153-159.
7. Tapia Beltrán PB. Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador Quito; 2020.
8. Alméstar Farfán LM, Oliva Torres LÁ. Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo – 2020 Pimentel; 2021.
9. Chavez Montoya VL. Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín - 2022 Celendin; 2022.
10. Vilcamiche Garcia OA. Estrés académico y resiliencia en una institución educativa pública en el distrito de Ate Vitarte, Lima 2022 Lima; 2022.



11. Caipa Salas CA. Estrés académico y resiliencia durante la Covid-19 en estudiantes de una institución educativa secundaria pública en la Punta de Bombón, Arequipa - 2021 Arequipa UNdSA, editor. Arequipa; 2021.
12. Ramos Calderon RE. RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE ICA, EN EL CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA, 2020 Ica; 2021.
13. Asqui Cutipa R. Nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Villa de Fátima durante la pandemia COVID-19 - Puno, 2022 Altiplano UNd, editor. Puno; 2023.
14. Choque Ancco VM. Estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022 Altiplano UNd, editor. Puno; 2023.
15. Canaza Espillico E. Estrés académico en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa del Colegio Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno Altiplano UNd, editor. Puno; 2023.
16. Mercado Estevez YV. Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno – 2020 Perú UAd, editor.; 2022.
17. Ninaja Toledo Y. Factores asociados a la capacidad de resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno - 2018 Altiplano UNd, editor. Puno; 2021.
18. Oblitas Guadalupe LA. Psicología de la salud y calidad de vida. In Oblitas Guadalupe LA.. Mexico D.F.: Cengage Learning Editores, S.A. de C.V.; 2010. p. 26-29.
19. Portero de la Cruz S. Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general del personal sanitario de urgencias. Córdoba: Universidad de Córdoba; 2019.
20. Barraza Macias A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2006;; p. 110-129.
21. Fraga G. Resiliencia: un concepto que abre cuestionamientos sobre su construcción y desarrollo. Montevideo: Universidad de la República Uruguay; 2015.



22. Garcia Vesga MC, Dominguez e la Ossa E. Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales. 2013;; p. 63-77.
23. Saavedra Guajardo E, Villata Paucar M. Escala de resiliencia SV-RES para jóvenes y adultos. CEANIM; 2008.
24. Psicología y Mente. Estrategias de afrontamiento. [Online].; 2023. Available from: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>.
25. Berrío Garcia N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Revista de Psicología.. 2011;; p. 65-82.
26. Instituto Nacional del Cáncer. Apoyo Social. [Online].; 2023. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/apoyo-social>.
27. Instituto Nacional del Cáncer. Definición de síntoma. [Online].; 2023. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sintoma>.
28. Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación Mexico D.F.: Mc Graw Hill Education; 2014.
29. Sánchez Flores FA. Fundamentos Epistémicos de la investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. 2019;; p. 102-122.
30. Mattos Sanchez EE, Taracaya Huamani MN. Estandarización del inventario de estrés académico Sisco Sv-21 en estudiantes universitarios de Lima y Callao, 2020. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2020.
31. Moscoso Escalante SJ. Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia SV-RES para adultos mayores en Lima Metropolitana. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC); 2018.
32. Sohn E. The New York Times. [Online].; 2022. Available from: <https://www.nytimes.com/es/2022/03/30/espanol/ansiedad-mascarilla.html>.



33. Paredes Vargas CJ. Resiliencia y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa de Virú, 2022. Trujillo; 2022.
34. Berzosa Honrado R. Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería. Valladolid; 2017.
35. Verastegui Torrejon MA. Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019 pregrado] [d, editor. Lima; 2019.



ANEXOS

Anexo 1

Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología
<p>Pregunta general ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023?</p> <p>Preguntas específicas ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno? ¿Existe una relación entre los estresores y</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023.</p> <p>Objetivos específicos Identificar la relación entre los estresores y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.</p>	<p>Hipótesis general Existe una relación relevante y negativa entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado, de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno – 2023.</p> <p>Hipótesis específicas Existe una relación significativa entre los estresores y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática</p>	<p>V1: Estrés académico</p>	<p>Estresores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre carga de tareas. - Personalidad del docente - Forma de evaluaciones - Exigencia de los docentes - Tipo de tareas - Tiempo limitado - Poca claridad sobre las exigencias <p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fatiga - Depresión y tristeza - Ansiedad o desesperación - Falta de concentración - Irritabilidad - Polemizar o discutir - Desgano <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolver la situación - Dar soluciones concretas - Analizar lo positivo y negativo - Controlar las emociones 	<p>Diseño: Investigación correlacional, transversal, no experimental.</p> <p>Población: Estudiantes de una institución educativa del nivel secundario de la ciudad de Puno.</p> <p>Muestra: Estudiantes de cuarto y quinto de secundaria.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés</p>



