

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



<http://www.udh.edu.pe>

TESIS

“Ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco-2025”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR: Pacheco Atencio, Victor Jhoel

ASESOR: Orna Tiburcio, Luis Alberto

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN** (2020)**CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:****Área:** Ciencias Sociales**Sub área:** Psicología**Disciplina:** Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas y mentales)**DATOS DEL PROGRAMA:**

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72959982

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 46406613

Grado/Título: Maestro en educación con mención en gestión y planeamiento educativo

Código ORCID: 0000-0002-7174-9292

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Vela Ramirez, Petita	Magister en gestión publica	71550799	0009-0006-4956-962x
2	Portocarrero Zevallos, Judith Martha	Doctora en educación	06650813	0000-0003-2025-3286
3	Calero Bravo, Roberto Ángelo	Magister en economía	71586889	0000-0002-7060-7866

Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA”**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **10:00 A.M.** horas del día 14 del mes de noviembre del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- MG. PETITA VELA RAMIREZ **PRESIDENTE**
- MG. BETSY MALPARTIDA QUISPE **SECRETARIA**
- MG ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO **VOCAL**
- MG. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS MG. LUIS ALBERTO ORNA TIBURCIO**

Nombrados mediante Resolución N° 3125-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **“ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, HUÁNUCO-2025”**; Presentado por el Bachiller en Psicología, SR. PACHECO ATENCIO, VICTOR JHOEL, para optar el Título Profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a).....probado.....por.....unánimidad.....con el calificativo cuantitativo de.....17.....y cualitativo de.....muy bueno

Siendo las,11:30..... Horas del dia.....14.... del mes denoviembre.. del año2025....., los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. PETITA VELA RAMIREZ

orcid.org/0000-0001-7639-9191 - DNI: 71550799

PRESIDENTE



MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO

orcid.org/0000-0002-7060-7866 - DNI: 71586889

VOCAL

DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS

orcid.org/0000-0003-2025-3286 - DNI: 06650813

SECRETARIA

Jr. Hermilio Valdizán N°871 – Jr. Progreso N° 650 – Teléfono La Esperanza: (062) 518452 – (062) 515151 Anexo 331
Telefax: 062 513154 – E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: VICTOR JHOEL PACHECO ATENCIO, de la investigación titulada "ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, HUÁNUCO-2025", con asesor(a) LUIS ALBERTO ORNA TIBURCIO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 949-2025-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 17 de octubre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

98. Pacheco Atencio, Victor Jhoel.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	23%	14%	14%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	8%
2	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	Submitted to PREGRADO Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A mi abuelo Fortunato que, aunque ya no está conmigo, vive en cada uno de mis logros.

A mi madre Imelda, por su aliento constante y a mi padre Victor, por apoyarme pese a la distancia.

A mis hermanos, Sergio y Adrián, por su apoyo incondicional

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento al director de la I. E. I. Pr. San Vicente de la Barquera, por brindarme las facilidades necesarias para la recolección de datos y el desarrollo de esta investigación.

A mi abuelo Fortunato, cuya ausencia se sigue sintiendo. Aunque no pudo acompañarme en esta etapa, su recuerdo su ejemplo y todo lo que me enseñó siguen presentes y han sido una fuente de inspiración a lo largo de este camino.

A mi madre Imelda, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi mayor fuente de fortaleza.

A mi padre Víctor, quien, a pesar de la distancia, me brindó su apoyo de diversas formas, y siempre ha estado presente a su manera en este proceso.

A mis hermanos Sergio y Adrián, por acompañarme a su manera y motivarme a lo largo de este camino.

A mis tíos Hugo y Sonia, por acogerme en su hogar durante mi estadía universitaria, brindándome no solo un lugar donde vivir, sino también cariño, comprensión y respaldo en todo momento.

A los miembros del jurado, por sus valiosos aportes y el tiempo dedicado a revisar y enriquecer este trabajo.

Y a todas las personas que colaboraron de alguna forma en la elaboración de esta tesis, les extiendo mi más profundo agradecimiento.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPÍTULO I.....	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	17
1.3. OBJETIVOS	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO	23
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL.....	23
2.1.2. A NIVEL NACIONAL	25
2.1.3. A NIVEL REGIONAL	29
2.2 BASES TEÓRICAS	33
2.2.1. ANSIEDAD.....	33
2.2.2. RESILIENCIA.....	46
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS	57
2.4. HIPÓTESIS	59

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	59
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	59
2.5. VARIABLES.....	60
2.6 TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	62
CAPÍTULO III.....	65
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	65
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	65
3.1.1. TIPO.....	65
3.1.2. ENFOQUE	65
3.1.3. ALCANCE O NIVEL	66
3.1.4. DISEÑO	66
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	67
3.2.1. POBLACIÓN	67
3.2.2. MUESTRA.....	67
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	69
3.7 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS ..	74
CAPÍTULO IV	75
RESULTADOS	75
4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	75
4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL.....	79
CAPÍTULO V	85
DISCUSIÓN.....	85
CONCLUSIONES	92
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES.....	93
REFERENCIAS	94
ANEXOS	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	62
Tabla 2 Población de estudiantes de una Institución educativa - Huánuco 2025	67
Tabla 3 Muestra de estudiantes de una Institución educativa - Huánuco 2025	68
Tabla 4 Niveles de resiliencia	75
Tabla 5 Niveles alcanzados en las distintas dimensiones de resiliencia	76
Tabla 6 Niveles de ansiedad.....	77
Tabla 7 Niveles alcanzados en las dimensiones de ansiedad.....	78
Tabla 8 Prueba de normalidad en ambas variables	79
Tabla 9 Contrastación de hipótesis general	79
Tabla 10 Contrastación de hipótesis específica 1	80
Tabla 11 Contrastación de hipótesis específica 2	81
Tabla 12 Contrastación de hipótesis específica 3	82
Tabla 13 Contrastación de hipótesis específica 4	83
Tabla 14 Contrastación de hipótesis específica 5	84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de resiliencia	75
Figura 2 Niveles alcanzados en las distintas dimensiones de resiliencia	76
Figura 3 Niveles de ansiedad	77
Figura 4 Niveles alcanzados en las dimensiones de ansiedad	78

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre ansiedad y resiliencia, así como entre ansiedad y sus dimensiones específicas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa en Huánuco durante el año 2025. El estudio fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño correlacional-causal. La población estuvo conformada por 381 estudiantes, y la muestra por 164 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Se aplicaron la Escala de Ansiedad de Zung y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para evaluar las variables de interés. Los análisis mediante el coeficiente Rho de Spearman indicaron una correlación inversa y significativa entre ansiedad y resiliencia ($\text{Rho} = -0.169$, $p = 0.030$), lo que evidencia que, a mayor resiliencia, menor ansiedad.

Asimismo, se identificó una correlación inversa y significativa entre ansiedad y perseverancia ($\text{Rho} = -0.161$, $p = 0.040$). Por otro lado, no se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre ansiedad y las dimensiones de ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo ni satisfacción. Estos resultados sugieren que la resiliencia, y en particular la perseverancia, pueden funcionar como factores protectores contra la ansiedad en adolescentes, mientras que otras dimensiones de la resiliencia no muestran una relación directa con la ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad, resiliencia, ecuanimidad, perseverancia, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y satisfacción.

ABSTRACT

This research aimed to determine the relationship between anxiety and resilience, as well as between anxiety and its specific dimensions, in secondary school students from an educational institution in Huánuco during the year 2025. The study was basic in type, with a quantitative approach, correlational level, and correlational-causal design. The population consisted of 381 students, and the sample included 164 students from fourth and fifth grades of secondary school. The Zung Anxiety Scale and the Wagnild and Young Resilience Scale were applied to evaluate the variables of interest.

Analyses using Spearman's Rho coefficient indicated a significant inverse correlation between anxiety and resilience ($\text{Rho} = -0.169$, $p = 0.030$), showing that higher resilience is associated with lower anxiety. Likewise, a significant inverse correlation was identified between anxiety and perseverance ($\text{Rho} = -0.161$, $p = 0.040$). On the other hand, no statistically significant relationships were found between anxiety and the dimensions of equanimity, feeling comfortable alone, self-confidence, or satisfaction. These results suggest that resilience, particularly perseverance, may act as protective factors against anxiety in adolescents, while other dimensions of resilience do not show a direct relationship with anxiety.

Keywords: Anxiety, resilience, equanimity, perseverance, feeling comfortable alone, self-confidence, satisfaction.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundas transformaciones biopsicosociales, en la que los individuos atraviesan una serie de desafíos vinculados a su autodefinición, integración social y estabilidad emocional. En este contexto, la ansiedad emerge como una respuesta psicofisiológica frecuente frente a estímulos percibidos como amenazantes o desbordantes, tales como las exigencias académicas, las tensiones familiares o la incertidumbre existencial propia de este periodo. Esta afección, cuando se presenta con intensidad o persistencia, puede interferir significativamente en el desenvolvimiento adaptativo del adolescente, menoscabando su rendimiento escolar y sus vínculos interpersonales.

Frente a este escenario, la resiliencia se erige como una facultad crucial para la homeostasis emocional. Esta capacidad implica la posibilidad de reestructurar constructivamente la experiencia adversa, de modo que el individuo no solo resista la perturbación, sino que también derive aprendizajes y fortalezas a partir de ella. En el ámbito educativo, la resiliencia permite a los estudiantes sostener su funcionalidad psicosocial ante eventos estresores, contribuyendo a su bienestar integral y a su desenvolvimiento académico óptimo.

Explorar la interrelación entre ansiedad y resiliencia deviene en una línea de indagación pertinente, dado que posibilita comprender cómo ciertos recursos internos pueden modular la respuesta emocional ante la adversidad. Aquellos adolescentes con mayor resiliencia suelen desplegar estrategias más eficaces de afrontamiento, lo cual atenúa los efectos perjudiciales de la ansiedad y propicia una adaptación saludable al entorno.

El presente estudio, de naturaleza cuantitativa y diseño correlacional - causal, se propuso indagar la relación entre ansiedad y resiliencia en estudiantes del nivel secundaria pertenecientes a una institución educativa de Huánuco durante el año 2025. Tras una exhaustiva recolección y análisis de datos, los resultados confirmaron la hipótesis principal, revelando una

conexión inversa y significativa entre ambas variables. Esto significa que los alumnos con una mayor capacidad para enfrentar la adversidad son, en promedio, menos propensos a experimentar ansiedad. Un hallazgo particularmente notable es que la dimensión de la perseverancia fue la única que mostró una relación significativa con la ansiedad, por lo que se puede decir que una promoción en este tipo de competencias personales podría ayudar al estudiante a mitigar los efectos negativos de la ansiedad. En definitiva, las conclusiones de esta investigación ponen de manifiesto la importancia de la resiliencia como un factor protector y recalcan la necesidad de fomentar esta habilidad en el ámbito educativo para promover el bienestar emocional de los adolescentes.

Este estudio se encuentra organizado en cinco capítulos. El primero aborda la delimitación del problema, los objetivos de la investigación, su justificación, delimitaciones y factibilidad. El segundo capítulo desarrolla el sustento teórico, incluyendo antecedentes, fundamentos conceptuales, hipótesis y operacionalización de variables. El tercer capítulo describe el enfoque metodológico adoptado, especificando el tipo de estudio, población, muestra, técnicas e instrumentos empleados. El cuarto capítulo presenta los hallazgos empíricos y el contraste estadístico de las hipótesis. Finalmente, el quinto capítulo contiene la discusión de resultados, seguidos de las conclusiones, recomendaciones y anexos pertinentes.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el complejo entramado de la salud mental contemporánea la interacción entre la ansiedad y la resiliencia emerge como un campo de estudio de creciente relevancia. La ansiedad es una sensación que se experimenta cuando una persona tiene algo de preocupación o pánico. Un nivel mínimo puede ayudarnos a mantenernos en estado de alerta, el cual nos ayuda a prevenir eventos o peligros de la vida diaria, pero cuando el nivel incrementa, la persona percibe que tales situaciones son abrumadoras e incontrolables, lo cual puede convertirse en un obstáculo para quien lo experimenta (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2025).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el 4% de la población mundial padece algún trastorno de ansiedad. En el año 2019, 301 millones de personas padecían de este trastorno convirtiéndolo así en uno de los más comunes diagnosticados en el mundo, aunque existan tratamientos para este padecimiento solo una de cuatro personas lo reciben, entre los factores que existen para la obstaculización del tratamiento resaltan la falta de concientización en las personas, la falta de inversión en el servicio de salud mental, la falta de personal capacitado para este tipo de atenciones y el estigma social.

En el Perú, la salud mental se ha convertido en una preocupación creciente, exacerbada por factores socioeconómicos, políticos y ambientales, la ansiedad afecta a una proporción significativa de la población ocasionando un impacto negativo en la calidad de vida y el desarrollo del país, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2023), la ansiedad ocupa el primer lugar en atención por problemas o trastornos mentales en el Perú alcanzando un total de 433 816 casos con diagnóstico en lo que cursa el año 2022, por otro lado, el Seguro Social de Salud en el transcurso de año 2024 diagnosticó 182 399 casos de personas que presentan ansiedad identificando que la mitad de ellas padece un trastorno de ansiedad mixta, la población más vulnerable son los

adultos mayores, adolescentes y menores de 11 años (Seguro Social de Salud [EsSalud], 2023). Aproximadamente existe 60 mil psicólogos colegiados en el Perú lo que equivale a 176 psicólogos por cada 100 mil habitantes en el territorio nacional, sin embargo, esta cifra incluye a profesionales que ejercen la profesión en diversos ámbitos como la forense, organizacional, educativa, entre otras ramas de la psicología. Este limitado número de especialistas impacta negativamente en la atención de problemáticas comunes en la población de adolescentes, como la ansiedad y la falta en el desarrollo de la resiliencia, por otro lado, el déficit de psicoterapeutas en el Perú es notorio y se debe a múltiples factores, entre ellos están la escasa oferta de programas académicos especializados, precarias condiciones laborales, entre otros, lo que evidencia una distancia considerable respecto al cuidado de la salud mental en el país y el desinterés por atender algún trastorno de ansiedad común en la población (Duarte, 2024). Las autoridades de salud han evidenciado una carga significativa de trastornos mentales en la población juvenil, datos del Ministerio de salud del Perú reportaron que solo en el 2022, la ansiedad fue diagnosticada con mucha frecuencia, representando el 28.21% de las atenciones en salud mental (Bromley, 2022). Un informe anterior del mismo ministerio ya había alertado que el 29.6% de los adolescentes de 12 a 17 años se encontraban en riesgo de desarrollar algún problema de salud mental (Ministerio de salud [MINSA], 2021). Estas cifras no solo reflejan una crisis de salud pública, sino que también señalan un impacto directo y perjudicial en el ámbito académico y social de los estudiantes.

En la ciudad de Huánuco, la salud mental es un tema que ha comenzado a visibilizarse progresivamente; no obstante, aun permite un notorio déficit en su atención. La población en su mayoría, continua sin reconocer la importancia de acudir a un profesional en psicología para alcanzar un equilibrio emocional y afrontar adecuadamente las exigencias de la vida cotidiana como el trabajo, los estudios, la economía, entre otros factores cotidianos. Estudios realizados en pacientes del Hospital de apoyo EsSalud, Hospital Hermilio Valdizán y Hospital Carlos Showing revelaron que la población femenina representa un 70% ya que destacaron respecto a los

valores casuísticos donde los diagnósticos más frecuentes fueron el trastorno de ansiedad generalizada con un 21.2%, trastorno adaptativo con un 15.1% y trastorno de ansiedad mixto con un 10.7%, por otro lado, en los resultados generales se observó que un 37.72% presentaron un diagnóstico de ansiedad, un 8% episodios depresivos y un 60.83% trastornos relacionados con las emociones (Sánchez, R. 2009). Estos resultados evidencian la presencia constante de afecciones psicológicas en la población huanuqueña a lo largo de los años. Asimismo, según la Dirección Regional de Salud (DIRESA, 2020), se registraron 5 mil 635 personas diagnosticadas con ansiedad y depresión, quienes fueron atendidos por el personal de salud correspondiente. Esta situación pone en evidencia la necesidad urgente de fortalecer la atención psicológica no solo en los centros de salud, sino también en las instituciones educativas, donde los estudiantes se enfrentan diariamente a factores de riesgo emocional sin contar con un acompañamiento profesional adecuado.

En este escenario, la resiliencia, definida como un proceso adaptativo ante las adversidades, tragedias, traumas o fuentes de amenazas significativas (American Psychological Association [APA], 2011), se presenta como un factor protector esencial. En el ámbito educativo, la resiliencia permite a los estudiantes enfrentar fracasos académicos, manejar la presión escolar y superar dificultades personales sin comprometer su bienestar psicológico.

La escuela constituye un contexto privilegiado para fomentar la resiliencia en los estudiantes, ya que los desafíos y exigencias del entorno educativo requieren metas claras y trabajo constante, lo cual impulsa su desarrollo personal. Dentro de los diversos elementos que conforman el entorno escolar, existen múltiples oportunidades que permiten al estudiante superar dificultades, obtener reconocimiento individual y colectivo, y estar dispuesto a una preparación activa y creativa en su comunidad, enfrentando tanto el éxito como el error. Por otro lado, los educadores desempeñan un papel fundamental, ya que son quienes orientan, refuerzan y estimulan el desarrollo no solo de la resiliencia, sino también de otras capacidades personales como la autoestima, la creatividad, la iniciativa, la empatía y el optimismo. En conjunto, estas actitudes construyen significativamente a que

los estudiantes afronten y superen las adversidades con mayor facilidad (Uriarte, 2006).

En una investigación realizada en la ciudad de México a docente y estudiantes, cuyo objetivo fue identificar las competencias, prácticas y estrategias de fortalecimiento en materia de la resiliencia escolar desde la perspectiva tanto de docentes como alumnos, se evidencio que el 48% de los docentes consideró que, para lograr una escuela resiliente, es necesario desarrollar las habilidades blandas en los estudiantes. Asimismo, el 25% mencionó que se debe promover un entorno inclusivo y colaborativo; 9% señaló la importancia de la flexibilidad; el 7% indicó que la escuela debe ser creativa; y el 1% prefiere un entorno saludable, por otro lado, los estudiantes, mediante una encuesta, manifestaron que prefieren un ambiente educativo limpio, ordenado, con acceso a tecnología y condiciones que favorecen su desarrollo (Quezadas et al., 2023).

En el Perú se han realizado estudios que abordan la variable resiliencia en conjunto con otras. Uno de ellos tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad estado y la resiliencia en estudiantes de secundaria durante el contexto del estado de emergencia sanitaria. La población de estudio estuvo conformada por 600 estudiantes pertenecientes al 1. °, 2. °, 3. °, 4. ° y 5. ° grado de secundaria, de los cuales el 52.5% fueron varones y el 47.5% mujeres. Los resultados evidenciaron una correlación inversa y moderada, estadísticamente significativa entre ambas variables. Asimismo, se halló que el 36.7% de los participantes presentaron un nivel de ansiedad estado por encima del promedio, mientras que el 50% demostró un nivel medio de resiliencia (Ballón et al, 2022).

En otra investigación titulada “Ansiedad y su relación con estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, comas – 2020”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria, la población estuvo conformado por 450 adolescentes del 1° al 5° grado de secundaria, pertenecientes a las tres secciones del colegio (A, B y C). Los resultados mostraron que ambas variables tuvieron una relación positiva y estadísticamente significativa. En cuanto a los niveles de ansiedad,

se encontró que el 50% y el 51.3% de los estudiantes presentaron niveles medios de ansiedad estado y rasgo, respectivamente. Respecto a las estrategias de afrontamiento, se identificó que el 33.4% y el 25% de los estudiantes utilizaban estas estrategias con frecuencia, el 28.9% y el 20.0% no las utilizaban, y el 21.5% y el 17.7% los empleaban ocasionalmente. Se concluyó que, en relación con la ansiedad existente, promedio el nivel medio tanto la ansiedad estado como ansiedad rasgo, y que la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la resolución de problemas (Oré solano, 2020).