<p>la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno? ¿Existe una relación entre los síntomas y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno? ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno?</p>	<p>Reconocer la relación entre los síntomas y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno. Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.</p>	<p>María Auxiliadora de Puno. Existe una relación significativa entre los síntomas y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno. Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que presentan los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática María Auxiliadora de Puno.</p>	<p>V2: Resiliencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar situaciones pasadas - Elaborar un plan de acción - Obtener lo positivo de la situación <p>Nivel fortaleza interna</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identidad - Autonomía - Satisfacción - Pragmatismo <p>Nivel soporte social</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vínculos - Redes - Modelos - Metas <p>Nivel habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afectividad - Auto eficiencia - Aprendizaje - Generatividad 	<p>académico SISCO SV-21 Escala de Resiliencia SV-RES de Saavedra y Villalta.</p>
---	---	---	-----------------------------------	---	---

Anexo 2

Resolución de aprobación de proyecto

**UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"****RESOLUCIÓN DECANAL N° 897-2023-D.FGS-UANG**

Julaca, 14 septiembre del 2023

VISTOS:

El Oficio N° 153-2023-UR-FGS-UANCV, emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de Proyectos de Investigación de fecha 11 de septiembre del 2023, de la EP Psicología;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado(a) **ANDRE MANUEL VILCA ALIAGA** ha presentado el Proyecto de Investigación titulado **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023** correspondiente a la línea de investigación **EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN PSICOLOGÍA**;

Que, al haber cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la Directiva N° 004-2019-UANCV-VRACD-OI, la Directora de la Unidad de Investigación nombró la sub comisión de evaluación del Proyecto de Investigación, conformada por los siguientes docentes

- **Presidente** : Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
- **1er. Miembro** : Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATA CORA
- **2do. Miembro** : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

Que, la sub comisión de evaluación ha decidido aprobar, SIN OBSERVACIONES, el Proyecto de Investigación en mención, y, siendo la opinión favorable de la Directora de la Unidad de Investigación en concordancia al Reglamento de la Unidad de Investigación, y en uso de las atribuciones que le concede la ley Universitaria 30220, ley de creación de la UANCV 23738 y modificación, Resolución de Institucionalización 1287-92-ANE D.L. 739, y el Estatuto de la UANCV, a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO - APROBAR, el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado(a): **ANDRE MANUEL VILCA ALIAGA**, para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO**, titulado **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO- 2023** con todos los objetivos generales, objetivos específicos, sede de ejecución, cronograma, presupuesto y línea de investigación, registrados en el acta de registro de proyectos de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, folio 071;

El Proyecto de Investigación deberá ejecutarse de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO - RECONOCER, como **ASESOR(A) DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** al(a) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, Dra. **SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**.

ARTICULO TERCERO - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Psicología, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DECANATO
Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

Distribución: Decanato, EP PSICOLOGÍA, Secretaría Académica, Archivo
E-Votace



Anexo 3

Autorización para aplicación de instrumentos

**SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR INSTRUMENTOS
PARA TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Sra.
Mirian Edith Quispe Sairitupa
Directora de la I.E.E María Auxiliadora
Presente -

Yo **André Manuel Vilca Aliaga**, bachiller en psicología, identificado DNI N° 70747548, con domicilio en el Jr. Lambayeque 662 de la ciudad de Puno, ante usted con el debido respeto me presento para exponer lo siguiente:

Que, en cumplimiento de las normas de titulación de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, **SOLICITO A UD. PERMISO PARA APLICAR INSTRUMENTOS** a 180 alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria, para el trabajo de investigación titulado **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO – 2023.**

Por lo expuesto:

Ruego a usted. Tenga a bien acceder a mi solicitud por ser justa y legal.

Puno, 13 de octubre de 2023.