A pesar de las evidencias que sugieren una relación entre la ansiedad y resiliencia, aún existen vacíos en la comprensión de cómo estas variables interactúan en un contexto educativo dentro del Perú, especialmente considerando las particularidades de cada departamento. Cada región cuenta con condiciones específicas y diversos factores sociales, culturales y económicos que pueden influir en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes. En el caso particular de la ciudad de Huánuco, las investigaciones que abordan ambas variables en conjunto son escasas, por no decir casi inexistentes.

Por otro lado, tanto ansiedad como resiliencia son variables psicológicas ampliamente estudiadas, aunque generalmente de forma separada. Existen múltiples investigaciones que las relacionan con distintos eventos o contextos. Por ejemplo, en el estudio titulado “Resiliencia y Proyecto de vida en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. El Amauta – Amarilis – 2017”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre ambas variables, se obtuvieron resultados que evidenciaron niveles importantes de resiliencia. En la dimensión satisfacción, el 64% de los estudiantes se encontraba en un nivel alto, mientras que un 36% se ubicaba en un nivel medio. En la dimensión ecuanimidad, el 53% alcanzó un nivel alto y, en la dimensión sentirse bien solo, un 25% se ubicó en un nivel medio. Sin embargo, se halló una correlación no significativa, directa y muy baja entre las dimensiones de la resiliencia (satisfacción personal, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia) y la variable proyecto de vida, lo que indica la presencia de niveles medios y altos, pero sin una asociación sólida con dicha variable.

En términos generales, la ansiedad y la resiliencia son variables determinantes en el bienestar psicológico y académico de los estudiantes. Mientras que la ansiedad puede generar efectos negativos en la concentración, la motivación y la interacción social, la resiliencia actúa como un factor protector que permite al adolescente afrontar las adversidades de manera más adaptativa. Las estadísticas y estudios revisados demuestran un incremento de los niveles de ansiedad en la población, lo cual refuerza la necesidad urgente de implementar estrategias que fortalezcan la resiliencia en el ámbito educativo.

A partir de la literatura revisada, se puede inferir que, a mayor resiliencia, es probable que los niveles de ansiedad en estudiantes sean más bajos. Sin embargo, aún persisten vacíos en la investigación respecto a la relación específica entre estas dos variables, lo que justifica la realización del presente estudio.

Comprender cómo la ansiedad influye sobre la resiliencia permitirá diseñar programas de intervención efectivos que contribuyan a la mejora de la salud mental y al rendimiento académico del estudiante. Por lo tanto, esta investigación busca aportar evidencia empírica sobre la interacción entre la ansiedad y la resiliencia en estudiantes del nivel secundario, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones y fomentando, a su vez, el bienestar emocional y la capacidad de afrontamiento en los adolescentes.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?

- ¿Cuál es la relación entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?
- ¿Cuál es la relación entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?
- ¿Cuál es la relación entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?
- ¿Cuál es la relación entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la relación entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
- Identificar la relación entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
- Identificar la relación entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
- Identificar la relación entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
- Identificar la relación entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. TEÓRICA:

La presente investigación se justificó teóricamente al abordar un vacío de conocimiento en la comprensión de la relación entre la ansiedad y resiliencia en estudiantes de secundaria dentro de un contexto específico. Si bien existen estudios previos sobre estas variables psicológicas, este estudio ofrece la oportunidad de profundizar en la dinámica entre ambas variables, considerando una población y entorno particular, lo que permitió una mayor comprensión de su comportamiento y relación.

Los resultados de esta investigación fueron útiles para revisar, desarrollar o replantear teorías existentes sobre la ansiedad y resiliencia, así como para generar principios más amplios respecto a los factores que influyen en el bienestar psicológico de los adolescentes. Además, este estudio representa una exploración valiosa de un fenómeno relevante en el ambiente educativo, y se espera que los hallazgos proporcionen información novedosa sobre cómo la ansiedad puede actuar como un factor que afecta negativamente la resiliencia en los estudiantes de secundaria.

Finalmente, los resultados obtenidos podrán sugerir nuevas ideas, recomendaciones o hipótesis para futuras investigaciones orientadas al desarrollo de intervenciones más eficaces que promuevan la resiliencia y contribuyan a mitigar la ansiedad en la población.

1.4.2. PRÁCTICA:

La presente investigación es de suma relevancia en el ámbito educativo y psicológico, ya que buscó generar conocimiento aplicable para la identificación y manejo de los niveles de ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria. La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo humano, caracterizada por múltiples cambios emocionales, cognitivos y sociales, los cuales influyen significativamente

en la capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones adversas y adaptarse de manera efectiva a su entorno.

Desde una perspectiva práctica, los resultados de este estudio permitieron diseñar estrategias de intervención que fomenten el desarrollo de la resiliencia en adolescentes, disminuyendo así los efectos negativos de la ansiedad sobre su bienestar psicológico y académico. A través del análisis de la relación entre estas dos variables, se pudo proporcionar información clave para la implementación de programas preventivos y de apoyo dentro de las instituciones educativas. Dichos programas pueden incluir talleres o modelos que promuevan la resiliencia, sesiones psicoeducativas y herramientas basadas en terapia cognitivo – conductual, orientadas a mejorar las habilidades de afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de secundaria.

Así mismo, esta investigación brindó un beneficio directo a docentes, orientadores y profesionales de la salud mental que trabajan con adolescentes, ya que les ofrece información fundamentada sobre los factores que influyen en la ansiedad y resiliencia. Esto les permitió diseñar estrategias pedagógicas y psicológicas más efectivas, adaptadas a las necesidades individuales de los estudiantes, promoviendo así un ambiente escolar más saludable y propicio para el aprendizaje.

En un contexto más amplio, los hallazgos de este estudio contribuyen al desarrollo de políticas educativas y salud mental que integren la promoción de la resiliencia como un componente esencial dentro del currículo escolar. De este modo, se buscó fortalecer la formación de jóvenes con mayores recursos emocionales para afrontar los desafíos de la vida diaria, lo que no solo impactó positivamente a su desarrollo académico, sino también en su bienestar a largo plazo.

En conclusión, esta investigación posee un impacto práctico significativo, al proporcionar herramientas y conocimientos aplicables en el ámbito educativo y psicológico, favoreciendo la implementación de

estrategias que promuevan el bienestar integral de los estudiantes de secundaria.

1.4.3. METODOLÓGICA:

La presente investigación se distingue metodológicamente de otras básicamente por su propósito de ampliar el conocimiento sobre la relación entre la ansiedad y la resiliencia en estudiantes de secundaria, utilizando un enfoque cuantitativo basado en mediciones numéricas o estadísticas. Al emplear un diseño correlacional – causal, se pretende identificar patrones y tendencias que permitan determinar el grado de asociación entre ambas variables, sin establecer una relación causal definitiva, dado que otros factores también pueden influir en la dinámica de las variables mencionadas.

Para la recopilación de datos, se utilizaron dos instrumentos psicométricos: la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung y la escala de resiliencia de Wagnild y Young, seleccionados por su confiabilidad y validez en contextos similares. A través del análisis estadístico de los resultados obtenidos en una muestra de 164 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huánuco, se pudo determinar si existe una relación entre ambas variables y en qué medida se presenta en la población estudiantil.

Este estudio no solo generó datos valiosos que contribuirán al desarrollo de futuras investigaciones en la región, sino que también permitió orientar acciones concretas para el adecuado manejo de la ansiedad y el fortalecimiento de la resiliencia en los estudiantes, considerando el contexto cambiante del ambiente educativo.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Entre las principales limitaciones de la presente investigación se encuentra la escasa disponibilidad de material bibliográfico relacionado con las variables planteadas, especialmente en el ámbito nacional y local, lo que dificulta el contraste y el enriquecimiento teórico del estudio. Así mismo, al

tratarse de un diseño de tipo correlacional - causal, no será posible establecer relaciones causales entre las variables, sino únicamente asociaciones

Por otro lado, los resultados estarán circunscritos a la población específica de estudiantes de secundaria de una institución determinada, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras realidades educativas con contextos socioeconómicos y culturales diferentes.

Finalmente, el tiempo disponible para la aplicación y recolección de los instrumentos representa una restricción adicional, ya que deberá adecuarse al cronograma educativo de los estudiantes, lo cual podría afectar el alcance o profundidad del estudio.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es viable, ya que la recolección y análisis de datos fueron gestionados directamente por el investigador, contando con el respaldo de la institución educativa para facilitar el acceso a la población de estudio. Se utilizó cuestionarios validados en formato impreso, lo cual permitió una recopilación de datos eficiente y organizada. Además, los costos asociados a la impresión de los instrumentos y al uso de software estadístico fueron mínimos, por lo que no se requiere financiamiento externo para llevar a cabo el estudio.

Asimismo, se garantizó el cumplimiento de los principios éticos de la investigación en psicología, asegurando la confidencialidad de los datos y el respeto a la integridad de los participantes, lo que refuerza la factibilidad y legitimidad del trabajo propuesto.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

Alvarado y Campoverde (2024) en su investigación “Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una Institución de Salud en el periodo Julio a septiembre del año 2023”, realizada en Guayaquil – Colombia, tuvieron como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad, con el propósito de comprender su influencia en el bienestar emocional de los adolescentes. El estudio fue de tipo aplicado, con un nivel correlacional, diseño descriptivo y enfoque integral. La Población estuvo conformada por todos los adolescentes pertenecientes a la institución educativa, cuyas edades se encontraban entre los 13 a 16 años. Para la recolección de datos, se emplearon diversos instrumentos, tales como entrevistas individuales, diarios y registros personales, sesiones de mindfulness y regulación emocional, así como análisis documental. Los resultados demostraron la importancia de abordar la ansiedad en la adolescencia, reconociéndola como una etapa crítica del desarrollo, ya que esta puede tener efectos a largo plazo sobre el bienestar emocional y desarrollo personal. Así mismo, se identificó como factor clave de las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes. Técnica como la relajación, la atención plena y la regulación emocional ofrecieron un enfoque innovador y adaptable para gestionar la ansiedad en esta población.

El impacto de estas estrategias sobre la salud mental fue significativo, evidenciando una reducción en los niveles de ansiedad. Por lo tanto, el proyecto no solo generó un efecto positivo en la disminución

de la ansiedad, sino que también abordó de manera integral los desafíos emocionales y socioeconómicos que afecta la salud mental de los adolescentes. En cuanto a las conclusiones, las entrevistas individuales permitieron crear un espacio seguro y confidencial para que los adolescentes compartieran abiertamente sus experiencias y preocupaciones. Esto facilitó la creación de una relación significativa entre los miembros del equipo investigador y los participantes. La provisión de información educativa y recursos específicos sobre habilidades de afrontamiento ayudó a los adolescentes a desarrollar estrategias efectivas para el manejo del estrés y ansiedad, promoviendo, a su vez, el bienestar emocional y psicológico. Por otro lado, la participación en actividades grupales les permitió interactuar con sus pares, fortaleciendo su sentido de pertenencia y sus habilidades sociales, lo que contribuyó a una mejora en su autoestima y bienestar general.

González-Aguilar (2021) en Guatemala, en la investigación. Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios, donde el propósito central de esta indagación consistió en establecer la vinculación entre la ansiedad, la resiliencia y el bienestar psicológico en universitarios. La metodología adoptada fue de naturaleza cuantitativa, con un diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional-predictivo. Para el procesamiento de datos se recurrió a una regresión logística binaria. Las herramientas empleadas incluyeron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la versión abreviada de 10 ítems de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) y la escala GAD-2 para detectar ansiedad generalizada.

El estudio contempló una muestra de 378 estudiantes de una universidad pública guatemalteca, cuya media de edad fue de 22.2 años (DE = 2.11), predominando el sexo femenino con 252 participantes (66.70 %). Se halló que una baja sintomatología ansiosa estuvo asociada a una razón de posibilidades (OR) de 2.907 (IC 95 %: 1.718 – 4.922), mientras que una alta resiliencia se vinculó con una OR de 4.816 (IC 95

%: 3.052 – 7.601), ambas influyendo significativamente en el bienestar psicológico, con una capacidad explicativa del modelo del 26.20 % (R^2 de Nagelkerke). El modelo resultó estadísticamente significativo ($p < .001$). Estos hallazgos ponen de relieve la importancia de atender los niveles de ansiedad y fortalecer la resiliencia como factores clave para el fomento del bienestar emocional y la salud mental, especialmente en contextos críticos como la pandemia por COVID-19.

Bombón (2024) En Ecuador: *Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios*. El propósito fue indagar la existencia de correspondencia entre dichas variables. Para ello, se administraron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Ansiedad de Hamilton a una muestra de 107 estudiantes universitarios ecuatorianos. El diseño fue de tipo transeccional y de alcance correlacional, revelándose una asociación inversa tenue entre resiliencia y ansiedad. Asimismo, se evidenció que la mayoría de los evaluados mostraba niveles elevados o muy elevados de resiliencia y bajos niveles de ansiedad. Aunque los varones obtuvieron promedios superiores en resiliencia respecto a las mujeres, esta disparidad careció de significancia estadística. Finalmente, se plantean reflexiones sobre las implicancias de estos hallazgos.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

Oré (2020) en su investigación “Ansiedad y su relación con estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, comas - 2020”, tuvo como objetivo determinar la relación entre ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel secundario. Se trató de una investigación de tipo básico, con un nivel correlacional, diseño transversal y enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 450 adolescentes de primero a quinto de secundaria, pertenecientes a las tres secciones del colegio: A, B y C. Así mismo, se trabajó con una

muestra por conveniencia compuesta por 111 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 12 a 16 años. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario IDARE y la escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS). En los resultados, mediante los análisis de correlación de Rho de Spearman, se obtuvo un nivel de significancia de $p = 0.000$ y un coeficiente $r = 0.702$, lo que indica una correlación positiva significativa entre las variables ansiedad y estrategias de afrontamiento. En cuanto a los niveles de ansiedad, se encontró que entre el 50% y el 51.3% de los estudiantes presentaban un nivel medio; entre el 33.3% y el 41.0% se encontraban en un nivel alto, y entre el 16.7 % y el 7.7% en un nivel bajo. Respecto a las estrategias de afrontamiento, entre el 33.4% y el 25% de los estudiantes manifestaron utilizarla con frecuencia; el 28.9% y el 20.0% no las utilizaban, mientras que el 21.5% y el 17.7% indicaron utilizarlas eventualmente. En conclusión, se evidenció una relación significativa entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria, con un valor de $p = 0.000$ y $r = 0.702$, lo que confirma la existencia de una correlación positiva entre ambas variables. Además, predominó el nivel medio tanto en ansiedad estado como en ansiedad rasgo. Por último, se observó que los estudiantes recurren con mayor frecuencia a estrategias de resolución de problemas como mecanismo de afrontamiento.

Romero (2025) En Perú, en su indagación titulada: “Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa de nivel secundario, Ayacucho – 2025” la presente indagación tuvo como finalidad primordial dilucidar la coexistencia entre el bienestar psicológico y la resiliencia en discentes del nivel secundario pertenecientes a una entidad educativa de la región Ayacucho, en el periodo 2025. El abordaje metodológico corresponde al paradigma cuantitativo, de tipo transversal, con un diseño no experimental y un muestreo no probabilístico por conveniencia.

La población estuvo constituida por el conglomerado estudiantil de la institución seleccionada, delimitándose una muestra de 100 educandos. Para el acopio de información se emplearon como herramientas la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (en su versión adaptada al contexto peruano) y la Escala de Resiliencia ER. Los hallazgos permitieron constatar la inexistencia de una asociación significativa entre ambas variables ($p = .368 > 0.05$; $r = -.091$). De manera específica, se evidenció que el 47 % de los participantes exhibió un nivel superior de bienestar psicológico, mientras que el 69 % manifestó una resiliencia acentuada. Sin embargo, al examinar la correspondencia entre las distintas dimensiones del constructo de bienestar psicológico y la resiliencia, no se encontraron correlaciones relevantes. En suma, se infiere que no se configura una relación sustancial ni estadísticamente significativa entre los constructos investigados.

Vega y Villegas (2022) en Perú, la indagación intitulada: Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021, tuvo como propósito establecer la correspondencia entre resiliencia y ansiedad en discentes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a una institución superior privada de Lima, en el periodo 2021. La investigación se circunscribe dentro de un paradigma cuantitativo, con un alcance de tipo descriptivo-correlacional y un diseño metodológico no experimental. La población contempló a 2640 estudiantes, de los cuales se extrajo una muestra de 332 participantes mediante muestreo probabilístico. Para la recolección de información se utilizaron el Inventory de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER). Los resultados evidenciaron que el 92% de la población tiene como componente principal de la resiliencia, al componente perseverancia. Por otro lado, se observa un nivel moderado de ansiedad con un 51.20% y un 48.80% entre ansiedad estado y rasgo respectivamente. A su vez se halló que existe una correlación negativa baja entre las variables de estudio, y que también existe una relación baja y significativa entre

resiliencia y la dimensión ansiedad rasgo; sin embargo, existe relación muy baja no significativa entre resiliencia y la dimensión ansiedad estado.

León (2024) en su presente indagación: Autoestima y resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución pública, Chachapoyas – 2023. De enfoque cuantitativo y diseño no experimental, exploró la vinculación entre la autoestima y la resiliencia en discentes de nivel secundario pertenecientes a una institución pública de la ciudad de Chachapoyas durante el año 2023. La cohorte muestral estuvo constituida por 122 educandos de primero y segundo grado de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional.

Para la valoración de la autoestima se recurrió al Inventario de Autoestima de Coopersmith, debidamente validado en el contexto peruano, con evidencias empíricas aportadas por Hiyo (2018). Por otro lado, la resiliencia fue evaluada utilizando la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), referida por Gómez (2019) y contextualizada al Perú por Novella (2002), la cual evidenció una validez robusta (V de Aiken = 0.90) y una fiabilidad aceptable (alfa de Cronbach = 0.87). Los hallazgos indicaron que el 1.6% de los estudiantes exhibieron niveles simultáneamente muy bajos en autoestima y resiliencia, mientras que el 8.2% presentó registros bajos en ambas dimensiones. Un 44.3% manifestó autoestima promedio-alta junto con resiliencia en nivel promedio, y el 12.3% evidenció autoestima promedio-alta acompañada de resiliencia alta. Asimismo, se identificaron proporciones reducidas con autoestima alta pero resiliencia muy baja (0.8%) y autoestima alta con resiliencia baja (1.6%). En síntesis, los datos obtenidos respaldan la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que permite aceptar la hipótesis alterna ($p < 0.05$). Esta correlación fue de naturaleza moderada, según lo evidenció el coeficiente Tau-c de Kendall, que arrojó un valor de 0.36.

Samillan (2024) en Perú, en indagación: Nivel de ansiedad de los estudiantes de tercero de secundaria de un centro educativo de Chiclayo, donde su objetivo fue establecer el grado de ansiedad manifestado por los educandos del tercer grado de secundaria en una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, durante el año 2024. Se adoptó un enfoque cuantitativo, de carácter descriptivo y no experimental, aplicándose un censo a 50 estudiantes del nivel señalado, a quienes se les administró un instrumento específico de evaluación. Los hallazgos revelaron que el 24% de los participantes evidenciaron niveles acentuados de ansiedad, predominando en adolescentes de 16 años, especialmente en el grupo femenino, que concentró el 18% de los casos. Asimismo, el 44% de los encuestados presentó manifestaciones somáticas de ansiedad en una intensidad moderada, mientras que el 42% mostró signos moderados de ansiedad en el ámbito cognitivo. En síntesis, si bien una proporción significativa de los discentes gestiona su ansiedad de manera funcional, existe un sector no menor que enfrenta perturbaciones emocionales que podrían incidir negativamente en su rendimiento académico y en su estabilidad personal. Es importante enfatizar que los niveles exacerbados de ansiedad pueden desencadenar trastornos de atención, disminución en el desempeño escolar, afectación del autoconcepto y dificultades en la interacción social.