Atentamente,

André Manuel Vilca Aliaga
DNI: 70747548
Tel: 949425843

Se autoriza la aplicación de instrumentos de investigación a estudiantes de 4° y 5° grado brindando las facilidades.

CA DIRECCIÓN DE LA I.E.E.S. MARÍA AUXILIADORA PUNO	
DECRETA:	
<input type="checkbox"/> SUB DIRECCIÓN PEDAGÓGICA	<input type="checkbox"/> SECRETARÍA
<input type="checkbox"/> SUB DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	<input type="checkbox"/> ALFEBEY ACTAS
PARA: _____	

13/10/23



Anexo 4

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Relación entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática maría auxiliadora de puno – 2023.

Riesgos y beneficios: La participación en la investigación no conlleva ningún tipo de peligro ni posible perjuicio físico o psicológico para su hijo menor. Es importante destacar que participar en la investigación no implica obtener beneficios académicos o económicos adicionales, ni requiere que el participante asuma algún gasto.

Confidencialidad y uso de los datos: El investigador asegura que mantendrá en todo momento la privacidad de la información recolectada y la identidad de los participantes se mantendrá en el anonimato. Los datos recopilados solo se utilizarán de acuerdo con la naturaleza y los propósitos de la investigación.

Yo; _____, acepto voluntariamente que mi menor hijo: _____ participe de la presente investigación. Comprendo las actividades que deberá realizar, así como los riesgos y beneficios de su participación; también estoy al tanto del tratamiento que se dará a los datos, así como el derecho de decidir su no participación en el estudio o de solicitar su retiro cuando lo considere conveniente.

Firma del padre o apoderado del participante

Puno, ___ de _____ del 2023



Anexo 5

Instrumento SISCO SV-21

**INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS
ACADÉMICO (SISCO SV-21)**

Segunda versión de 21 ítems

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 qué 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						

Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	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 a polemizar o discutir						
14. Desgano para realizar las labores escolares						

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 solucione						
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 5

Instrumento SV-RES

ESCALA DE RESILIENCIA SV – RES

(E. Saavedra, M. Villalta, 2007)

SEXO: Mujer [] Hombre [] EDAD: _____

Evalúe el grado en que estas afirmaciones lo(a) describen. Marque con una "X" su respuesta.

Conteste todas las afirmaciones. No hay respuestas buenas ni malas.

YO SOY -YO ESTOY...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Una persona con esperanza					
2. Una persona con buena autoestima					
3. Optimista respecto del futuro					
4. Seguro de mis creencias o principios					
5. Creciendo como persona.					
6. Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles					
7. En contacto con personas que me aprecian					
8. Seguro de mí mismo					
9. Seguro de mis proyectos y metas					
10. Seguro en el ambiente en que vivo					
11. Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida.					



12. Un modelo positivo para otras personas.					
13. Bien integrado en mi lugar de trabajo o estudio					
14. Satisfecho con mis relaciones de amistad					
15. Satisfecho con mis relaciones afectivas					
16. Una persona práctica					
17. Una persona con metas en la vida					
18. Activo frente a mis problemas					
19. Revisando constantemente el sentido de mi vida.					
20. Generando soluciones a mis problemas					



YO TENGO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
21. Relaciones personales confiables					
22. Una familia bien estructurada					
23. Relaciones afectivas sólidas					
24. Fortaleza interior					
25. Una vida con sentido					
26. Acceso a servicios Sociales-públicos					
27. Personas que me apoyan					
28. A quien recurrir en caso de problemas					
29. Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa					
30. Satisfacción con lo que he logrado en la vida					
31. Personas que me han orientado y aconsejado					
32. Personas que me ayudan a evitar peligros o problemas					
33. Personas en las cuales puedo confiar					
34. Personas que han confiado sus problemas en mí					



35. Personas que me ha acompañado cuando he tenido problemas.					
36. Metas a corto plazo					
37. Mis objetivos claros					
38. Personas con quien enfrentar los problemas					
39. Proyectos a futuro					
40. Problemas que puedo solucionar					