2.1.3. A NIVEL REGIONAL

Basilio (2022) en su investigación “Inteligencia emocional y Ansiedad en los estudiantes del colegio Nacional Mixto Príncipe Illathupa en el contexto de la pandemia COVID – 19, Huánuco - 2021”, tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y la ansiedad en los estudiantes de secundaria. Se trató de una investigación de tipo básico, con un nivel correlacional, diseño correlacional simple y enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 766 estudiantes de

tercero, cuarto y quinto de secundaria. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformado por 230 estudiantes de los mismos grados. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos: Inventario de Inteligencia Emocional de Baron – ICE y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI). En cuanto a los resultados, respecto a la inteligencia emocional, el 40.9% de los estudiantes presentó un nivel promedio, el 35.8% un nivel bajo y el 23.3% un nivel alto. En relación con la ansiedad estado – rasgo, el 47.5% mostró un nivel promedio, el 34.2% un nivel bajo y el 18.3% un nivel alto. Además, se encontró una correlación de Pearson $r = -0.793$ entre las variables inteligencia emocional y ansiedad estado – rasgo, lo cual indica una relación negativa con un nivel de correlación alto. La significancia bilateral fue $p = 0.041$, valor menor a 0.05, lo que indica que la relación es estadísticamente significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. En conclusión, se evidenció una relación negativa y significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad estado – rasgo. No se halló relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional y la variable ansiedad estado – rasgo. Sin embargo, se identificó una relación inversa entre la dimensión adaptabilidad y la ansiedad estado – rasgo, así como entre la dimensión estado de ánimo general y dicha variable de ansiedad.

Pajuelo (2020) en su investigación “Resiliencia y Proyecto de vida en estudiantes del 5. ° de secundaria de la I.E. El Amauta – Amarilis - 2017”, tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables resiliencia y proyecto de vida. Se trató de una investigación de tipo básico, con un nivel correlacional, diseño transversal y enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 100 estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos, se emplearon La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y La Escala de Evaluación del Proyecto de Vida de García. En cuanto a los resultados, respecto a la variable resiliencia, se obtuvo lo

siguiente: en la dimensión satisfacción, el 64% de estudiantes se ubicó en un nivel alto y el 36% en un nivel medio; en satisfacción personal, también el 64% se encontró en un nivel alto y el 36% en un nivel medio; en ecuanimidad, el 53% obtuvo un nivel alto y el 46% un nivel medio; en sentirse bien solo, un 74% estuvo en un nivel alto, el 25% en un nivel medio y el 18% en un nivel bajo. En la dimensión confianza en sí mismo, el 78% se ubicó en un nivel alto y el 22% en un nivel medio; en perseverancia, el 65% presentó un nivel alto y el 35% un nivel medio; en planteamiento de metas, el 84% alcanzó un nivel alto y el 16% un nivel medio; en posibilidad de logros, el 73% estuvo en un nivel alto y el 24% en nivel bajo. En cuanto a la disponibilidad de recursos, el 59% se ubicó en un nivel alto, el 35% en un nivel medio y el 6% en un nivel bajo; finalmente, en fuerza de motivación, el 81% presentó un nivel alto y el 18% un nivel medio. Mediante el análisis estadístico, se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0.384, lo cual indica la existencia de una relación positiva entre las variables de resiliencia y proyecto de vida, aunque con un nivel de significancia bajo. En conclusión, se evidenció una correlación directa muy baja y no significativa entre las dimensiones satisfacción personal, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia con la variable proyecto de vida.

Ostos (2023) en su investigación “Inteligencia Emocional y Resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa José Varallanos de Lauricocha, Huánuco - 2021”, tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables inteligencia emocional y resiliencia. Se trató de una investigación de tipo básico, con un nivel correlacional, diseño transversal y enfoque cuantitativo.

La población estuvo conformada por 231 estudiantes de la institución educativa. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformado por 174 estudiantes del cuarto y quinto de secundaria. Los instrumentos aplicados fueron: un cuestionario de características generales, el Cuestionario de Inteligencia Emocional de

Baron – ICE y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Respecto a los resultados, se observó un mayor porcentaje de estudiantes de género femenino (52.9%, n = 92) y un menor porcentaje de varones (48.3%, n = 84). En relación con la variable inteligencia emocional, en su dimensión intrapersonal, el 49.4% de los estudiantes se ubicó en un nivel medio, el 28.7% en un nivel alto y el 21.8% en un nivel bajo. En la dimensión interpersonal, el 23.0% estuvo en un nivel bajo, el 50.6% en nivel medio y el 26.4% en nivel alto. En la dimensión adaptabilidad, 24.1% se ubicó en nivel alto, el 49.4% en nivel medio y el 26.4% en nivel bajo. En cuanto a manejo de estrés, el 26.4% presentó un nivel alto, el 36.8% un nivel medio y el 36.8% un nivel bajo. En la dimensión estado de ánimo, el 25.3% obtuvo un nivel alto, el 37.9% un nivel medio y el 36.8% un nivel bajo. Finalmente, la puntuación general de inteligencia emocional, el 27.6% de los estudiantes se ubicó en nivel alto, el 44.8% en nivel medio y el 27.6% en nivel bajo. Respecto a la variable resiliencia, en la dimensión competencia personal, el 33.3% se encontró en un nivel bueno, el 36.8% en un nivel regular y el 29.9% en un nivel malo. En la dimensión aceptación de uno mismo, el 29.9% presentó un nivel bueno, el 44.8% un nivel regular y el 25.3% un nivel malo. Finalmente, en la dimensión global de resiliencia, el 37.9% de los estudiantes se ubicó en un nivel bueno, el 43.7% en un nivel regular y el 18.4 en un nivel malo. Mediante el análisis de correlación de Spearman, se obtuvo un valor Rho de 0.772 y un nivel de significancia $p = 0.000$, lo que indica una correlación positiva alta y significativa entre las variables inteligencia emocional y resiliencia. En conclusión, de acuerdo con la hipótesis general, se encontró una relación significativa entre las dos variables de estudio. Así mismo, en relación con la primera hipótesis significativa, se evidenció una correlación significativa entre inteligencia emocional y la competencia personal de la resiliencia. El 26.4% de los estudiantes con un nivel medio de inteligencia emocional y el 23.0% con un nivel alto evidenciaron características como: planificar sus cosas, mostrar interés personal, ser capaces de actuar por sí mismo, tener confianza en sus capacidades, superar dificultades, ser autodisciplinados, reírse de sí

mismos, mantener una actitud positiva, darles sentido a sus vidas y establecer conexiones significativas con los problemas que enfrentan.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1. ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción universal cuya manifestación surge como respuesta ante la anticipación de peligros desconocidos, reales o imaginarios. Aunque un cierto nivel de ansiedad puede ser adaptativo y nos impulsa a actuar y prepararnos, un nivel excesivo o persistente puede convertirse en un trastorno debilitante, interfiriendo en diversos aspectos en la vida cotidiana de quien lo padece.

El ministerio de Sanidad y Consumo de España (MISAN, 2008), sostiene que la ansiedad puede definirse como una anticipación a un daño o desgracia futuros, acompañada de un malestar emocional y síntomas somáticos. Es una señal de alerta que advierte al individuo de algunos peligros inminentes y permite adoptar medidas necesarias para enfrentarlos. Es importante comprender que la ansiedad, en cierto grado, es incluso deseable para manejar las exigencias cotidianas; sin embargo, cuando sobrepasa cierto nivel de intensidad, se convierte en una patología que provoca malestar significativo, con síntomas que afectan tanto a nivel físico como psicológico o conductual.

Barnhill (2023) indica que la ansiedad es un estado emocional estresante y displacentero, que produce sentimientos de nerviosismo y desasosiego. Sus causas no siempre son claras, y se encuentra menos vinculada al momento exacto en el que se produce la amenaza. Puede ser anticipatoria, persistir incluso cuando el peligro ha pasado, o presentarse sin una amenaza identificable.

Jimenez et al. (2022) refieren que la ansiedad es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente, permitiendo que la persona pueda prepararse para afrontarlo. Debe diferenciarse del miedo, ya que

este último se refiere a una amenaza inminente, definida o no conflictiva, mientras que la ansiedad surge ante una amenaza vaga, incierta o conflictiva.

Finalmente, Marcías et al. (2019) señalan que la ansiedad es una anticipación ante una amenaza futura, derivada de la percepción de estímulos generales potencialmente dañinos, los cuales se asocian a una sintomatología fisiología que incluye inquietud, agitación, preocupación e hipervigilancia. Desde el punto de vista evolutivo, se considera una conducta adaptativa, ya que promueve la supervivencia al incitar a la persona a evitar situaciones o entornos potencialmente peligrosos.

2.2.1.1. MANIFESTACIÓN DE LA ANSIEDAD

De acuerdo a Sanchis (2024) existen tres niveles principales de manifestación de la ansiedad:

- **Nivel cognitivo:** Se caracteriza por pensamientos anticipatorios y preocupaciones en excesivas relacionadas con eventos o situaciones futuras.
- **Nivel fisiológico:** Se manifiesta a través de síntomas como taquicardia, sudoración, dificultad para respirar, tensión muscular, entre otros, los cuales activan el sistema nervioso autónomo
- **Nivel conductual:** Se caracteriza por la evitación de situaciones temidas y cambios en el comportamiento cotidiano.

La distinción entre una ansiedad normal y un trastorno de ansiedad radica en la duración, función e intensidad. Mientras que la ansiedad normal es transitoria y adaptativa, el trastorno de ansiedad es persistente, duradero y causa un malestar significativo que interfiere con el funcionamiento de la persona.

Síntomas de la ansiedad

De acuerdo el Manual Merk Sharp y Dohme (2023) los síntomas de la ansiedad se clasifican en físicos y psicológicos:

Síntomas físicos:

- Vegetativos: Sudoración, sequedad de boca, mareo e inestabilidad.
- Neuromusculares: Temblor, tensión muscular, parestesias y cefaleas.
- Cardiovasculares: Palpitaciones, dolor precordial y taquicardias.
- Respiratorios: Disnea.
- Digestivos: Vómitos, náuseas, diarrea, aerofagia, meteorismo y dispepsia.
- Genitourinarios: Problemas de la esfera sexual y micción frecuente.

Síntomas psicológicos:

- Preocupación y apresión.
- Sensación de agobio.
- Miedo a perder el control, sensación de muerte inminente y miedo a volverse loco.
- Quejas de perdida en la memoria y dificultad de concentración.
- Inquietud, desasosiego e irritabilidad.
- Conductas de evitación en determinadas situaciones.
- Inhibición o bloqueo psicomotor y obsesiones o compulsiones.

Causas de la ansiedad

De acuerdo con el Manual Merk Sharp y Dohme (2023) se identifican tres factores principales que pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad:

- **Factor biológico:** Se ha encontrado alteraciones en el sistema neurobiológico Gabaérgico y serotoninérgico, así como anomalías estructurales en el sistema límbico. Asimismo, se han observado ciertas alteraciones físicas y una mayor frecuencia en el uso o abandono de medicamentos, alcohol, drogas y sedantes. Por último, se reconoce la existencia de un porcentaje de

predisposición genética en la aparición de los trastornos de ansiedad.

• **Factor ambiental:** Se ha determinado que los estresores ambientales pueden influir significativamente, generando una mayor hipersensibilidad y una respuesta aprendida por parte el individuo frente a determinadas situaciones.

• **Factor psicosocial:** Las causas psicosociales pueden incluir situaciones de estrés prolongando, el ambiente familiar, experiencias amenazadoras de la vida cotidiana y preocupaciones excesivas relacionadas con la rutina diaria. Además, ciertas características de personalidad pueden predisponer al individuo al desarrollo de este trastorno.

Tipos de ansiedad

Según Mayo Clinic (2018), existen diversos tipos de trastorno de ansiedad, entre los cuales se encuentran los siguientes:

• **Agorafobia:** Trastorno caracterizado por un miedo intenso a estar en lugares o situaciones de los que resultaría difícil escapar, o donde podría no haber ayuda disponible en caso de sufrir un ataque de pánico u otros síntomas incapacitantes.

• **Trastorno de ansiedad debido a una enfermedad:** Se presenta cuando los síntomas intensos de ansiedad son provocados directamente por una condición médica subyacente.

• **Trastorno de ansiedad generalizada:** Se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente ante diversas situaciones cotidianas, difícil de controlar, y que suele acompañarse de síntomas físicos como fatiga, tensión muscular y dificultad para concentrarse.

• **Trastorno de pánico:** Se manifiesta a través de ataques de pánico repentino y recurrentes, que alcanza su capacidad máxima en pocos minutos. Los síntomas pueden incluir sudoración,

palpitaciones, sensación de falta de aire, temblores, dolor en el pecho, mareos, miedo a morir o perder el control.

• **Mutismo selectivo:** Trastorno de ansiedad infantil caracterizado por la incapacidad de hablar en determinadas situaciones sociales, como en el colegio o fuera del hogar, a pesar poder comunicarse normalmente en otros contextos. No es una decisión consciente, sino una respuesta involuntaria al miedo y la ansiedad.

• **Trastorno de ansiedad por separación:** Se define por una preocupación o miedo excesivo ante la separación de personas con las que se mantiene un vínculo afectivo fuerte, como padres u otros familiares cercanos.

• **Trastorno de ansiedad social:** Trastorno que implica un miedo intenso y persistente a ser juzgado evaluado o humillado en situaciones sociales. Quienes pueden experimentan ansiedad extrema al hablar en público, conocer gente nueva o incluso comer frente a otros.

• **Fobias específicas:** Se caracteriza por un miedo intenso e irracional hacia objetos o situaciones concretas que presentan poco o ningún peligro real, lo que lleva a evitarlos activamente.

• **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias:** Se refiere a síntomas de ansiedad o pánico provocados directamente por el consumo, la abstinencia o la exposición a sustancias como drogas, medicamentos o alcohol.

• **Otros trastornos de ansiedad específico y no específico:** Agrupan cuadros clínicos donde la ansiedad es un síntoma predominante, pero no se ajustan completamente a las categorías diagnósticas más comunes como los trastornos de pánico o las fobias específicas.

2.2.1.2. ANSIEDAD EXPLICADA DESDE EL MODELO COGNITIVO

Para Clark y Beck (2012) la ansiedad, lejos de ser un simple estado de nerviosismo transitorio, constituye una condición humana extraordinariamente común y, a la vez, intrínsecamente compleja. Es fundamental comprender que la ansiedad se manifiesta a través de un sistema de respuesta multifacético que abarca los dominios cognitivo, fisiológico y conductual. Esta conceptualización va más allá de un síntoma aislado y propone que la ansiedad es el resultado de una interacción dinámica entre estos tres componentes, que se refuerzan mutuamente.

- **Componente cognitivo:** Se refiere a los pensamientos, creencias e interpretaciones que la persona tiene sobre una situación. En el contexto de la ansiedad, el pensamiento tiende a ser sesgado hacia la percepción de amenaza. Esto se manifiesta en la evaluación constante de riesgos, la anticipación de resultados negativos y la tendencia a sobreestimar la gravedad de los peligros percibidos, mientras se subestima la propia capacidad de afrontamiento.
- **Componente fisiológico:** Incluye las respuestas corporales que se activan como parte de la reacción de lucha o huida. Estas manifestaciones físicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración, la tensión muscular o la sensación de falta de aire, son el resultado de la activación del sistema nervioso simpático, preparando al organismo para reaccionar ante una amenaza.
- **Componente conductual:** Implica las acciones observables que se llevan a cabo para gestionar la ansiedad, siendo la evitación el comportamiento más característico. La persona tiende a escapar de las situaciones, personas u objetos que asocia con el malestar ansioso, lo cual, a corto plazo, puede reducir la ansiedad, pero a largo plazo, termina por perpetuarla al impedir

que el individuo aprenda que la situación no es tan peligrosa como la percibía.

Según Clark y Beck (2012) la comprensión de esta tridimensionalidad es crucial para el diagnóstico y tratamiento, ya que un enfoque terapéutico efectivo debe abordar cada uno de estos sistemas para romper el ciclo de la ansiedad.

Modelo cognitivo de la ansiedad

El modelo cognitivo, desarrollado por Aaron T. Beck y ampliado por David A. Clark (2012), ofrece una explicación detallada sobre el origen y mantenimiento de los trastornos de ansiedad. Su premisa fundamental es que la ansiedad no es causada por los eventos externos en sí mismos, sino por la interpretación disfuncional que el individuo hace de ellos. El modelo propone que la persona ansiosa tiene esquemas o creencias centrales que distorsionan su forma de procesar la información, generando pensamientos automáticos negativos que se activan rápidamente ante cualquier señal percibida de peligro.

Por ejemplo, una creencia central como *Soy incompetente* puede llevar a un pensamiento automático como *Voy a fracasar en esta presentación*, incluso si la persona está bien preparada. Estos pensamientos automáticos negativos se caracterizan por ser:

- **Distorsionados:** No reflejan la realidad de la situación.
- **Automáticos:** Ocurren sin un esfuerzo consciente.
- **Catastróficos:** Tienden a predecir resultados extremos y negativos.

En el centro de este modelo se encuentra el concepto de sesgo de amenaza, un patrón cognitivo que hace que la persona interprete de manera sesgada la información ambigua como amenazante. Este sesgo puede manifestarse en la atención

selectiva, es decir, enfocarse únicamente en los detalles que confirman el miedo, el sesgo interpretativo, es decir, interpretar una situación neutral de forma negativa y el sesgo de memoria, es decir, recordar eventos pasados de forma que refuerzen los temores actuales.

Estado empírico del modelo cognitivo de la ansiedad

La solidez del modelo cognitivo de la ansiedad no reside únicamente en su coherencia teórica, sino en su extenso respaldo empírico, que lo ha consolidado como un enfoque científicamente validado. Clark y Beck (2012) subrayan que décadas de investigación han proporcionado pruebas contundentes de que los sesgos cognitivos no solo están asociados con la ansiedad, sino que juegan un papel causal en su desarrollo y mantenimiento.

Estudios experimentales han demostrado que las personas con trastornos de ansiedad exhiben consistentemente un procesamiento de la información sesgado hacia la amenaza. Por ejemplo, en tareas de atención, se ha observado que son más rápidos en detectar palabras relacionadas con el peligro. Del mismo modo, en estudios de memoria, tienden a recordar con mayor facilidad eventos que confirman sus miedos, en comparación con información neutral. Estos hallazgos empíricos confirman que los sesgos cognitivos no son un mero síntoma de la ansiedad, sino un mecanismo central que perpetúa el trastorno. Esta base científica es lo que ha permitido el desarrollo de protocolos de tratamiento específicos y efectivos, haciendo del modelo cognitivo un pilar de la psicología clínica moderna.

Vulnerabilidad a la ansiedad

El modelo cognitivo también ofrece una perspectiva detallada sobre la vulnerabilidad, explicando por qué algunas

personas son más propensas que otras a desarrollar ansiedad. Clark y Beck (2012) argumentan que esta vulnerabilidad no es el resultado de un solo factor, sino de una interacción compleja entre predisposiciones biológicas, experiencias tempranas de vida y rasgos de personalidad. A diferencia de una visión determinista, el modelo postula que esta vulnerabilidad puede ser modulada y superada.

- **Factores genéticos y biológicos:** Existe una predisposición biológica a la ansiedad, respaldada por estudios que muestran la heredabilidad de ciertos rasgos de personalidad y la implicación de sistemas neurobiológicos.
- **Experiencias tempranas:** Las experiencias en la infancia, como haber sido expuesto a un estilo de crianza sobreprotector o haber sufrido eventos traumáticos, pueden moldear las creencias centrales del individuo sobre el mundo, el futuro y su propia capacidad de afrontamiento. Estas experiencias pueden llevar al desarrollo de esquemas disfuncionales que se activan en la vida adulta.
- **Rasgos de personalidad:** Rasgos como el neuroticismo, la inhibición conductual y la baja autoeficacia están fuertemente asociados con una mayor probabilidad de desarrollar trastornos de ansiedad.

La contribución de este modelo es su capacidad para integrar estos factores en un marco de trabajo coherente. El modelo ofrece una visión esperanzadora y diversas perspectivas para mitigar la vulnerabilidad y poder manejar la ansiedad de una manera más efectiva.

2.2.1.3. LA ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES

De acuerdo a Child Mind Institute (2022), los adolescentes que presentan ansiedad son muy diferentes de los niños que también la padecen. En cada etapa del desarrollo, los niños tienen

distintas preocupaciones y son muy vulnerables de diferentes maneras. Los más pequeños suelen experimentar ansiedad frente a elementos externos, como la oscuridad, los animales, aspectos imaginarios o la posibilidad de que algo les suceda a sus padres. En cambio, los adolescentes enfocan esas preocupaciones hacia sí mismos, como rendimiento en el colegio, la percepción que los demás tienen hacia ellos o los cambios físicos que experimentan durante la pubertad.

Algunos adolescentes que presentan ansiedad ya la han desarrollado desde etapas tempranas de su vida. Sin embargo, en muchos casos, sus padres no lo notaron, ya que durante la niñez sus funciones eran consideradas normales. A medida que el niño crece y se enfrenta a mayores responsabilidades, pueden surgir o intensificarse ciertos tipos de ansiedad, tales como la ansiedad social o los ataques de pánico.

Causas de la ansiedad en los adolescentes:

En el artículo publicado por el Child Mind Institute (2022), se destacan las siguientes causas principales de ansiedad en adolescentes:

- **Rendimiento académico**

Bubrick (2022) señala que gran parte de la ansiedad en los adolescentes se centra en el perfeccionismo y en la necesidad constante de obtener buenos resultados en la escuela. Esta presión va más allá del esfuerzo académico natural. Incluso cuando los padres no imponen exigencias explícitas, muchos adolescentes se autoexigen para lograr altas calificaciones, ingresar a una buena universidad o construir un perfil académico ideal, lo cual genera niveles elevados de ansiedad.

- **Percepción de sí mismos**

Bubrick (2022) la mayoría de adolescentes son altamente conscientes del cómo son percibidos por los demás. Esta autopercepción forma parte del desarrollo adolescente, pero

puede desencadenar ansiedad social, ya que se preocupan en exceso por su imagen ante sus pares y temen parecer incompetentes o extraños.

- **Cambio físico**

Bubrick (2022) también menciona que los cambios físicos asociados con la pubertad pueden generar incomodidad en los adolescentes. Aquellos que se desarrollan antes o después que sus compañeros pueden sentirse diferentes o fuera de lugar. La sensibilidad respecto a aspectos como la altura o el desarrollo corporal puede impactar profundamente su autoestima. En algunos casos, esto puede derivar en un trastorno dismórfico corporal, caracterizado por una obsesión con defectos físicos percibidos, lo cual genera angustia significativa e interfiere con el funcionamiento diario.

Técnicas de evaluación de la ansiedad

Gadea (2023) considera que las técnicas de evaluación son esenciales para un diagnóstico adecuado y aplicar tratamiento efectivo para los trastornos de ansiedad detectados. Entre estas técnicas se encuentran:

- **Escalas de autoinforme**

Son cuestionarios utilizados para medir la ansiedad a través de las respuestas proporcionadas por los propios pacientes. Estas escalas están compuestas por preguntas cuya finalidad es detectar el nivel de ansiedad que presentan los individuos. Algunas de las más utilizadas son:

- **La escala de Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale)**

Consta de 14 ítems que valoran la gravedad de los síntomas. Estos ítems abarcan una amplia gama de manifestaciones, como tristeza, fatiga, pérdida de interés, agitación, perdida de sueño, enlentecimiento psicomotor y síntomas somáticos.

- **Escala del estado**

Compuesta por 20 ítems que evalúan la intensidad de los síntomas presentes en el momento de la evaluación. Esta escala explora la ansiedad como una respuesta emocional transitoria, centrándose en aspectos como tensión, inquietud, agitación y preocupación.

- **La escala de rasgo**

También formada por 20 ítems, evalúa la ansiedad como una característica estable de la personalidad. Proporciona información útil tanto para la evaluación clínica como para el diseño del tratamiento.

Técnicas de evaluación fisiológica

- **Frecuencia cardiaca:** Mide el número de latidos por minuto, siendo un indicador valioso de la respuesta fisiológica ante la ansiedad.
- **Presión arterial:** Evalúa la fuerza con la que la sangre presiona las paredes arteriales. Es útil para identificar respuestas corporales al estrés.
- **Temperatura corporal:** Mide la temperatura de la piel y permite detectar cambios relacionados con la actividad del sistema nervioso autónomo.
- **Actividad electrodermal:** Utiliza electrodos colocados sobre la piel para medir la conductividad eléctrica, la cual se modifica en función del nivel de excitación emocional. Estos datos son registrados y analizados clínicamente.

Pruebas psicológicas

- **Inventario de ansiedad de Zung (ZAI)**

Evalúa la presencia e intensidad de síntomas psicológicos y somáticos relacionados con la ansiedad. Consta de 20 ítems que describen síntomas comunes, y es ampliamente utilizado en investigaciones clínicas y estadísticas.

- **Inventario de ansiedad de Beck (BAI)**

Consta de 21 ítems que miden la intensidad de los síntomas de la ansiedad, abarcando aspectos somáticos, emocionales y físicos para determinar la presencia ansiosa en los individuos.

- **Ansiedad estado – rasgo de Spielberger (STAI)**

Evaluá tanto ansiedad transitoria (estado) como la ansiedad como estado de la personalidad (rasgo), a través de dos escalas diferentes.

Además de estas, existen otras pruebas psicométricas validadas que también son eficaces para medir la ansiedad. Cada una tienen objetivos específicos y son fundamentales para obtener datos con respaldo científico que orienta un tratamiento posterior.

Entrevistas clínicas

- **La entrevista clínica estructurada:**

Utilizada para diagnosticar los diferentes trastornos establecidos por el DSM – V. En este tipo de entrevista, el profesional guía al paciente a través de preguntas estructuradas sobre los síntomas de la ansiedad, su duración, frecuencia, factores desencadenantes y sus respuestas conductuales, con el fin de determinar si cumple con los criterios diagnósticos establecidos.

- **Entrevista diagnóstica:**

Se trata de una entrevista semi estructurada que no solo explora los síntomas del trastorno, sino también otros aspectos relevantes como la historia clínica, factores de estrés, antecedentes familiares y posibles comorbilidades. Este enfoque permite obtener una visión más amplia sobre cómo la ansiedad afecta la vida del individuo y su funcionamiento diario.

Tratamiento

De acuerdo con la American Psychological Association (APA, 2010), la mayoría de trastornos de ansiedad pueden ser

intervenidos y tratados satisfactoriamente por profesionales de la salud y salud mental debidamente capacitados, los tratamientos más utilizados son los siguientes:

• **La terapia de conducta:**

Consiste en aplicar técnicas para reducir conductas no deseadas asociadas al trastorno de ansiedad. Un ejemplo es el uso de técnicas de relajación, que ayudan a disminuir y contrarrestar la agitación y la hiperventilación en los pacientes.

• **La terapia cognitiva:**

Permite que los pacientes comprendan cómo sus pensamientos contribuyen a los síntomas del trastorno. Esta terapia enseña a identificar y modificar los patrones cognitivos disfuncionales, con el objetivo de reducir la frecuencia e intensidad de los episodios de ansiedad.

• **El uso de medicamentos:**

Debe ser indicado únicamente por un profesional autorizado. El tratamiento farmacológico puede ser administrado en coordinación entre el terapeuta y un médico capacitado. Es fundamental que los pacientes reciban orientación sobre los posibles efectos secundarios, los cuales deben ser monitoreados y gestionados adecuadamente.

2.2.2. RESILIENCIA

Es una cualidad humana fundamental que consiste en la capacidad de una persona para adaptarse y superar las adversidades. Durante la adolescencia, una etapa caracterizada por cambios intensos y desafíos constantes, la resiliencia desempeña un papel crucial para el bienestar y desarrollo adecuado de esta población.

Gianino y Guzmán (2022) consideran que la resiliencia implica la capacidad de enfrentar situaciones problemáticas, la flexibilidad ante los acontecimientos difíciles y la transformación personal hacia un

estado más funcional. Esta capacidad puede manifestarse tanto a nivel individual como comunitario.

Por su parte, Lecomte (2013) refiere que la resiliencia es entendida como la destreza crecer ante circunstancias adversas. Mientras se atraviesa un trauma, la persona se encuentra vulnerable frente a su entorno; sin embargo, es capaz de adaptarse. En este proceso, la resiliencia contribuye al desarrollo de la madurez. Un elemento clave es la inteligencia, ya que permite al individuo evitar o resistir caer en situaciones peligrosas.

Según la American Psychological Association (APA, 2011), la resiliencia es un proceso de adaptación ante adversidades, traumas, amenazas, tragedias o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares, dificultades en relaciones interpersonales, problemas severos en la salud o alguna situación estresante de trabajo, ser resiliente no significa estar exento de experimentar angustia o temor. El dolor emocional es común entre quienes han enfrentado grandes adversidades en su vida cotidiana.

2.2.2.1. COMPONENTES O CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE:

De acuerdo con Gianino y Guzmán (2022) existen tres características principales en las personas resilientes:

- Aceptación y afrontamiento de la realidad:**

Implica estar preparados para poder ver la realidad tal y como es, lo que permite un desenvolvimiento eficaz y una mejor capacidad para sobrellevar contratiempos o adversidades.

- Creencia de que la vida tiene propósito:**

Las personas resilientes construyen un sentido de vida a partir de las adversidades que enfrentan, tanto para sí mismas como para su entorno.

- Habilidad para improvisar:**

Se refiere a la capacidad de encontrar soluciones con recursos disponibles, generando alternativas donde otros ven límites.

Por otro lado, Perea y De la Fuente (2017) proponen ocho características adicionales de una persona resiliente:

● **Autoconocimiento:**

Capacidad de conocernos a uno mismo, identificar fortalezas, debilidades y habilidades. Esta competencia mejora la expresión emocional, especialmente en momentos de sufrimiento.

● **Empatía:**

Capacidad de comprender las emociones ajenas y ponerse en el lugar del otro. Ayuda a separar pensamientos de acciones y comprender las situaciones que atraviesan otras personas.

● **Autonomía:**

Capacidad de actuar por iniciativa propia, tomar decisiones, gestionar nuestro el aprendizaje y emociones sin temor a enfrentar situaciones adversas.

● **Afrontamiento positivo de la adversidad:**

Habilidad para gestionar el estrés y las dificultades de manera constructiva.

● **Conciencia del presente y Optimismo:**

Capacidad de vivir el presente sin arrepentirse del pasado ni preocuparse excesivamente por el futuro. Implica disfrutar del presente y mantener una actitud positiva hacia la vida.

● **Flexibilidad y Perseverancia:**

Capacidad de adaptarse a los cambios y seguir esforzándose de manera constante para alcanzar metas, incluso frente a la dificultad.

● **Sociabilidad:**

Habilidad para relacionarse con el entorno y con otras personas, lo cual proporciona apoyo social y emocional frente a la adversidad.

- **Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre:**

Capacidad de enfrentar situaciones difíciles sin perder el control o desanimarse. Esta característica puede desarrollarse y fortalecerse con el tiempo.

2.2.1.1. CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA RESILIENCIA

De acuerdo a la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología (AEPCP, 2006), existen diversos conceptos equivalentes a resiliencia, considerando elementos centrales o términos sustitutos con definiciones similares. Entre ellos se encuentran:

- **Resiliencia y competencia**

La resiliencia es un constructo que impulsa al individuo a alcanzar o concebir resultados positivos, incluso en situaciones adversas. En ocasiones, se asocia con la competencia, entendida como la eficacia del accionar de una persona en el mundo y su sentido de bienestar en diferentes áreas de la vida cotidiana.

La resiliencia ha sido utilizada para describir tres fenómenos relacionados con la competencia: el logro de buenos resultados en el desarrollo a pesar de la adversidad, el mantenimiento de la competencia frente a diversas amenazas y la recuperación tras un trauma. Estos procesos protegen al individuo de futuros riesgos psicológicos. En tales circunstancias, la persona debe mostrar habilidades desarrolladas para hacer frente a los desafíos. En este sentido, la resiliencia puede diferenciarse de la competencia, ya que la primera puede implicar tanto indicadores positivos como negativos de ajuste, mientras que la segunda se enfoca en la obtención de resultados positivos y satisfactorios.

- **Resiliencia y vulnerabilidad**

Algunos investigadores han propuesto que la resiliencia y la vulnerabilidad son polos opuestos de un mismo continuo. La

vulnerabilidad incrementa la probabilidad de obtener resultados negativos, mientras que la resiliencia implica la capacidad de evitar o enfrentar los problemas asociados con dicha vulnerabilidad.

Desde este enfoque, un extremo representa un factor de riesgo y el otro, un factor de protección. Por ejemplo, un adolescente expuesto a una situación de riesgo puede caer en vulnerabilidad; sin embargo, si posee una alta autoestima y habilidades bien desarrolladas, puede protegerse y afrontar la situación adecuadamente. Por otro lado, estos conceptos pueden relacionarse en función del contexto. Si las condiciones de vida son favorables, es probable que el individuo desarrolle expectativas positivas que le permitan responder de manera eficaz a los desafíos del entorno.

•Resiliencia y dureza

El concepto de dureza se relaciona con la idea de personalidad resistente, la cual se presume puede ser aprendida. Esta personalidad se compone de tres elementos principales: compromiso, control y desafío. Una persona con estas características tiende a interpretar los eventos estresantes como retos, amortiguando su impacto negativo.

Los individuos con alta dureza presentan dos ventajas: primero, experimentan un nivel reducido de malestar psicológico; segundo, muestran una alta capacidad de adaptación tras el evento. La resiliencia, por su parte, sostiene que la dureza influye directamente en las estrategias de afrontamiento a través del apoyo social y un estilo de vida saludable. Así, quienes poseen una personalidad resistente enfrentan las adversidades como desafíos personales, mitigando el impacto emocional de la situación. Aunque ambos conceptos se relacionan con la superación de eventos estresantes, difieren en la forma de acción que adopta la persona.

• Resiliencia y recuperación

La recuperación se entiende como el retorno progresivo al funcionamiento normal que una persona tenía antes de enfrentar una situación traumática. Este proceso puede durar varios meses, hasta alcanzar nuevamente un estado de equilibrio. Por lo tanto, la resiliencia se define como la capacidad de mantener un equilibrio emocional constante ante las adversidades, incluso durante largos períodos de tiempo.

Es importante diferenciar ambos conceptos, ya que se ha observado que algunas personas que logran recuperarse de un evento traumático pueden desarrollar psicopatologías comórbidas, como ansiedad o trastorno de estrés postraumático. Por ello, aunque la resiliencia y la recuperación comparten elementos similares, los resultados que persiguen son distintos: la resiliencia implica una estabilidad duradera frente a una adversidad, mientras que la recuperación se refiere a la restauración de un estado previo.

2.2.1.2. PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA DESDE LAS ESCUELAS

Después de revisar diversos conceptos sobre resiliencia, se puede observar que algunos factores protectores se encuentran tanto en el individuo como en su entorno intrafamiliar o extrafamiliar. En este sentido, se considera que la escuela actúa como un elemento intermedio fundamental entre ambos aspectos. Por un lado, la figura del docente puede desempeñar un rol crucial al guiar al estudiante hacia el fortalecimiento de su capacidad resiliente; por otro lado, el trabajo individual sobre las cualidades personales dentro del colegio también contribuye el desarrollo de esta habilidad.

Existen investigaciones que respaldan el concepto de las escuelas resilientes y que han derivado en la creación de modelos para promover la resiliencia en el ámbito escolar. De acuerdo a

Mateu et al (2009) destacan los modelos de Grotberg, así como el de Henderson y Milstein.

• **El modelo de Grotberg**

Este modelo permite comprender cómo ayudar a los niños a desarrollar resiliencia, identificando las actitudes necesarias para enfrentar adecuadamente la adversidad. Se propone una guía práctica centrada en tres factores clave: apoyo social, habilidades individuales y fortalezas internas. De estos surgen distintos factores de resiliencia organizados en cuatro categorías:

Yo tengo:

- Personas del entorno en quienes confió.
- Personas que me ponen límites para poder evitar los peligros o problemas.
- Personas que muestran una manera correcta de proceder ante cualquier adversidad.
- Personas que quieren que me desenvuelva solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy en peligro.

Yo soy:

- Una persona por la que otros sienten aprecio.
- Feliz cuando realizo algo bueno para los demás.
- Respetuoso con todos los que me rodean.

Yo estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de los actos que cometí.
- Seguro de que todo me saldrá muy bien.

Yo puedo:

- Hablar sobre cosas que me hacen sentir mal.
- Buscar distintas maneras de resolver problemas.
- Controlar las ganas cuando deseo hacer algo peligroso.
- Buscar un momento óptimo para poder hablar con alguien.
- Buscar personas que puedan ayudarme.

Esta guía proporciona orientaciones para la práctica y promoción de la resiliencia, articulando las interacciones de los

cuatro componentes (yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo) como herramientas para que los individuos enfrenten las adversidades de manera efectiva.

• **El modelo de Henderson y Milstein**

El modelo de Henderson y Milstein fue desarrollado específicamente para el ámbito escolar. Está estructurado en seis pasos divididos en dos grandes objetivos, con tres acciones cada uno:

• **Objetivo 1:** Reducir los riesgos individuales y del entorno

- ✓ **Enriquecer los vínculos:** Consiste en fortalecer las relaciones efectivas entre pares, docentes, estudiantes y la comunidad escolar. El propósito es solidificar los lazos sociales e involucrar a los estudiantes en un entorno de aprendizaje colaborativo.
- ✓ **Fijar límites claros y firmes:** Se refiere al establecimiento de normas y objetivos coherentes que contribuya a reducir conductas de riesgo. Estas normas deben ser conocidas, aceptadas y construidas de manera participativa por toda la comunidad educativa.
- ✓ **Enseñar habilidades para la vida:** Incluye competencias como autoestima, independencia, optimismo, creatividad, sentido del humor, manejo del estrés y regulación emocional, así como habilidades para relacionarse con los demás y afrontar la adversidad.

• **Objetivo 2:** Promover la resiliencia

- ✓ **Brindar afecto y apoyo:** Esta función recae principalmente en el docente, quien debe promocionar respaldo emocional seguro. El afecto es indispensable para superar las secuelas de una adversidad y fortalecer la resiliencia de los estudiantes.