YO PUEDO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
41. Hablar de mis emociones					
42. Expresar afecto					
43. Confiar en las personas					
44. Superar las dificultades que se me presenten en la vida					
45. Desarrollar vínculos afectivos					
46. Resolver problemas de manera efectiva					
47. Dar mi opinión					
48. Buscar ayuda cuando la necesito					
49. Apoyar a otros que tienen dificultades					
50. Responsabilizarme por lo que hago					
51. Ser creativo					
52. Comunicarme adecuadamente					
53. Aprender de mis aciertos y errores					
54. Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad					
55. Tomar decisiones					
56. Generar estrategias para solucionar mis problemas					
57. Fijarme metas realistas					
58. Esforzarme por lograr mis objetivos					

59. Asumir riesgos					
60. Proyectarme al futuro					



Anexo 6

Respuestas inventario SISCO quinto grado

N°	estresores					síntomas					estrategias						
1	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	5	1	2	2	3	3	4
3	1	3	5	4	5	2	4	4	2	3	3	2	3	2	1	3	4
4	4	2	3	3	3	5	5	3	2	4	4	1	1	3	3	4	3
5	4	2	3	3	1	5	4	0	3	5	5	4	0	3	3	3	2
6	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
7	5	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	4	3
8	2	1	2	1	3	3	3	1	2	3	1	0	0	2	3	3	4
9	3	2	3	3	2	4	4	3	2	4	4	3	1	3	3	2	3
10	0	1	2	3	4	5	5	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5
11	4	5	4	5	5	5	4	3	3	1	3	0	2	2	3	2	3
12	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2
13	4	2	3	4	2	1	4	1	5	5	5	5	4	4	4	3	3
14	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	3	2	3	4
15	5	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	2	5	3	4	2
16	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3
17	1	2	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	0	0	1
18	4	3	2	4	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	2	2	0
19	2	2	3	2	2	5	5	3	4	4	4	2	2	2	2	5	4
20	3	2	2	3	5	3	3	2	2	3	2	1	0	1	3	2	3
21	3	1	4	4	2	2	2	5	4	5	5	5	3	5	1	2	3
22	4	3	5	3	2	4	2	3	2	4	5	3	2	4	3	3	1
23	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	1	2	3	4	3	4
24	2	3	5	4	5	4	4	2	0	1	2	2	1	2	2	2	2
25	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
26	2	3	4	3	5	4	4	2	0	1	5	0	0	0	4	4	2
27	4	3	2	2	4	3	3	5	2	2	3	3	3	3	3	3	2
28	4	2	4	5	4	5	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3
29	2	1	2	3	2	3	3	1	0	0	1	1	0	0	4	4	5
30	2	2	3	3	3	2	3	4	1	3	2	2	2	2	3	3	2
31	3	2	2	2	1	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1
32	0	4	4	4	4	5	5	0	1	2	3	4	4	1	5	5	5
33	1	2	2	2	1	2	2	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3
34	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4
35	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2
36	4	2	2	1	2	1	2	3	3	3	1	1	1	1	3	4	4
37	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4
38	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	2	1	0	4	1	0	1
39	3	4	4	3	2	3	3	5	4	4	2	2	4	5	3	2	2
40	4	3	4	4	4	5	5	3	3	4	5	4	3	3	4	3	3
41	2	0	2	1	0	2	2	0	4	4	3	5	2	5	5	4	4
42	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3
43	5	3	5	2	5	4	1	4	0	4	2	1	1	4	3	4	2
44	5	3	5	3	4	4	4	3	5	5	5	4	4	5	4	3	4
45	4	4	5	3	4	4	4	0	4	5	4	5	4	5	4	3	5
46	0	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	3	2	0	2	4	1
47	4	2	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	3	2
48	2	2	3	3	5	1	2	0	1	1	1	0	0	2	5	4	3
49	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	0	1	1	2	2	2
50	1	1	1	4	4	1	4	3	1	1	3	1	1	3	5	1	1
51	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3
52	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	1	3	3
53	5	3	5	2	5	4	1	5	0	4	2	1	1	5	3	4	0
54	3	4	1	2	3	1	1	4	3	2	2	1	1	1	2	3	2
55	0	5	1	5	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	0	1	3	5	4	5
57	2	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	3	3	3
58	5	2	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4
59	2	3	3	3	3	5	5	4	2	4	4	2	1	3	2	3	2
60	3	1	4	3	2	4	4	3	2	3	4	2	4	3	2	4	3
61	4	3	2	2	3	4	5	3	4	5	3	1	0	4	3	3	4
62	3	5	3	3	5	3	3	4	2	4	4	5	3	5	3	4	3
63	1	3	2	3	4	4	4	3	4	3	5	3	2	1	4	3	2
64	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	0	0	3	3	4	4
65	5	2	4	5	3	4	4	2	4	2	2	0	2	2	3	4	3
66	1	2	4	1	3	4	3	3	4	4	4	0	2	3	4	4	3
67	5	1	3	3	4	2	5	4	2	3	4	0	2	2	4	3	2
68	2	3	3	4	2	5	5	3	3	4	4	1	3	4	3	4	4
69	4	3	2	3	5	4	4	2	3	3	5	1	4	3	3	3	4
70	3	2	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	3	2	3	2	4
71	4	4	3	3	3	5	4	3	2	5	3	2	4	5	4	2	2
72	3	2	3	4	4	4	4	5	4	3	4	2	1	4	3	3	2
73	3	2	2	3	4	5	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	3
74	4	3	5	3	5	4	4	4	2	2	3	0	5	4	3	2	4
75	4	1	3	2	5	3	3	2	3	3	5	5	4	3	4	3	2
76	0	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	3	4	4
77	5	2	5	4	2	2	4	4	2	3	3	5	3	4	3	3	2
78	5	5	2	3	3	4	4	3	3	5	2	2	1	1	3	4	2
79	4	2	4	4	5	4	4	3	0	4	3	1	2	2	3	3	4
80	4	3	5	4	3	4	4	3	5	3	5	4	3	3	3	2	3
81	4	2	3	3	5	4	5	3	0	4	4	4	3	1	2	2	3
82	3	3	2	4	4	4	4	5	2	4	5	5	3	3	4	4	3
83	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	4	2
84	4	3	3	4	5	4	5	4	3	4	4	2	0	2	3	3	3
85	3	3	4	3	2	4	3	3	0	3	3	2	3	3	4	3	3
86	2	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	2	1	0	3	4	4
87	4	2	2	3	5	5	5	3	3	3	5	3	3	1	2	4	4
88	5	2	2	2	3	5	3	2	3	5	4	1	1	1	4	2	2
89	5	2	3	3	3	4	4	3	4	5	4	0	3	4	3	3	3
90	4	2	5	1	3	3	3	3	3	4	5	3	2	2	4	2	3