- ✓ **Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que éstas sean motivadoras y eficaces:** Muchos estudiantes tienen una autoimagen negativa que afecta su motivación. Es fundamental que los docentes y otros miembros de la comunidad educativa, como directivos y padres de familia, fomenten un entorno donde se valoren las capacidades individuales y se promuevan metas alcanzables pero desafiantes.
- ✓ **Brindar oportunidades de participación efectiva:** Se debe involucrar activamente a estudiantes, familias y personal escolar en espacios de toma de decisiones y resolución de problemas. Esto permite construir un ambiente resiliente, donde todos los actores contribuyen a la implementación de los objetivos anteriores.

Este modelo resulta particularmente valioso porque involucra a todos los miembros de la comunidad educativa en la elaboración de proyectos escolares enfocados en promover la resiliencia como un eje fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo integral de los estudiantes.

2.2.1.3. RESILIENCIA EN LA ADOLESCENCIA

Según Vinaccia et al. (2007) la adolescencia es una etapa vital del desarrollo humano vital en las que se presentan múltiples retos y obstáculos significativos. En esta fase, inicia el conflicto con la identidad personal y la necesidad de independizarse de la familia, manteniendo, a la vez, un sentido de pertenencia al grupo social. Asimismo, se da la transición de la niñez a la adolescencia, comprometida entre los 11 a 16 años aproximadamente, caracterizada por cambios fisiológico, cognitivo y la aparición de operaciones formales, los que permite al adolescente manejar enunciados verbales, proposiciones, abstracciones simbólicas y discusiones sobre filosofía, creencias y aspectos sociales complejos.

Durante este periodo, el adolescente también empieza a cumplir roles sociales, a comprometerse con sus pares y con el género opuesto, a buscar buenos resultados académicos y a preocupaciones por su futuro. Cada una de estas funciones exige el desarrollo de estrategias de afrontamiento sólidas, conductuales y cognitivas, para lograr una adecuada adaptación y transición.

Cuando los adolescentes perciben que no pueden enfrentar eficazmente los problemas, su comportamiento puede tener efectos negativos tanto en su estilo de vida como en sus relaciones familiares y sociales. Por ello, es fundamental considerar la relación entre sus estilos de afrontamiento y otros factores como la clase social, el estrés previo, la edad y el género, ya que todos ellos influyen directa o indirectamente en su calidad de vida, dependiendo de cómo el adolescente perciba su realidad.

Factores que influyen en la resiliencia adolescente

• Relaciones familiares

Santana (2019) señala que las familias resilientes son aquellas que demuestran resistencia frente a cambios o crisis, lo cual fortalece al adolescente o lo orienta. La familia debe contar con cualidades que fomenten la adaptación ante problemas propios de la vida cotidiana, manteniendo una postura proactiva, con respuestas agiles y estrategias a largo plazo que promuevan relaciones intrafamiliares saludables.

• Apoyo escolar

Salvo et al. (2021) indican que la participación de la familia en el entorno escolar disminuye la aparición de conductas de riesgo. Una relación sana entre padres e hijos favorece el desarrollo del talento académico y el bienestar emocional del adolescente. La formación de una autonomía saludable, la comunicación y el control conductual están asociados a una mayor autoestima, resiliencia y habilidades socioemocionales.

Además, la percepción que el adolescente tiene sobre el apoyo recibido influye directamente en su rendimiento académico, lo que refuerza su capacidad para adaptarse a su entorno.

- **Comunidad**

Palma (2022) sostiene que la comunidad cumple un papel esencial en el desarrollo resiliente de los estudiantes. La institución educativa debe promover fines participativos y comunes, fortaleciendo el vínculo entre compañeros, fomentando la escuela activa, el apoyo mutuo y el sentido de colectividad. Esto no solo contribuye a la madurez individual, sino también al desarrollo de una comunidad cohesionada.

Desarrollo de la resiliencia en adolescentes

La American Psychological Association (APA, 2010), propone 10 estrategias para desarrollar la resiliencia en adolescentes:

- **Reúnete:** conversa con amigos o padres permite recibir apoyo emocional y orientación. La experiencia de los adultos es valiosa para afrontar adversidades, por lo que es recomendable compartir y escuchar activamente.
- **Toma un respiro:** Ante situaciones adversas, el estrés puede intensificarse debido a cambios hormonales y físicos. Reducir las expectativas personales y hacia los demás ayuda a mantener la calma.
- **Crea una zona de tranquilidad:** Establece un espacio en casa libre de estrés, donde puedas relajarte y sentirte seguro emocionalmente
- **Sigue las rutinas que te has fijado:** Mantén una estructura diaria que te brinde estabilidad. Aunque ocurran imprevistos, mantener rutinas personales ayuda a la organización y a la gestión emocional.
- **Cuídate:** Dormir bien, alimentarse adecuadamente y hacer ejercicios son esenciales para una buena salud mental. El

bienestar físico está estrechamente relacionado con la capacidad de afrontar el estrés.

• **Toma de control:** Incluso en las peores circunstancias, se puede avanzar hacia los objetivos personales mediante pequeñas acciones. Recuperar el sentido de control es clave para el equilibrio emocional.

• **Exprésate:** Las emociones difíciles pueden canalizarse mediante escrituras, el arte o cualquier otra forma de expresión creativa cuando la comunicación verbal resulta complicada.

• **Ayuda a otros:** Participa en actividades solidarias, como el voluntariado o apoyar a un compañero, ayuda a disminuir el estrés personal y refuerza la autoestima.

• **Pon las cosas en perspectiva:** El estrés suele ser transitorio. Recordar situaciones pasadas superadas con éxito ayudan a mantener una visión realista y optimista del presente.

• **Desconéctate:** Limita el uso excesivo de dispositivos electrónicos y medios de comunicación. La sobreexposición a noticias puede aumentar la ansiedad y distorsionar la percepción de la realidad.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Ansiedad:** De acuerdo a la American Psychiatric Association (APA, 2024), es la anticipación hacia una preocupación futura. Se encarga de alertarnos ante situaciones y de preparar al individuo ante ciertos acontecimientos de la vida cotidiana. Está asociada a la tensión muscular y a conductas de evitación.
- **Cognoscitivo:** Según la Universidad Internacional de Valencia (VIU, 2023), el término hace referencia al conocimiento que posee el ser humano. Su estudio es esencial para comprender cómo aprende una persona, cómo piensa y cómo recuerda.

- **Somático:** Según Barragán (2007) deriva del griego *soma*, que significa cuerpo vivo. Se refiere a la experiencia corporal vida, en contraposición al cuerpo como objeto. Es la totalidad de la persona, entendida como la integridad de cuerpo y mente.
- **Ansiedad leve:** De acuerdo a High Focus Treatment Centers (2024), este nivel puede considerarse como parte normal de la vida cotidiana, y en dosis mínimas, puede resultar beneficioso al mejorar la capacidad de resolver problemas y concentrarse. Los síntomas incluyen nerviosismo ligero, inquietud y una mayor percepción del entorno. No interfiere significativamente en las actividades diarias.
- **Ansiedad moderada:** De acuerdo a High Focus Treatment Centers (2024), este nivel es más intenso que el nivel anterior y puede llegar a afectar el funcionamiento diario. Los síntomas físicos incluyen aumento de la frecuencia cardiaca, tensión muscular y sudoración. En cuanto a los síntomas cognitivos, se observa preocupación constante, dificultad para concentrarse y sensación de nerviosismo.
- **Ansiedad severa:** De acuerdo a High Focus Treatment Centers (2024), este nivel implica una alteración significativa en la vida diaria. Los síntomas son más intensos e incluyen miedo extremo, preocupación persistente y evitación de situaciones que desencadenen ansiedad. Este nivel requiere intervención profesional para evitar consecuencias perjudiciales.
- **Resiliencia:** Según el departamento de psiquiatría de la Universiada Autónoma de México (UNAM, 2022), es la capacidad que tiene una persona para recuperarse de periodos de dolor emocional, contratiempos o situaciones adversas. También se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales que permite mantener una vida sana en contextos vulnerables.
- **Ecuanimidad:** de acuerdo al centro de psicología y coaching UPAD (2024), es la capacidad de mantener la calma y la estabilidad emocional ante situaciones adversas.
- **Perseverancia:** De acuerdo a la Agencia de calidad de la educación (ACE, 2019), es la constancia y la pasión por alcanzar metas a largo plazo. Implica trabajar adecuadamente para superar desafíos, mantener el esfuerzo y el interés a lo largo del tiempo, incluso ante la adversidad.

- **Sentirse bien solo:** Según López y Sanchez, (2001) la soledad es un estado subjetivo que difiere el aislamiento social. Surge como respuesta ante la falta de relación interpersonal. En personas que saben convivir con ella, el hecho de estar solos puede ser una experiencia placentera que favorece la introspección, la creatividad y concentración.
- **Confianza en sí mismo:** Según Montejano (2014) es uno de los pilares fundamentales de la felicidad. Aporta motivación para superar adversidades, facilita las relaciones sociales y refuerza la autoafirmación. Es un componente esencial para la gestión personal adecuada.
- **Satisfacción:** De acuerdo a la Federación de Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A., 2018), es la sensación de plenitud y gratificación que experimenta una persona cuando sus necesidades y deseos han sido cumplidos.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1:

- Ansiedad
- Dimensiones: Síntomas somáticos, Síntomas cognitivos

2.6.1. VARIABLE 2

- Resiliencia
- Dimensiones: Ecuanimidad, Perseverancia, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Satisfacción

2.6 TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1: Ansiedad	Mora (2003), lo define como la respuesta adaptativa de un sistema de alarma que prepara al organismo para lidiar con un peligro potencial.	Definido como la puntuación que se obtendrá a través de los estudiantes con el instrumento "Escala de autoevaluación de la Ansiedad de Zung", compuesta por 20 ítems el cual evalúa la presencia e intensidad de síntomas somáticos y cognitivos donde la puntuación total obtenida se interpretará de acuerdo a los	Síntomas somáticos Síntomas cognitivos	<p>4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.</p> <p>6. Me tiemblan los brazos y piernas.</p> <p>9. Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.</p> <p>12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.</p> <p>13. Puedo inspirar y expirar fácilmente.</p> <p>15. Sufro de molestias estomacales o indigestión.</p> <p>16. Orino con mucha frecuencia.</p> <p>17. Generalmente mis manos están secas y calientes.</p> <p>19. Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien en la noche.</p> <p>20. Tengo pesadillas</p>	Escala de autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)	Ordinal tipo Likert: Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre

	baremos establecidos para la escala, clasificando a los estudiantes en niveles de ansiedad.		8. Me siento débil y me canso fácilmente. 10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón. 11. Sufro de mareos. 14. Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies. 18. Siento bochornos.			
Variable 2: Resiliencia	De acuerdo a Cyrulnik (2021), es la capacidad que tiene un individuo para hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para fortalecerse a sí mismo y salir de esa adversidad.	Definida como la puntuación obtenida a través de los estudiantes con el uso de la "Escala de Resiliencia de Wagnild y Young" compuesta por 25 ítems el cual evalúa la capacidad de los individuos para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas, la puntuación obtenida se interpretará de acuerdo a los baremos establecidos clasificando a los estudiantes	Ecuanimidad Perseverancia Sentirse bien solo Confianza en sí mismo	7.Tomo las cosas sin mucha importancia. 12. Tomo las cosas días por día. 19. Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista. 22. No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada. 9. Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez. 14. Tengo autodisciplina. 16. Por lo general encuentro de qué reírme. 17. Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima. 18. Las personas pueden confiar en mi en una emergencia. 20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no lo deseo. 21. Mi vida tiene sentido. 15. Me mantengo interesado(a) en las cosas. 23. Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles. 24. Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer. 1. Cuando planeo algo lo llevo a cabo. 2. Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo. 3. Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie. 5. En caso que sea necesario, puedo estar solo(a). 6. Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida. 8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)	Ordinal tipo Likert: Máximo desacuerdo Máximo de acuerdo

por niveles de resiliencia.	Satisfacción	<p>11. Rara vez me pregunto de qué se trata algo.</p> <p>4. Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas.</p> <p>10. Soy decidido(a).</p> <p>13. Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad.</p> <p>25. Acepto el que existan personas a las que no les agrado.</p>
--------------------------------	--------------	--

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

La investigación que se ejecutó es de tipo básico. Según Ñaupas et al. (2018) una investigación básica es aquella que busca ampliar teóricamente un fenómeno sin una aplicación práctica inmediata. En otras palabras, el objetivo principal de este tipo de estudio es generar nuevas teorías, conceptos y principios que contribuyan al avance del conocimiento científico en determinada área. Relacionándolo con la presente investigación, el propósito es ampliar el conocimiento sobre la relación entre la ansiedad y la resiliencia en estudiantes adolescentes. Es decir, se busca explorar los mecanismos psicológicos subyacentes de dicha relación, sin enfocarse necesariamente en una aplicación práctica inmediata.

3.1.2. ENFOQUE

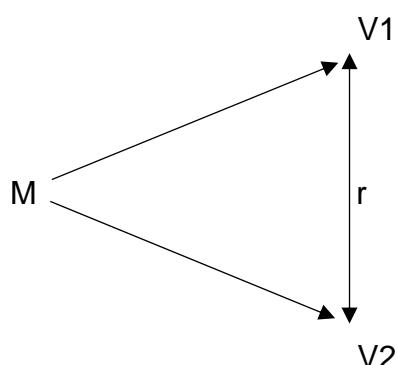
Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo. Según Ñaupas et al. (2018) el enfoque cuantitativo se caracteriza por la medición numérica de las variables y el análisis estadístico de los datos, con el objetivo de generalizar los resultados a una población más amplia y establecer relaciones causales entre las variables. En el contexto de esta investigación, a través de la medición cuantitativa entre ansiedad y resiliencia se busca establecer una relación estadística entre ambas variables, utilizando instrumentos psicométricos validados y un análisis estadístico riguroso que permita obtener resultados objetivos y medibles.

3.1.3. ALCANCE O NIVEL

La presente investigación adopta un alcance correlacional. Según Ñaupas et al. (2018) este tipo de estudio busca establecer una relación entre dos o más variables, con el objetivo de identificar patrones y tendencias. En relación con el presente estudio, se pretende determinar el grado de asociación entre la ansiedad y la resiliencia en estudiantes de secundaria. A través del análisis correlacional de estas dos variables, se busca identificar si existe una relación estadísticamente significativa y si dicha relación es positiva o negativa.

3.1.4. DISEÑO

Esta investigación adopta un diseño correlacional – causal. Según Hernández et al. (2014) este tipo de diseño tiene como finalidad describir la relación entre dos o más variables en un momento determinado, e incluso deducir posibles relaciones causales. No obstante, es importante resaltar que este diseño no permite establecer causalidad de manera concluyente. En el caso de esta investigación, se utiliza este diseño para explorar la relación entre la ansiedad y la resiliencia en un punto específico del tiempo, sin afirmar una relación causal definitiva entre ellas.



Donde:

M = muestra de 164 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa

V1= Ansiedad

V2= Resiliencia

r= Relación de ambas variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 381 estudiantes de secundaria de una Institución educativa ubicada en la ciudad de Huánuco. Según Ñaupas et al. (2018) la población es un conjunto total de elementos que poseen características de interés similar para realizar una investigación. Por otro lado, Hernández et al. (2014) definen la población como un conjunto completo de elementos a los cuales se desea estudiar y, posteriormente, generar resultados. En pocas palabras, se trata de un grupo de personas, objetos o eventos que cumplen con ciertos criterios específicos de interés para el investigador.

Tabla 2

Población de estudiantes de una Institución educativa - Huánuco 2025

NIVEL/GRADO	VARONES	MUJERES
Primer	35	38
Segundo	38	37
Tercer	30	39
Cuarto	38	36
Quinto	42	48
TOTAL	182	199

3.2.2. MUESTRA

La muestra estuvo conformada por un total de 164 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa. Ñaupas et al. (2018) definen la muestra como un subconjunto extraído de la población, seleccionado para realizar un estudio, conservando las características

representativas de dicha población. Por otro lado, Hernández et al. (2014) señalan que la muestra es un grupo reducido seleccionado de la población total, cuya finalidad es representar fielmente a esta, permitiendo que los resultados obtenidos puedan generalizarse.

Criterios de inclusión

- Ser estudiante regular de la Institución Educativa en Huánuco.
- Tener entre 15 a 17 años.
- Ser de sexo masculino o femenino.
- Haber asistido a clases durante el último mes.
- Estar cursando el cuarto o quinto de secundaria.
- Dominar el idioma español y ser capaz de comprender las preguntas de los cuestionarios.

Criterios de exclusión

- No pertenecer a los grados de cuarto o quinto de secundaria de la institución educativa seleccionada.
- No encontrarse en el rango de edad entre 15 y 17 años.
- Haber sido trasladado a otra Institución Educativa en los últimos meses.
- Incumplir cualquiera de los criterios de inclusión establecidos.

Tabla 3

Muestra de estudiantes de una Institución educativa - Huánuco 2025

NIVEL/GRADO	VARONES	MUJERES
Cuarto	38	36
Quinto	42	48
TOTAL	80	84

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo que se utilizará en la presente investigación es no probabilístico por conveniencia. Según Ñaupas et al. (2018) este tipo de muestreo consiste en la selección de participantes basada en

su fácil accesibilidad y disponibilidad. De manera similar, Hernández et al. (2014) indican que este es un método no aleatorio en el que los sujetos son elegidos por conveniencia del investigador, debido a su cercanía o facilidad de acceso.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1 TÉCNICAS

La técnica de recolección de datos utilizada en la presente investigación fue la psicometría, una disciplina encargada de medir atributos psicológicos mediante pruebas diseñadas para evaluar de manera objetiva y cuantitativa, permitiendo a los profesionales de la psicología realizar evaluaciones precisas y tomar decisiones basadas en evidencia para orientar a las personas (Meneses et al., 2013).

Para evaluar los niveles de ansiedad y resiliencia en los estudiantes, se utilizaron instrumentos psicométricos validados. En este estudio se utilizaron la Escala de Ansiedad de Zung para medir la ansiedad, y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para evaluar la resiliencia. La elección de estos dos instrumentos se basó en su amplia aplicación en investigaciones previas y en su sólida evidencia de confiabilidad y validez.

3.6.2 INSTRUMENTOS

Escala de resiliencia de Wagnild y Young (ER)

Ficha técnica

- Nombre: Escala de Resiliencia
- Autores: Gail Wagnild y Heather Young (1993)
- Año de construcción: 1993
- Adaptación: Marilyn Nunja Arroyo (2016)
- Administración: Individual o colectiva
- Tiempo: 25 a 30 minutos.
- Población: Para adolescentes y adultos
- Muestra: 429 estudiantes

- Edad de aplicación: a partir de los 14 – 15 años aproximadamente
- Composición: 25 ítems
- Dimensiones: Ecuanimidad, Perseverancia, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y satisfacción
- Objetivo: Medir el nivel de resiliencia en adolescentes y adultos

Confiabilidad

Nunja (2016) en su tesis titulada “Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia en estudiantes de institutos técnicos superiores de la ciudad de Trujillo”, realizó un análisis y adaptación con la ayuda de jueces expertos en la ciudad de Trujillo. La aplicación del instrumento se llevó a cabo en una muestra de 429 estudiantes pertenecientes a ambos sexos, el 73.33% mujeres y el 26.67% varones, cada uno de ellos estudiantes de diferentes carreras cuyas edades oscilaban entre 16 a 45 años, utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Respecto a la confiabilidad los resultados fueron similares tanto en su consistencia interna como en su coherencia. La autora optó por usar el método de consistencia interna empleando la técnica estadística del Alpha de Cronbach el cual presenta distintas escalas de valoración siendo una de ellas la de $>.80$ un valor aceptable, se obtuvieron puntajes de .403 en Ecuanimidad, .434 en la dimensión de sentirse bien solo, .704 en la dimensión de confían en sí mismo y .626 en la dimensión perseverancia, la escala general alcanzó un puntaje de .850 siendo este un índice de confiabilidad aceptable.

Validez

Nunja (2016) en su tesis titulada “Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia en estudiantes de institutos técnicos superiores de la ciudad de Trujillo”, realizó la adaptación del instrumento con la ayuda de jueces expertos. Utilizó una muestra de 429 estudiantes de ambos sexos, 73.33% mujeres y el 26.67% varones, cuyas edades se encontraban entre los 16 a 45 años.

Respecto a la validez, la autora utilizó la técnica de análisis factorial confirmatorio, para lo cual utilizó la prueba de Kaizer Mayer Olkin con el fin de poder observar la adecuación de la muestra a un proceso de análisis factorial. Este procesamiento de datos obtuvo un índice de .881; indicando la existencia de correlación entre los ítems y un valor altamente significativo el cual fue $p^{**}<.05$ de la prueba de esfericidad de Bartlett el cual indica que los ítems siguen una distribución normal y que son ideales para realizar un análisis factorial, de igual manera la autora elaboró la matriz de componente identificando las 5 dimensiones de la escala original de Wagnild y Young, la dimensión de satisfacción personal agrupa 4 ítems (16, 21, 22 y 25), la dimensión de ecuanimidad agrupa 4 ítems (7, 8, 11 y 12), la dimensión de sentirse bien solo agrupa 3 ítems (5, 3 y 9), la escala de confianza en sí mismo agrupa 7 ítems (6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24), y la dimensión de perseverancia agrupa 7 ítems (1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23), encontrándose en los constructos factoriales estadísticos altamente significativas $p<.01$, el cual prueba que existe correlación entre estos ítems. Los índices de ajuste CFI y GFI tuvieron un valor aceptable el cual es $<.80$, por otro lado, la autora también procedió a obtener los índices de correlación ítem-test, obteniendo resultados que fluctuaron por encima de .20 en las dimensiones, indicando que cada ítem está relacionado significativamente con la escala global por lo que la autora mantuvo los 25 ítems presentados. La correlación ítem-subescala, según la autora, tienen una relación significativa con cada dimensión cuyos resultados fueron en satisfacción personal puntajes entre .201 y .245, en ecuanimidad puntajes entre .206 y .293, sentirse bien solo puntajes entre .244 y .293, confianza en sí mismo puntajes entre .328 y .477, perseverancia puntajes entre .091 y .466 demostrando la validez del instrumento.

Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung (EAA)

Ficha técnica

- Nombre del Instrumento: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)
- Autor: William Zung
- Año de construcción: 1971
- Adaptación: Salazar, E. y Salazar, L. (2021)
- Administración: Individual y colectiva
- Tiempo: 10 – 15 minutos aproximadamente
- Población: Adolescentes y adultos
- Muestra: 240 estudiantes
- Edad de aplicación: desde los 14 – 15 aproximadamente
- Composición: 20 ítems
- Dimensiones: síntomas somáticos y síntomas cognitivos
- Objetivo: Identificar los niveles de ansiedad, buscar un estimado de la ansiedad como un trastorno emocional y medir cuantitativamente la intensidad al margen de la causa

Confiabilidad

Salazar y Salazar (2021) en su tesis titulada “Ansiedad y agresividad en estudiantes de una Institución Educativa Pública de Villa el Salvador, Lima 2021”, realizaron un análisis y adaptación con la ayuda de jueces expertos en la ciudad de Lima, la aplicación del instrumento se llevó a cabo con una muestra de 240 estudiantes, donde el 52.50 % eran varones y el 47.50% eran mujeres, cada uno de los estudiantes pertenecientes a los grados de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria, utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Respecto a la confiabilidad, los resultados obtenidos por las autoras fueron de 0.79 en Alfa de Cronbach, dividiéndolo de acuerdo al género los participantes, en los varones obtuvieron 0.76 y en las mujeres 0.67, resultados que resaltan la confiabilidad del instrumento, por otro lado, realizando una prueba piloto obtuvieron un Omega de McDonald de 0.824 indicando un coeficiente bueno y un Alfa de

Cronbach de 0.782 demostrando nuevamente la confiabilidad del instrumento.

Validez

Salazar y Salazar (2021) en su tesis titulada “Ansiedad y agresividad en estudiantes de una Institución Educativa Pública de Villa el Salvador, Lima 2021”, realizando una adaptación con la ayuda de jueces expertos, la aplicación del instrumento se llevó a cabo con una muestra de 240 estudiantes, donde el 52.50 % eran varones y el 47.50% eran mujeres, pertenecientes al tercero, cuarto y quinto grado de secundaria.

Respecto a la validez del instrumento, se ejecutó a través de correlación dimensión-test con un índice de homogeneidad corregido (IHC) obteniendo valores por encima de 0.3 y 0.6, así mismo, las autoras también realizaron la prueba KMO y prueba Kaiser – Meyer – Olkin, los cuales permiten analizar la adecuación muestral y saber si es factible realizar el análisis factorial para hallar la validez del constructo. Obtuvieron un resultado de KMO de 0.870, por otro lado, mediante la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvieron un resultado de 1286.707, por último, revisaron las communalidades siendo el resultado mayor a 0.40, interpretando que el instrumento cumple con lo requerido para la AFC y AFE.

El cuestionario fue validado mediante 10 jueces expertos, los cuales dieron su validez semántica y teórica respectivamente. El método utilizado fue el Coeficiente V de Aiken, el cual fue aplicado para cada ítem, siendo los resultados para inquietud (ítem 1; V*: 0.9), angustia (ítem 3; V*: 0.8), molestia y dolores musculares (ítem 7; V*: 0.8), palpitaciones (ítem 10; V*: 1.0), disnea (ítem 13; V*: 1.0), náuseas y vómitos (ítem 15; V*: 0.9), frecuencia urinaria (ítem 16; V*: 0.8), rubor facial (ítem 18; V*: 1.0), pesadillas (ítem 20; V*: 1.0), resultados que demuestran que los ítems tuvieron un alto porcentaje de validez.

3.7 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para facilitar el análisis de los datos recopilados, se seguirá un enfoque organizado y estructurado. Los datos serán clasificados y agrupados en categorías predefinidas, como edad, sexo y grado académico de los estudiantes. Esta clasificación permitirá una representación visual clara de la información mediante tablas y figuras descriptivas, lo que facilitará la comparación y el análisis detallado de los datos.

El procesamiento de la información se realizará utilizando los siguientes recursos: Microsoft Excel, Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung (EAA), Escala de resiliencia de Wagnild y Young (ER) y el programa de análisis estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 27 para Windows. Estas herramientas permitirán un análisis estadístico minucioso, incluyendo la generación de estadísticas descriptivas, análisis de tendencias y comparación entre variables.

El uso de estos programas garantizará resultados precisos y comprensibles, permitiendo una correcta interpretación de los datos y la obtención de conclusiones relevantes para los objetivos de la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

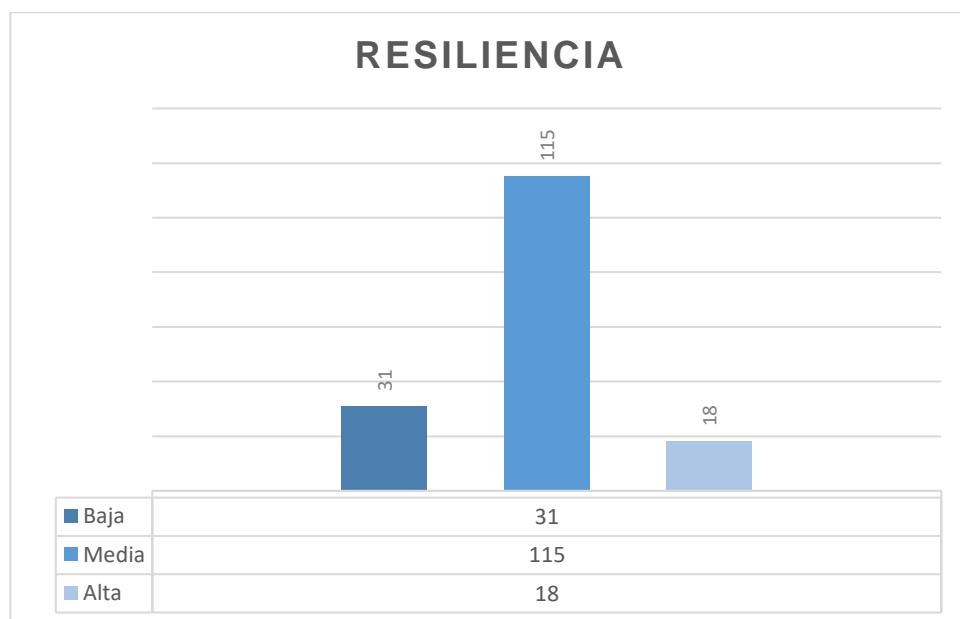
Tabla 4

Niveles de resiliencia

	Resiliencia		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje		
Baja	31	18,9	18,9	18,9
Media	115	70,1	70,1	89,0
Alta	18	11,0	11,0	100,0
Total	164	100,0	100,0	

Figura 1

Niveles de resiliencia

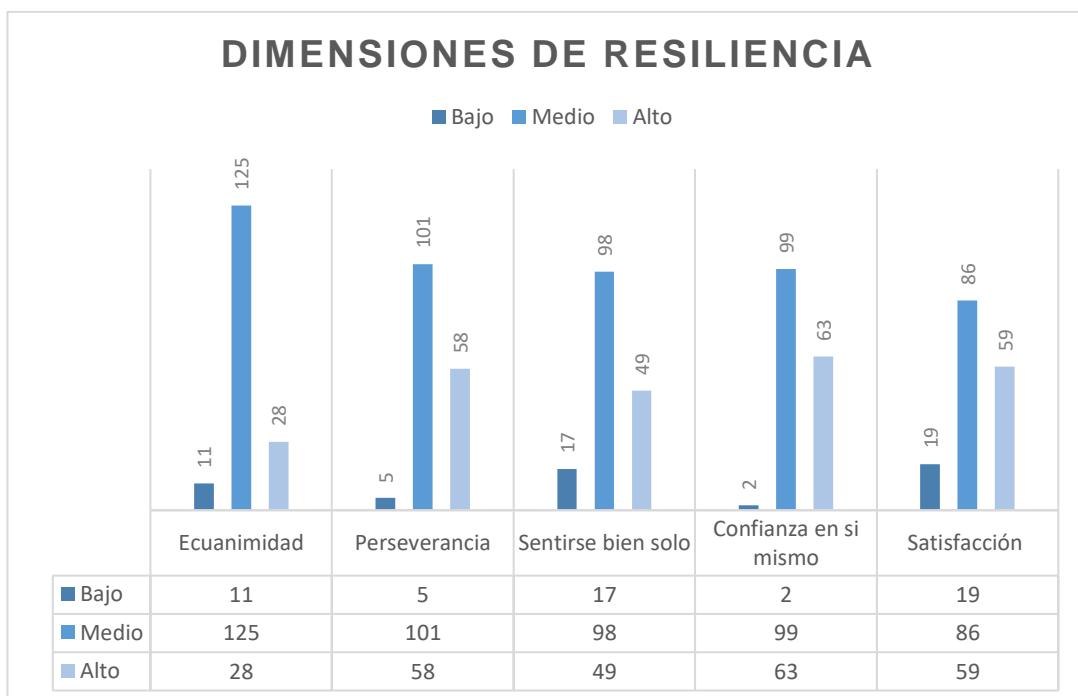


Interpretación:

Se observa que la mayoría de los participantes se encuentran en el nivel medio de resiliencia, con un 70,1% del total. Un 18,9% presenta un nivel bajo, mientras que solo un 11% alcanza un nivel alto de resiliencia. Esto indica que, en general, la mayoría de los evaluados se ubican en un punto intermedio en cuanto a su capacidad para afrontar y superar situaciones difíciles.

Tabla 5*Niveles alcanzados en las distintas dimensiones de resiliencia*

Niveles	Ecuanimidad		Perseverancia		Sentirse bien solo		Confianza en si		Satisfacción	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	11	6.7	5	3	17	10.4	2	1.2	19	11.6
Medio	125	76.2	101	61.6	98	59.8	99	60.4	86	52.4
Alto	28	17.1	58	35.4	49	29.9	63	38.4	59	36
Total	164	100	164	100	164	100	164	100	164	100

Figura 2*Niveles alcanzados en las distintas dimensiones de resiliencia***Interpretación:**

En cuanto a las dimensiones de la resiliencia, se observa que en la dimensión ecuanimidad, el 76,2% se encuentran en un nivel medio, mientras que el 17,1% presenta un nivel alto y el 6,7% un nivel bajo. Respecto a la perseverancia, el 61,6% se ubica en el nivel medio, seguido por el 35,4% en el nivel alto y solo el 3% en el nivel bajo. En la dimensión sentirse bien solo, el 59,8% alcanza un nivel medio, el 29,9% un nivel alto, y el 10,4% un nivel bajo. Sobre la confianza en sí mismo, el 60,4% de los participantes presenta un nivel medio, el 38,4% un nivel alto y apenas el 1,2% se encuentra en el nivel bajo, lo que revela una tendencia mayoritaria hacia una autoconfianza

moderada. Finalmente, en la dimensión de satisfacción personal, el 52,4% se ubica en el nivel medio, el 36% en el nivel alto y el 11,6% en el nivel bajo.

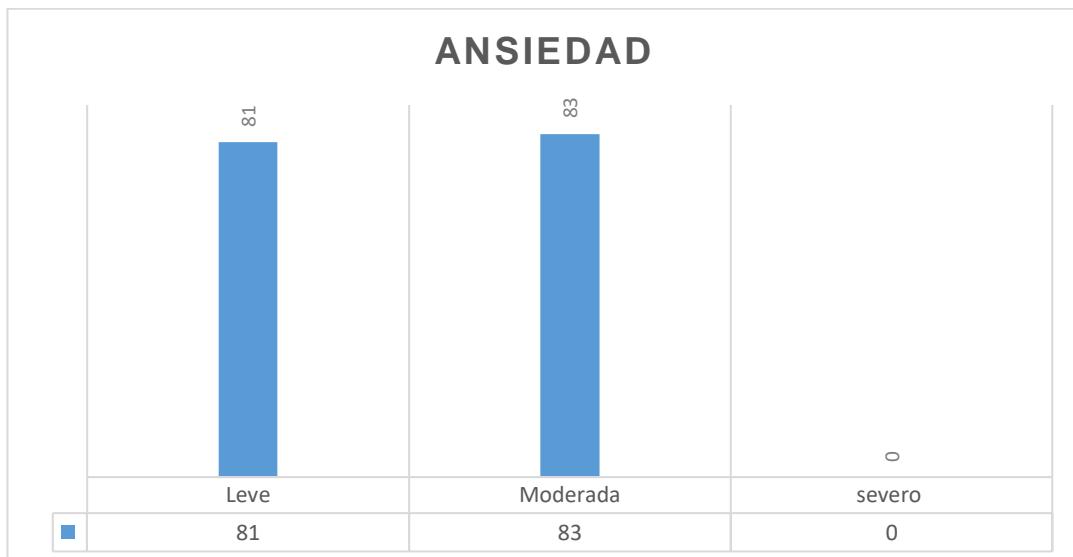
Tabla 6

Niveles de ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	81	49,4	49,4	49,4
Moderada	83	50,6	50,6	100,0
Total	164	100,0	100,0	

Figura 3

Niveles de ansiedad

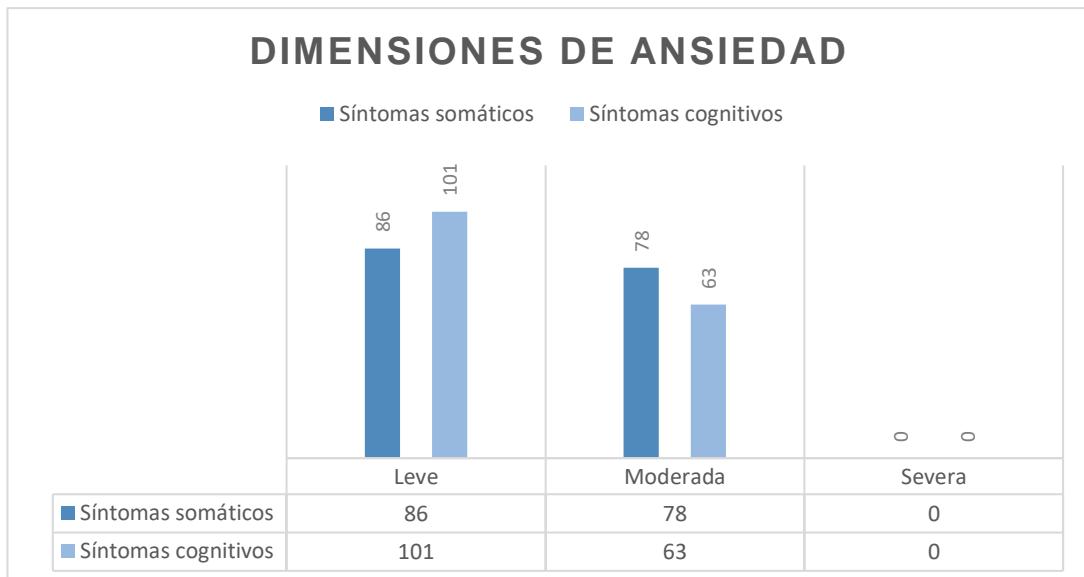


Interpretación:

Los datos muestran la distribución de los niveles de ansiedad en una muestra de 164 personas. El 49,4% de los participantes presenta un nivel de ansiedad leve, mientras que el 50,6% manifiesta un nivel de ansiedad moderada. No se reportan casos de ansiedad severa en esta muestra. Esto indica que la ansiedad está presente en todos los casos evaluados, pero se concentra en niveles bajos o moderados, sin llegar a niveles clínicamente severos. Además, la diferencia entre ambos niveles es mínima (solo 2 personas más con ansiedad moderada que leve), lo cual sugiere una distribución relativamente equilibrada.

Tabla 7*Niveles alcanzados en las dimensiones de ansiedad*

	Síntomas somáticos		Síntomas cognitivos	
	F	%	F	%
Leve	86	52.4	101	61.6
Moderada	78	47.6	63	38.4
Severa	0	0	0	0
Total	164	100	164	100

Figura 4*Niveles alcanzados en las dimensiones de ansiedad***Interpretación:**

En cuanto a los síntomas somáticos de la ansiedad, se observa que el 52,4% de los participantes presenta un nivel leve, mientras que el 47,6% se encuentra en un nivel moderado. No se registraron casos en el nivel severo, lo que indica que la mayoría experimenta manifestaciones físicas de ansiedad en una intensidad baja a moderada. Respecto a los síntomas cognitivos, el 61,6% se ubica en el nivel leve y el 38,4% en el nivel moderado, sin presencia de casos en el nivel severo. Esto sugiere que, en términos generales, los pensamientos relacionados con la ansiedad se presentan con una intensidad más baja en la mayoría de los participantes.

4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

Tabla 8

Prueba de normalidad en ambas variables

	Estadístico	Kolmogorov-Smirnov ^a		Sig.
		gl		
ANSIEDAD		,344	164	,000
RESILIENCIA		,369	164	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación:

Dado que la muestra está conformada por más de 50 participantes, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de las variables ansiedad total y resiliencia total. En ambos casos, se obtuvo un valor de Sig. = ,000, lo cual indica que los datos no presentan una distribución normal. Como consecuencia de ello, y teniendo en cuenta que las variables son de tipo cuantitativo, se optó por aplicar la correlación de Spearman para el análisis de la relación entre ambas variables, ya que esta prueba no requiere que los datos cumplan con el supuesto de normalidad.