Anexo 7

Respuestas inventario SISCO cuarto grado

N°	estresores					síntomas					estrategias							
1	5	3	2	5	5	3	3	0	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2
2	4	3	3	4	5	5	0	3	2	2	1	0	0	2	3	4	5	5
3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4
4	5	2	2	3	4	2	2	5	2	4	5	3	1	5	2	2	3	0
5	4	3	3	3	4	3	3	2	1	3	1	2	2	1	3	2	4	4
6	4	3	4	3	3	5	5	5	4	3	4	4	4	0	0	0	0	0
7	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	1	1	0	0	3	4	4	4
8	3	0	5	5	5	3	3	3	3	3	0	0	0	5	5	5	5	3
9	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	2	4
10	4	1	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1
11	3	4	4	4	4	5	5	3	3	2	0	2	3	1	3	3	2	2
12	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4
14	5	4	5	5	5	4	2	5	4	2	5	1	2	5	5	4	4	5
15	4	2	3	3	4	3	5	4	5	4	4	2	4	5	4	3	4	5
16	3	3	3	2	2	3	3	5	5	5	5	4	3	4	4	3	4	5
17	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	2	4	5
18	3	2	3	2	1	3	3	5	4	4	5	5	5	4	3	2	1	1
19	5	3	5	2	4	4	4	0	0	1	2	0	3	0	1	3	4	3
20	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21	3	5	1	3	3	3	4	4	4	2	3	1	3	4	5	2	2	3
22	3	4	3	3	4	4	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	4	3
23	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	2	3
24	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	5	5	4	3	3	2	2	1
25	2	1	0	1	0	0	1	1	1	3	1	0	0	2	3	2	4	3
26	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	5	4
27	2	0	1	2	1	2	3	0	0	0	0	2	0	0	1	5	5	5
28	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	4	5	2	5
29	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	2	2	5	3	4	4	3
30	4	3	2	3	2	3	3	2	1	3	0	0	2	4	4	3	2	3
31	4	3	3	2	1	2	2	3	2	3	4	2	1	3	3	3	2	2
32	5	2	4	2	4	4	4	5	5	5	5	3	2	5	2	2	0	1
33	4	3	3	4	2	2	3	3	2	2	5	3	2	5	5	2	5	3
34	5	4	2	3	3	5	5	5	4	4	4	4	2	2	3	4	4	1
35	3	3	5	1	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
36	4	2	3	4	5	4	4	2	1	1	0	0	3	3	3	1	2	1
37	4	4	2	3	5	5	5	3	3	3	0	1	5	4	4	5	4	3
38	5	4	4	2	3	3	4	1	4	5	1	4	0	2	2	2	4	2
39	5	1	3	4	4	2	2	4	2	5	2	3	1	5	5	4	2	4
40	4	2	2	2	4	4	4	0	0	4	2	2	2	1	1	3	4	0
41	4	2	2	4	3	5	5	5	5	4	3	4	4	0	0	4	0	5