CONTRASTACION DE HIPOTESIS GENERAL:

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

H_o: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Tabla 9

Contrastación de hipótesis general

Rho de Spearman	ANSIEDAD	Correlaciones	
			RESILIENCIA
		Coeficiente de correlación	-,169*
		Sig. (bilateral)	,030
		N	164

**. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).*

Interpretación:

Según los resultados obtenidos en la Tabla 9, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para analizar la relación entre la ansiedad y la resiliencia en estudiantes de nivel secundaria. Se obtuvo un valor de Sig. = ,030, el cual se encuentra por debajo del nivel de referencia de 0,05. Este hallazgo no es solo un dato, sino que tiene una implicación directa y relevante, en tal sentido, a medida que el nivel de resiliencia de un estudiante se incrementa, se observa una disminución en sus niveles de ansiedad. Este resultado no solo valida la hipótesis alterna de la investigación, sino que también refuerza la literatura existente que considera a la resiliencia como un factor protector ante las presiones y desafíos de la vida adolescente, en otras palabras, la resiliencia dota a los jóvenes de las herramientas necesarias para enfrentar la adversidad, lo que se traduce en una menor vulnerabilidad a los síntomas de ansiedad. En consecuencia, se acepta la hipótesis alterna determinando que si existe relación entre la ansiedad y la resiliencia en los estudiantes evaluados de una institución educativa de Huánuco en el año 2025.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Tabla 10

Contrastación de hipótesis específica 1

Rho de Spearman	ANSIEDAD	Correlaciones	
		PERSEVERANCIA	
		Coeficiente de correlación	-,161*
		Sig. (bilateral)	,040
		N	164

**: La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).*

Interpretación:

El resultado obtenido en la prueba de Spearman arrojó un valor de Sig. = ,040, lo cual permite rechazar la hipótesis nula. Este resultado sugiere que, en la muestra estudiada, la capacidad de un estudiante para mantenerse firme en sus metas y continuar esforzándose a pesar de las dificultades actúa como un factor de protección contra la ansiedad. La perseverancia al dotar a los jóvenes de la certeza de que pueden superar los obstáculos, reduce la sensación de incertidumbre y de impotencia, lo que se traduce en una menor vulnerabilidad a los síntomas de ansiedad. En ese sentido, existe relación entre la ansiedad y la perseverancia en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Huánuco – 2025.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Tabla 11

Contrastación de hipótesis específica 2

Rho de Spearman	ANSIEDAD	Correlaciones		ECUANIMIDAD
		Coeficiente de correlación	Sig. (bilateral)	
			N	
				-,035
				,653
				164

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación:

El resultado obtenido en la prueba de Spearman arrojó un valor de Sig. = ,653 lo cual lleva a no rechazar la hipótesis nula. Esta ausencia de correlación no debe interpretarse como un resultado vacío, sino como una particularidad de la muestra, en tal sentido, se puede decir que para los estudiantes de esta institución la capacidad de mantener la calma y el

equilibrio emocional en situaciones vulnerables no se correlaciona directamente con la presencia de ansiedad. Es posible que otros factores dentro de su contexto tengan una influencia más directa sobre la ecuanimidad en los estudiantes. En este sentido, no existe relación entre la ansiedad y la ecuanimidad en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Huánuco – 2025.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Tabla 12

Contrastación de hipótesis específica 3

Rho de Spearman	ANSIEDAD	Correlaciones	
		SENTIRSE BIEN SOLO	
		Coeficiente de correlación	-,102
		Sig. (bilateral)	,196
		N	164

Interpretación:

El resultado obtenido en la prueba de Spearman muestra un valor de Sig. = ,196, por lo que se mantiene la hipótesis nula. Este hallazgo resulta interesante, ya que sugiere que la capacidad de los estudiantes para disfrutar de su propia compañía no influye de forma determinante en sus niveles de ansiedad, podría ser que esta dimensión de la resiliencia esté más ligada a aspectos de autonomía e introspección, sin que su relación con la ansiedad sea directa. En consecuencia, se concluye que no existe relación entre la ansiedad y la dimensión sentirse bien solo en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Huánuco – 2025.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Tabla 13

Contrastación de hipótesis específica 4

Rho de Spearman	ANSIEDAD	Correlaciones		CONFIANZA EN SI MISMO
		Coeficiente de correlación	Sig. (bilateral)	
			N	
				-,110
				,159
				164

Interpretación:

El resultado obtenido en la prueba de Spearman fue de Sig. = ,159, por lo que se mantiene la hipótesis nula, este hallazgo, aunque contrario a la intuición teórica, es de gran valor, ya que, en la muestra estudiada, el hecho de que un estudiante confíe en sus propias habilidades no se traduce directamente en una menor ansiedad. Este resultado invita a considerar que la ansiedad es un fenómeno multifactorial en los adolescentes y que puede ser influenciada por presiones externas, como las expectativas académicas, sociales, familiares, entre otras, de una manera que la autoconfianza por sí sola no logra mitigar. En ese sentido, se concluye que no existe relación entre la ansiedad y la confianza en sí mismo en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Huánuco – 2025.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 5

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

Tabla 14

Contrastación de hipótesis específica 5

		Correlaciones	SATISFACCIÓN	
Rho de Spearman	ANSIEDAD			
		Coeficiente de correlación	-,095	
		Sig. (bilateral)	,225	
		N	164	

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación:

Los hallazgos del análisis de correlación de Spearman indican que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la satisfacción en los estudiantes de nivel secundaria, dado que el valor de significancia obtenido fue $p = ,225$, el cual supera el umbral establecido de 0,05. Este dato sugiere que, para los estudiantes de esta muestra, el nivel de satisfacción que perciben en su vida no está directamente vinculado con sus niveles de ansiedad, por lo que, se puede inferir que la satisfacción personal es un constructo complejo, influenciado por una variedad de factores individuales y contextuales que no necesariamente tienen un efecto directo en la experiencia de la ansiedad. En ese sentido, se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Referente a la ansiedad, el 49.4 % presenta una manifestación leve de ansiedad, mientras que el 50.6 % muestra una manifestación moderada. Esto indica que la ansiedad está presente en toda la muestra, aunque en diferentes grados de intensidad. Prácticamente la mitad de los estudiantes experimenta síntomas leves, mientras que la otra mitad reporta síntomas más notorios, lo cual puede influir en su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales. La ausencia de casos con manifestaciones graves puede deberse a que los estudiantes han desarrollado ciertas estrategias de afrontamiento o que el entorno estudiantil brinda ciertos apoyos. Sin embargo, el hecho de que más de la mitad se ubique ya en una categoría moderada sugiere la necesidad de implementar programas preventivos y de intervención psicoemocional dentro del entorno educativo. Por otro lado, Bombón (2024) identificó que el 39.3 % de los estudiantes tuvo ansiedad leve, el 21.5 % moderada, el 26.2 % severa y el 13.1 % muy severa. Esto evidencia una mayor dispersión en los niveles de ansiedad, con una proporción importante de estudiantes que presentan sintomatología intensa. Mientras que el presente estudio muestra una predominancia de ansiedad leve y moderada, con ausencia de niveles altos, el estudio de Bombón revela un panorama más preocupante, con presencia significativa de ansiedad severa y muy severa.

Estas diferencias podrían explicarse por variables contextuales, sociales o académicas propias de cada población.

En cuanto a la variable resiliencia se evidencia que, de 164 participantes, el 70.1 % presentó una categoría media en la variable evaluada, lo cual representa la mayoría del grupo. Un 18.9 % mostró una condición baja, mientras que solo el 11.0 % alcanzó una clasificación alta. Esto indica que la mayoría posee una capacidad moderada para afrontar situaciones adversas, aunque una proporción importante muestra dificultades en este aspecto, y pocos muestran una resiliencia elevada. En contraste, Romero (2025) reporta

que el 69 % de su muestra alcanzó un nivel alto de resiliencia y solo el 31 % un nivel medio. Es decir, los estudiantes evaluados por Romero presentan mayores niveles de resiliencia. Estas diferencias podrían deberse a variables contextuales como el entorno familiar, la disponibilidad de programas de apoyo socioemocional, las condiciones escolares o incluso el enfoque pedagógico de la institución.

Los hallazgos obtenidos en la presente investigación confirman la hipótesis general: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025. Esta relación permite inferir que el nivel de resiliencia influye en la forma en que los adolescentes enfrentan y regulan su ansiedad, lo cual es coherente con lo reportado por Alvarado y Campoverde (2024), quienes identificaron que las estrategias de afrontamiento, tales como la relajación, la atención plena y la regulación emocional, ejercen un impacto positivo sobre la salud mental de los adolescentes, evidenciando una reducción significativa en sus niveles de ansiedad. Dichos autores, en su investigación desarrollada en Guayaquil, destacaron que la adolescencia constituye una etapa especialmente vulnerable, donde el manejo emocional se torna fundamental para evitar efectos negativos a largo plazo. En ese sentido, la resiliencia no solo actúa como un recurso psicológico protector, sino que se configura como una estrategia integral de afrontamiento frente al malestar emocional. Los resultados de su estudio, basados en técnicas psicoterapéuticas participativas y espacios seguros de expresión emocional, mostraron que el fortalecimiento de habilidades internas como la autorregulación y la conciencia emocional puede disminuir significativamente la ansiedad, al tiempo que promueve un mayor bienestar psicológico. En concordancia con estos hallazgos, los resultados obtenidos en la presente investigación refuerzan la comprensión de que una mayor resiliencia puede actuar como un amortiguador ante la ansiedad, permitiendo a los estudiantes de secundaria enfrentar con mayor eficacia los desafíos académicos, sociales y personales propios de esta etapa. Así, se concluye que la resiliencia no solo está relacionada con la ansiedad, sino que constituye un factor clave en su

prevención y manejo, tal como lo evidencian los aportes de Alvarado y Campoverde (2024), quienes destacan el valor de intervenir desde un enfoque integral que combine herramientas psicológicas con apoyo emocional constante.

Con respecto a la hipótesis específica 1, los hallazgos del presente estudio evidencian una relación estadísticamente significativa entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Huánuco en el año 2025. Estos resultados son coherentes con lo planteado por González-Aguilar (2021) en su investigación realizada en estudiantes universitarios guatemaltecos, donde se encontró que una menor sintomatología ansiosa se asociaba significativamente con niveles elevados de resiliencia y bienestar psicológico. En su estudio, el análisis de regresión reveló que una baja ansiedad influía positivamente en el bienestar psicológico ($OR = 2.907, p < .001$), destacando que el afrontamiento emocional adecuado y los recursos internos como la perseverancia pueden desempeñar un papel protector frente a la ansiedad. En el contexto escolar peruano, la perseverancia, entendida como la capacidad de mantener el esfuerzo y la motivación a pesar de las dificultades, puede actuar como un factor modulador ante la presencia de ansiedad. Tal como lo sugiere el estudio citado, cuando los estudiantes desarrollan mayores niveles de resiliencia —cuyo componente esencial es la perseverancia—, logran enfrentar de manera más funcional los retos emocionales y académicos, lo que se traduce en menores niveles de ansiedad. En tal sentido, los resultados del presente estudio aportan evidencia que refuerza la idea de que la promoción de competencias personales como la perseverancia puede contribuir a mitigar los efectos negativos de la ansiedad en la población adolescente.

Con respecto a la hipótesis específica 2, los resultados obtenidos en esta investigación permitieron confirmar la hipótesis nula, al no encontrarse una correlación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y la ecuanimidad en los estudiantes evaluados. Este hallazgo indica que, dentro de la muestra estudiada, el nivel de ecuanimidad no se relaciona directamente

con la presencia o intensidad de síntomas ansiosos, lo que sugiere que ambas variables podrían operar de manera independiente o estar influenciadas por factores externos no contemplados en el presente análisis. Este resultado coincide con la investigación realizada por Romero (2025) en estudiantes de secundaria de Ayacucho, quien analizó la relación entre bienestar psicológico y resiliencia. Al igual que en el presente estudio, Romero no encontró una asociación estadísticamente significativa entre los constructos evaluados ($p = .368$; $r = -0.091$), pese a que ambos se consideran, teóricamente, dimensiones vinculadas al funcionamiento emocional saludable. Este paralelismo refuerza la idea de que, aunque ciertas variables psicoemocionales puedan compartir elementos conceptuales, no necesariamente mantienen relaciones directas y constantes en términos empíricos. En esa línea, la inexistencia de una relación significativa entre ansiedad y ecuanimidad podría deberse a múltiples factores, como la influencia de variables mediadoras (por ejemplo, experiencias traumáticas, estilos de apego o habilidades de afrontamiento) o a diferencias individuales en la forma en que los adolescentes experimentan y regulan sus emociones. Asimismo, es posible que la ecuanimidad, como rasgo psicológico, no actúe de manera directa sobre la ansiedad, sino en combinación con otras capacidades reguladoras como la resiliencia o la inteligencia emocional. En conclusión, los hallazgos respaldan la hipótesis nula al no identificarse una asociación estadística entre ansiedad y ecuanimidad. Esta ausencia de relación empírica se alinea con investigaciones previas como la de Romero (2025), lo cual sugiere que no siempre variables emocionalmente saludables se correlacionan de forma directa. Este resultado abre nuevas posibilidades para investigar qué condiciones, contextos o combinaciones de factores podrían potenciar o neutralizar el vínculo entre la estabilidad emocional y los síntomas ansiosos en adolescentes.

Con respecto a la hipótesis específica 3, los resultados obtenidos permitieron confirmar la hipótesis nula, al no encontrarse evidencia estadísticamente significativa que relacione la ansiedad con la dimensión “sentirse bien solo” en estudiantes de nivel secundaria. Esta dimensión,

asociada a la capacidad de disfrutar de la propia compañía, mantener estabilidad emocional en soledad y desarrollar autonomía personal, no mostró un vínculo directo con los niveles de ansiedad reportados por los participantes.

En otras palabras, los adolescentes que afirmaron sentirse cómodos consigo mismos no necesariamente manifestaron niveles bajos o altos de ansiedad, lo cual sugiere que se trata de constructos psicológicos independientes en esta muestra específica. Este hallazgo concuerda con los resultados reportados por Pajuelo (2020) en su estudio sobre resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del quinto grado de secundaria. En dicha investigación, si bien se evaluaron múltiples dimensiones de la resiliencia, la dimensión "sentirse bien solo" no presentó una correlación significativa con el proyecto de vida, indicando que esta característica personal puede no vincularse directamente con otras variables adaptativas, pese a su valor psicológico. Esta ausencia de asociación también sugiere que el sentirse cómodo en soledad podría depender de factores distintos a los que regulan estados emocionales como la ansiedad. Además, es posible que el "sentirse bien solo" refleje un rasgo más estable o estructural de la personalidad, mientras que la ansiedad puede estar influida por condiciones contextuales, académicas, sociales o familiares, propias de la etapa adolescente. Esta diferencia en el origen y la naturaleza de ambas variables podría explicar por qué no se establece una relación estadística significativa entre ellas. En conclusión, al igual que en el estudio de Pajuelo (2020), la dimensión "sentirse bien solo" no se comportó como un predictor ni como una variable relacionada significativamente con otro constructo psicológico, en este caso, la ansiedad.

Estos resultados permiten sugerir que, en adolescentes de nivel secundario, la comodidad con la soledad no es un indicador directo del nivel de ansiedad, lo que resalta la necesidad de seguir explorando qué factores internos o externos sí tienen un peso determinante en la manifestación de síntomas ansiosos en esta población.

Con respecto a la hipótesis específica 4, los resultados obtenidos en esta investigación indican que no existe una relación estadísticamente significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria,

confirmando así la hipótesis nula planteada. Esto sugiere que la percepción que tienen los estudiantes sobre su propia capacidad y seguridad no se vincula directamente con los niveles de ansiedad que manifiestan. Este hallazgo puede contextualizarse a la luz del estudio de Samillan (2024), quien analizó el nivel de ansiedad en estudiantes de tercero de secundaria en Chiclayo y destacó la complejidad y multifactorialidad de la ansiedad en adolescentes. Samillan reportó que un sector significativo de estudiantes presentaba manifestaciones ansiosas que pueden estar relacionadas con factores diversos como edad, género y estrés académico, sin centrarse en la autoconfianza como un factor determinante directo. Esto refleja que la ansiedad puede surgir de múltiples fuentes externas e internas, no necesariamente ligadas a la confianza personal. La ausencia de relación significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo puede explicarse porque la ansiedad es una respuesta emocional que responde a situaciones específicas o estrés percibido, mientras que la confianza en sí mismo es un atributo más estable y relacionado con la autoevaluación. Por tanto, un estudiante puede tener una autoconfianza elevada pero experimentar ansiedad debido a demandas externas o presiones situacionales, lo que diluye una posible asociación directa. En conclusión, la falta de correlación entre estas variables enfatiza la necesidad de considerar la ansiedad en adolescentes como un fenómeno influido por múltiples dimensiones y no simplemente como una función de la autoconfianza. Es importante promover intervenciones integrales que aborden tanto el fortalecimiento de la confianza personal como el manejo del estrés y factores contextuales que desencadenan ansiedad en el ámbito escolar.

Con respecto a la hipótesis específica 5, los resultados de esta investigación indican que no existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y la satisfacción en estudiantes de nivel secundaria, confirmando así la hipótesis nula planteada. Esto sugiere que, en el contexto estudiado, la sensación o percepción de satisfacción personal no se asocia de manera directa con la presencia o intensidad de síntomas ansiosos en los adolescentes evaluados. Esta conclusión puede relacionarse

con los hallazgos de Basilio (2022), quien analizó la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de secundaria en Huánuco. Aunque Basilio encontró una correlación negativa significativa entre inteligencia emocional y ansiedad, no se identificaron relaciones directas y significativas entre todas las dimensiones emocionales evaluadas y los niveles de ansiedad.

Esto sugiere que ciertas variables psicoemocionales, como la satisfacción o bienestar subjetivo, pueden no tener una relación directa y lineal con la ansiedad, especialmente cuando esta última está influenciada por múltiples factores externos e internos. Además, la satisfacción puede reflejar una experiencia emocional más estable o contextualizada en áreas específicas de la vida del adolescente, mientras que la ansiedad puede estar determinada por factores situacionales como la presión académica, las expectativas sociales o los cambios propios de la adolescencia. Esta diferencia en la naturaleza y dinámica de ambas variables podría explicar la ausencia de una relación estadística significativa. En síntesis, la falta de asociación significativa entre ansiedad y satisfacción en esta población subraya la complejidad de los procesos emocionales en adolescentes y sugiere que la ansiedad no se reduce simplemente a una baja percepción de satisfacción. Estos resultados invitan a profundizar en futuras investigaciones que consideren variables mediadoras o moduladoras, para entender mejor cómo se relacionan diferentes aspectos del bienestar emocional y psicológico en estudiantes de nivel secundario.

CONCLUSIONES

Hipótesis general: Existe una correlación inversa y significativa entre ansiedad y resiliencia ($\text{Rho} = -0.169$, $p = 0.030$), lo que indica que, a mayor resiliencia, menor ansiedad. Se acepta la hipótesis de investigación.

Hipótesis específica 1: El análisis de Spearman indicó una correlación inversa muy débil y no significativa ($\text{Rho} = -0.035$, $p = 0.653$). Dado que el valor p es mayor a 0.05, no existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y ecuanimidad. Se acepta la hipótesis nula (H_0).

Hipótesis específica 2: Se observó una correlación inversa y significativa ($\text{Rho} = -0.161$, $p = 0.040$). Aunque la relación es débil, a mayor perseverancia, menor ansiedad. Como $p < 0.05$, se acepta la hipótesis de investigación (H_1), indicando una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Hipótesis específica 3: El coeficiente de Spearman reveló una correlación inversa débil y no significativa ($\text{Rho} = -0.102$, $p = 0.196$). Al superar el umbral de significancia ($p > 0.05$), no se confirma una relación entre ambas variables. Se acepta la hipótesis nula (H_0).