42	3	3	5	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	5	5	3	4	3
43	4	2	1	3	5	4	3	2	3	4	4	0	3	4	4	3	5	2
44	3	4	4	4	2	2	4	1	3	4	0	1	2	1	1	4	3	4
45	3	1	3	4	1	3	1	3	4	5	1	1	1	3	3	4	1	1
46	4	3	3	3	4	5	5	4	3	3	2	2	4	0	0	0	2	5
47	5	4	2	3	4	4	5	3	4	2	3	4	2	2	5	3	2	3
48	3	2	5	4	3	3	4	0	3	5	2	4	0	4	4	5	4	3
49	4	3	2	2	5	3	2	2	4	3	3	1	5	5	5	4	4	4
50	4	3	1	4	4	5	4	5	5	3	2	1	1	1	4	4	2	3
51	4	3	3	4	2	2	4	5	5	0	3	4	2	3	3	4	4	3
52	5	2	3	2	5	5	5	2	5	0	4	2	3	0	0	3	2	5
53	5	4	3	3	1	3	4	1	4	5	4	5	3	2	2	4	1	2
54	4	4	5	5	4	4	3	0	1	2	4	0	4	4	4	3	4	3
55	5	2	4	3	4	3	3	5	4	5	4	4	5	5	3	4	3	4
56	4	1	3	2	3	3	3	4	4	5	4	3	2	1	1	2	2	1
57	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	5	1	0	3	3	4	4	5
58	4	2	4	2	2	2	2	2	2	5	2	1	0	0	5	2	3	2
59	3	4	3	4	3	3	4	1	3	5	5	3	2	2	5	2	4	1
60	4	3	3	4	0	1	0	5	1	2	5	1	5	4	4	4	2	2
61	5	2	3	3	3	4	4	3	4	4	5	2	2	5	5	4	5	5
62	4	1	3	4	1	2	4	0	1	1	2	1	1	1	0	5	3	5
63	4	3	4	4	1	1	0	1	1	1	1	0	5	3	3	1	2	0
64	4	3	5	4	5	5	4	2	4	5	2	2	0	0	0	3	4	4
65	4	4	2	3	2	5	4	3	2	2	3	0	3	2	2	2	3	2
66	4	3	3	3	1	1	2	4	2	4	3	2	4	4	4	5	2	3
67	4	2	2	4	4	4	5	5	5	0	3	3	2	5	5	2	0	1
68	5	2	3	4	2	2	4	0	2	3	3	3	1	1	1	5	5	4
69	5	2	4	3	3	3	5	2	4	5	4	4	3	3	3	4	4	2
70	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	0	0	4	5	2
71	5	2	5	5	5	2	3	4	1	3	4	1	5	2	2	3	1	3
72	4	3	2	5	5	5	1	3	2	4	0	1	4	4	1	3	5	4
73	4	2	4	4	3	3	4	5	5	4	4	1	0	5	5	2	2	4
74	4	3	3	4	4	4	2	4	2	1	5	4	4	1	1	4	3	0
75	4	3	3	4	4	5	4	0	3	4	5	3	5	3	3	5	4	2
76	3	2	5	4	3	3	5	3	4	5	5	2	1	0	0	3	2	3
77	4	3	2	3	3	4	3	5	0	1	1	4	2	2	2	1	5	1
78	5	4	4	3	5	2	4	2	5	3	1	1	0	4	4	2	4	5
79	4	3	4	2	2	3	4	4	1	1	1	0	5	5	5	4	3	4
80	4	4	4	4	1	5	1	1	0	2	2	1	3	1	1	4	1	2
81	5	2	2	4	4	1	5	3	3	1	2	1	2	3	3	3	3	4
82	4	3	4	2	3	4	4	0	4	3	2	2	4	0	0	2	2	1
83	4	2	5	2	3	3	4	5	5	4	3	3	0	2	2	4	4	5
84	4	3	4	5	5	2	2	4	3	1	3	4	1	4	4	3	0	0
85	4	3	3	3	4	4	5	3	2	3	3	1	2	5	5	3	4	3
86	4	4	2	4	2	5	4	1	3	5	4	2	3	1	1	4	5	2
87	4	3	3	5	5	3	5	2	4	2	4	4	4	3	3	1	1	3
88	4	3	4	3	1	4	4	5	5	1	4	2	5	0	0	0	2	5
89	4	3	3	3	4	3	3	0	1	3	5	5	0	2	2	2	4	3
90	4	4	4	3	4	3	3	4	3	5	5	0	1	4	4	5	4	1



Anexo 8

Baremo de la escala SV-RES

Ptaje Directo	Valor Percentil
300	100
299	99,7
298	99,3
296	97,9
294	96,5
293	96,2
292	95,8
291	94,1
290	93,1
289	91,3
288	89,6
287	88,6
286	87,9
285	85,5
284	84,4
283	83,4
281	82,7
280	81,3
279	79,6
278	77,5
277	76,8
276	75,8
275	75,1
274	74,0
273	73,7
272	72,7
271	71,3
270	69,2
269	67,8
267	66,8
266	66,1
265	62,6
264	60,6
263	58,5
262	57,8
261	56,4
260	55,0
259	52,6
258	51,9
257	50,5
256	49,8
255	47,1
253	46,7
252	45,7
251	45,0
250	44,6



249	43,3
248	42,2
247	41,5
246	38,8
245	36,3
244	35,3
243	34,6
242	33,6
241	32,9
240	32,2
239	30,8
238	29,4
237	28,0
236	25,6
235	24,2
234	23,2
233	22,5
232	22,1
231	21,8
230	21,5
229	20,8
228	19,4
226	17,6
225	17,0
224	15,6
223	15,2
222	14,2
221	13,5
220	13,1
218	12,5
217	11,8
216	11,1
215	10,7
213	10,4
212	10,0
211	9,7
210	8,0
209	6,9
208	6,6
206	5,9
205	5,2
201	4,8
199	4,5
198	3,1
195	2,8
189	2,4
180	2,1
176	1,7
171	1,4
143	1,0



INTERPRETACIÓN DEL PUNTAJE PERCENTIL:

- PUNTAJE PERCENTIL 0 - 25 = BAJO.
- PUNTAJE PERCENTIL 26 - 74 = PROMEDIO.
- PUNTAJE PERCENTIL 75 - 99 = ALTO.



Anexo 10

Baremos SISCO SV-21

Baremo normativo centrado en la población en que se validó:

- De 0 a 48% nivel leve del estrés
- De 49% a 60% nivel moderado del estrés
- Del 61% al 100% nivel severo de estrés

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: _____

Nombre del autor (es):

Apellidos: ANDRE MANUEL VILCA ALIAGA

Identificación: JR LAMBAYEQUE # 662

Número de Extranjería/Pasaporte N°: 20747548

949425843 email: ANDREMANUEL1904@GMAIL.COM

Apellidos:

Número de Extranjería/Pasaporte N°:

email:

Nivel de Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Profesional o Mención: PSICOLOGIA

Grado Académico a optar: PSICOLOGO

Autor: SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO

¿Se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE

SEXTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

TEMA: TEMÁTICA MARIA AUXILIADORA DE PUM-2023

Palabras clave, (3 a 5 términos): ESTRÉS ACADÉMICO, RESILIENCIA, ADOLESCENTES

¿Se desarrolló en la UANCV ^{1,2?}

En su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros.

Si la producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

- Bachiller
 Título
 2da Especialidad
 Maestría
 Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias; y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
 Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
 No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
 No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGIA P13

Andrés



14-09-2024

Firma de Autor

huella digital

Fecha