Hipótesis específica 4: El análisis mostró una correlación inversa débil y no significativa ($\text{Rho} = -0.110$, $p = 0.159$). Debido a que el valor de p es mayor a 0.05, no se evidencia una relación estadísticamente significativa. Se acepta la hipótesis nula (H_0).

Hipótesis específica 5: Se identificó una correlación inversa muy débil y no significativa ($\text{Rho} = -0.095$, $p = 0.225$). Al no alcanzar significancia estadística ($p > 0.05$), se concluye que no existe relación entre ansiedad y satisfacción. Se acepta la hipótesis nula (H_0).

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

Para los directores:

- Implementar programas institucionales que promuevan la resiliencia en los estudiantes, como escuelas de padres, talleres psicoeducativos o campañas de bienestar emocional, ya que se encontró que, a mayor resiliencia, menor ansiedad.
- Invertir en capacitaciones dirigidas a docentes sobre estrategias para fomentar la perseverancia y el manejo emocional dentro del aula.
- Coordinar con profesionales de psicología para brindar acompañamiento continuo a los estudiantes, con enfoque en el desarrollo socioemocional.

Para los docentes:

- Incorporar actividades que fortalezcan la perseverancia en el aula, como trabajo con metas a corto plazo, refuerzo positivo y seguimiento del esfuerzo, dado que esta dimensión mostró relación significativa con menor ansiedad.
- Fomentar un ambiente seguro y empático donde los estudiantes puedan expresar sus emociones, contribuyendo indirectamente al fortalecimiento de su resiliencia.
- Observar y derivar oportunamente a los estudiantes que muestren señales de ansiedad, favoreciendo su atención temprana.

Para los estudiantes investigadores de la universidad:

- Investigar con mayor profundidad en estudiantes de secundaria de la región Huánuco, debido a la escasa producción científica local sobre la relación entre ansiedad y resiliencia en este grupo etario, para que de este modo se pueda diseñar programas de intervención eficaces.

REFERENCIAS

- Agencia de calidad de la educación. Educación (mayo del 2019). Factores asociados a mejores resultados educativos. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://archivos.agenciaeducacion.cl/Perseverancia.pdf
- Alvarado, L (2015). Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. [tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Registro Nacional de Trabajos de Investigación. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/9881/Alvarado%20Zavaleta_Tesis_PD_F_Completo.pdf?sequence=15&isAllowed=y
- Alvarado, A. D., y Campoverde, R. M. (2024). Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una Institución de Salud en el periodo julio a septiembre del año 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio institucional. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/27780/1/UPS-GT005266.pdf>
- American Psychiatric Association. Ansiedad (junio del 2024). ¿Qué son los trastornos de ansiedad? <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/ansiedad/%C2%BFque-son-los-trastornos-de-ansiedad>
- American Psychological Association. Ansiedad (junio de 2010). Trastornos de Ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz. <https://www.apa.org/topics/anxiety/tratamiento>
- American Psychological Association. Temas de Psicología (mayo de 2011). Camino hacia la resiliencia. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Área Humana Investigación, Innovación y experiencia en Psicología. Personalidad (7 de noviembre de 2017). La resiliencia ¿Qué es y como poseerla? <https://www.areahumana.es/resiliencia/>

Ballon, A., Carazas, A. y Mesia, S. (2022). Ansiedad estado y resiliencia en estudiantes de educación secundaria en el contexto del estado de emergencia sanitaria, Arequipa 2022. [Tesis de licenciatura, Universidad continental]. Repositorio Institucional Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13809?utm_source=chatgpt.com

Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Revistas científicas Javierana, 1(3), 105 – 159. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>

Basilio, R. (2022). Inteligencia emocional y Ansiedad en los estudiantes del colegio Nacional Mixto Príncipe Illathupa en el contexto de la pandemia COVID – 19, Huánuco – 2021. [Tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/[https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3744/Basilio%20Vega%2c%20Ruth%20Jenny.pdf?sequence=1&isAllowed="](https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3744/Basilio%20Vega%2c%20Ruth%20Jenny.pdf?sequence=1&isAllowed=)

Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 11(3), 125 – 146. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/01.20063.Becona.pdf>

Bombón, T. P. (2024). *Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional UTA.

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8d3324fe-d1a5-4ee0-a16c-9623f42e4b8f/content>

Bromley, C. (2025, septiembre 26). Minsa pone la lupa en la ansiedad. El peruano. <https://elperuano.pe/noticia/192010-minsa-pone-la-lupa-en-la-ansiedad>

Cabañas, M., Bernejo, A., Garcia, A. y Rodado, B. (2022, 23 de mayo al 3 de junio). Ansiedad ¿un rasgo de personalidad? [Conferencia]. XXIII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatria, Psicologia y Salud Mental. <chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgjclefindmkaj/https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-10-2022-1-pon82.pdf>

Centro de psicología y coaching UPAD. Trabajo (2 de febrero del 2024). La ecuanimidad: motor de motivación y rendimiento en la productividad laboral. <https://upadpsicologiacousing.com/la-ecuanimidad-motor-de-motivacion-y-rendimiento-en-la-productividad-laboral/>

Child Mind Institute. Adolescentes y Adultos jóvenes (22 de noviembre de 2022). De qué manera afecta la ansiedad a los adolescentes. <https://childmind.org/es/articulo/de-que-manera-la-ansiedad-afecta-a-los-adolescentes/>

Colegio de psicólogos de argentina. (febrero del 2018). La satisfacción en psicología: concepto y significado. Colegio de psicólogos. <https://colegiodepsicologossj.com.ar/satisfaccion-psicologia/>

Dirección Regional de Salud (2020, octubre 09). La DIRESA atendió un total de 5 mil 600 personas con diagnóstico de ansiedad y depresión. Gobierno Regional de Huánuco. <https://www.gob.pe/institucion/regionhuanuco/noticias/306601-huanuco-la-%09diresa-atendio-un-total-de-5-mil-600-personas-con-diagnostico-de-%09ansiedad-depresion-estres-y-violencia-intrafamiliar>

Duarte, M. (2024, octubre 02). Como repercute la falta de profesionales en la salud mental de los peruanos. El Comercio. <https://elcomercio.pe/bienestar/mente-sana/176-psicologos-por-cada-100-mil-habitantes-como-repercute-la-falta-de-profesionales-en-la-salud-mental-de-los-peruanos-psicoterapia-estigmas-depresion-noticia/?ref=ecr>

Facmed. Departamento de psiquiatría y salud mental (junio del 2022). Resiliencia y afrontamiento. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkaj/https://psiquiatria.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/06/2022-Resiliencia-y-afrontamiento.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2025, febrero 13). ¿Qué es la Ansiedad? UNICEF. <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/que-es-ansiedad>

Gianino, L. y Gúzman, N. (2022). Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. Unifé, 30(1), 2 – 12. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2516/2840>

González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatimalteca de Educación Superior*, 4(1), 43–58.

Hernández, R., Fernández C. y del Pilar, M. (2014). Metodología de la Investigación (6ta edid.) Editorial Mc Granw Hill Education.

High Focus Treatment Centers. Salud Mental (junio del 2024). Entendiendo los 4 niveles de ansiedad. https://www-highfocuscenters.com.translate.goog/what-are-the-4-levels-of-anxiety/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=%C2%BFCu%C3%A1les%20son%20los%20niveles%20de,la%20ansiedad%20de%20manera%20eficaz.

León, R. M. (2024). *Autoestima y resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución pública, Chachapoyas – 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio institucional UNTRMA. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3857/Roxana%20Medaly%20Leon%20Chupillon%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, M. y Sanchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud mental*, 1(24), 19 – 27. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgjclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>

Manual Merck Sharp y Dohme. (2023, agosto 7). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. Manual MSD. <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqu%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/generalidades-sobre-los-trastornos-de-ansiedad>

Marcías, M., Pérez, C., López, L., Beltrán, L. y Morgado, C. (2019). Trastornos de ansiedad: Revisión bibliográfica de la percepción actual. *Neurobiología*, 2(10), 1 – 5. https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/Mac%C3%ADAs/HTM_L.html#

Mateu, R., García, M., Gil, J. y Caballer, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. *Universitat Jaume I*, 15(1), 231 – 248. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgjclefindmkaj/<https://repositori.uji.es/server/api/core/bitstreams/b81f6c5c-c9b8-4286-a3a3-324561f2c18e/content>

Mayo Clinic. Enfermedades y afecciones (4 de mayo de 2018). Trastornos de Ansiedad. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano, L., Turbany, J. y Valero, S. (2013). Psicometría (1ra edid.). Editorial UOC.

Ministerio de Salud. (2021, septiembre 30). Minsa: El 29.6% de adolescentes presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>

Ministerio de Salud. (2023, febrero 5). Salud Mental: ¿Cómo detectarlo superar la ansiedad? MINSA. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>

Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. (5ta. ed.). Agencia Lain Entralgo.

NeuroClass. Salud mental (12 de junio de 2023). Técnicas de evaluación de la Ansiedad. <https://neuro-class.com/tecnicas-de-evaluacion-de-la-ansiedad-cuales-son/>

Nunja, M. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia en estudiantes de institutos técnicos superiores de la ciudad de Trujillo. [tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/322/nunja_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ñaupas, H., Valdivia, R., Palacios, J. y Romero, H. (2018). Metodología de la Investigación Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis (5ta edid.). Editorial Ediciones de la U.

Oré, M. (2020). Ansiedad y su relación con estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz

Tamayo Soler, comas – 2020. [tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Registro Nacional de Trabajos de Investigación. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57280/Or%c3%a9a9_SMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2023, 27 de septiembre). Trastornos de Ansiedad. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Los%20trastornos%20de%20ansiedad%20son,mujeres%20que%20a%20los%20hombres>

Ostos, X. (2023). Inteligencia Emocional y Resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa José Varallanos de Lauricocha, Huánuco - 2021. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional Unheval. <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/01f19873-726f-43f4-bcdd-c16687a87e8d>

Pajuelo, J. (2020). Resiliencia y Proyecto de vida en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. El Amauta – Amarilis – 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkaj/https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2560/PAJUELO%20ADV%c3%8dNCULA%2c%20JUSBET%20ROBIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Palma Madariaga, I. (2022). Comunidad escolar y resiliencia comunitaria, Comunidad y estrategias de resiliencia comunitaria en el centro educacional San Alfonso de Bajos de mena. [tesis de licenciatura, Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. Google Scholar. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkaj/https://bibliotecadigital.

academia.cl/server/api/core/bitstreams/6fc0dd8e-fe58-439f-a331-6fa5bf1f6ba7/content

Pérez de la mora, M. (2003). Dónde y Cómo se produce la Ansiedad: sus bases biológicas. Revista Ciencia, 54(2).
<https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/index.php/57-vol-54-num-2-abril-junio-2003/numeros-anteriores-en-pdf17/88-indice-54-2>

Psicoglobal. Autoestima (4 de mayo del 2019). La confianza en uno mismo: las claves. <https://www.psicoglobal.com/blog/confianza-en-uno-mismo>

Quezadas, A., Baeza, E., Ovando, J., Gómez, C. y Bracqbien, C. (2023). Educación para la resiliencia, un análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 3(1), 155 – 178.
<https://www.redalyc.org/journal/270/27072331007/html/>

Real Academia Europea de doctores. Resiliencia (9 de febrero de 2021). La figura y el pensamiento de Boris Cyrulnik y sus estudios sobre la resiliencia. <https://raed.academy/como-estimular-la-resiliencia-boris-cyrulnik/>

Romero, L. M. (2025). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa de nivel secundario, Ayacucho - 2025* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional UCLC.
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/40414/ESTUDIANTES_RESILIENCIA_ROMERO_VELAZQUE_LIZET_MARICIELO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salazar, E. y Salazar, L. (2021). Ansiedad y agresividad en estudiantes de una Institución Educativa Publica de Villa el Salvador. [tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgjclefindmkaj/<https://repositorio.ucv.e>

[du.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82514/Salazar_GLM-Salazar_GE-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82514/Salazar_GLM-Salazar_GE-SD.pdf?sequence=1)

Salvo, S., Gálvez, J. y San Martin, S. (2021). Resiliencia académica: Comprendiendo las relaciones familiares que lo promueven. Revista electrónica Educare, 25(2), 20 – 25. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582021000200365#:~:text=Las%20familias%20cumplen%20un%20rol,las%20experiencias%20negativas%20los%20alentaran

Samillan, A. A. (2024). *Nivel de ansiedad de los estudiantes de tercero de secundaria de un centro educativo de Chiclayo* [Trabajo de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13384/Samillan%20Bances%20Angie%20Anthuanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, R. (2009). Elaboración del análisis de situación de salud (ASIS) mental en la ciudad de Huánuco. Investigación Valdizana, (3)2, 73 – 77. <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/635/504>

Sanchis, J. (2024, agosto 23). Ansiedad: comprensión y tratamiento desde una perspectiva psicológica. Hospital San Carlos. <https://www.hospitalsancarlos.es/blog/actualidad/ansiedad-comprension-y-tratamiento-desde-una-perspectiva-psicologica/>

Santana, E. (2019). La construcción de la resiliencia familiar en la experiencia de la discapacidad: una posibilidad para generar procesos inclusivos. ITESO, 53(1), 01 – 23. <https://www.redalyc.org/journal/998/99862930012/html/>

Seguro Social de Salud. (2024, junio 22). EsSalud: más de 182 mil personas fueron diagnosticadas por trastornos de ansiedad este año a nivel nacional. EsSalud. <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/992249-essalud-mas->

de-182-mil-personas-fueron-diagnosticadas-por-trastornos-de-ansiedad-este-ano-a-nivel-nacional

Universiada Internacional de Valencia. Ciencias de la Sañud (8 de junio del 2023). Desarrollo cognoscitivo: constructor de conocimiento. <https://www.universidadviu.com/ec/actualidad/nuestros-expertos/desarrollo-cognoscitivo-constructor-de-conocimiento#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20cognoscitivo%20se%20refiere,m%C3%A9todos%20de%20ense%C3%B3anza%20y%20aprendizaje>.

Uriarte, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Psicodidáctica*, 11(1), 7 – 23. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/175/17514747002.pdf>

Vega, L. E., y Villegas, L. (2022). *Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33284/Vega%20Lobaton%20Leonor%20Emperatriz%20-20Villegas%20Quisquiche%20Leovilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vinaccia, S., Quiceno, M. y Moreno, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 16(1), 139 – 146. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/804/80401610.pdf>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Pacheco Atencio, V. (2025). Ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huanuco-2025 [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Cuál es la relación entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre ansiedad y sentirse bien solo en</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Objetivos Específicos: Identificar la relación entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Identificar la relación entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Identificar la relación entre ansiedad y sentirse bien solo en</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Ho: No existe relación entre estadísticamente significativa ansiedad y ecuanimidad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y perseverancia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y perseverancia</p>	<p>Variable Independiente : Ansiedad</p> <p>Dimensions :</p> <p>Síntomas somáticos</p> <p>Síntomas cognitivos</p> <p>Variable Dependiente: Resiliencia</p> <p>Dimensions :</p> <p>Ecuanimidad, Perseverancia, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Satisfacción.</p>	<p>Tipo de Investigación:</p> <p>Tipos básicos: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: Correlacional causal</p>	<p>Población: conformada por 381 estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huánuco – 2025.</p> <p>Muestra: conformada por 164 estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huánuco – 2025.</p>	<p>Para recolección de datos se utilizará la técnica denominada psicometría, para evaluar los niveles de ansiedad y resiliencia en los estudiantes se utilizará instrumentos psicométricos validados denominados Escala de Ansiedad de Zung y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young.</p>

estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?	Identificar la relación entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.	en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
¿Cuál es la relación entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?	Identificar la relación entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.	Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y sentirse bien solo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
¿Cuál es la relación entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?	Identificar la relación entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.	Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y confianza en sí mismo en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
¿Cuál es la relación entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?	Identificar la relación entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.	Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.
¿Cuál es la relación entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025?	Identificar la relación entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.	Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre ansiedad y satisfacción en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025.

ANEXO 02

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ESCALA DE RESILIENCIA

Nombres:

Edad:

Sexo: Instrucciones:

Marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.

No.	ITEMS	Estar en desacuerdo	Estar de acuerdo
1	Cuando planeo algo lo llevo a cabo.	1 2 3 4 5 6 7	
2	Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo.	1 2 3 4 5 6 7	
3	Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie.	1 2 3 4 5 6 7	
4	Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas.	1 2 3 4 5 6 7	
5	En caso que sea necesario, puedo estar solo(a).	1 2 3 4 5 6 7	
6	Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida.	1 2 3 4 5 6 7	
7	Tomo las cosas sin mucha importancia.	1 2 3 4 5 6 7	
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1 2 3 4 5 6 7	
9	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez.	1 2 3 4 5 6 7	
10	Soy decidido(a).	1 2 3 4 5 6 7	
11	Rara vez me pregunto de que se trata algo.	1 2 3 4 5 6 7	
12	Tomo las cosas día por día.	1 2 3 4 5 6 7	
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad.	1 2 3 4 5 6 7	
14	Tengo auto disciplina.	1 2 3 4 5 6 7	
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1 2 3 4 5 6 7	
16	Por lo general encuentro de qué reírme.	1 2 3 4 5 6 7	
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima.	1 2 3 4 5 6 7	
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia.	1 2 3 4 5 6 7	
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista.	1 2 3 4 5 6 7	
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no lo deseo.	1 2 3 4 5 6 7	
21	Mi vida tiene un sentido.	1 2 3 4 5 6 7	
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada.	1 2 3 4 5 6 7	
23	Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles.	1 2 3 4 5 6 7	
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer.	1 2 3 4 5 6 7	
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado.	1 2 3 4 5 6 7	

ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG

Nombres:

Edad:

Sexo:

Instrucciones: Marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.

No.	Ítems	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				

ANEXO 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: Relación entre ansiedad y resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa, Huánuco – 2025

Investigador responsable: Pacheco Atencio, Victor Jhoel - 995 546 457

Institución: Universidad de Huánuco

Estimado/a estudiante y padre/madre o tutor legal:

Le invitamos a usted y/o a su hijo(a) a participar en una investigación que tiene como objetivo determinar la relación entre ansiedad y resiliencia, así como entre ansiedad y sus dimensiones específicas en estudiantes de nivel secundaria. La participación en este estudio es voluntaria, y puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento, sin que esto implique perjuicio alguno para usted o su hijo(a).

Procedimiento: Se aplicarán dos cuestionarios estandarizados y validados: la Escala de Ansiedad de Zung y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. La aplicación se realizará de forma presencial y colectiva, durante el horario escolar, con una duración aproximada de 30 a 40 minutos. Los datos recolectados se utilizarán únicamente con fines académicos y científicos.

Riesgos y beneficios: Este estudio no implica riesgos físicos ni psicológicos significativos. Si durante la aplicación de los instrumentos se detecta alguna incomodidad, el estudiante podrá suspender su participación. No se otorgará un beneficio económico directo, pero los resultados podrían ser útiles para diseñar estrategias de apoyo emocional en beneficio de la comunidad educativa.

Confidencialidad: Toda la información obtenida será tratada con estricta confidencialidad. Los datos serán anonimizados, es decir, no se registrarán nombres ni información personal que permita identificar a los participantes. Los resultados serán utilizados únicamente para fines de investigación y podrán ser publicados en trabajos académicos, sin revelar identidad alguna.

Consentimiento del participante: Declaro que he leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Autorizo la participación de mi hijo/a (o mi participación, si soy mayor de edad) en este estudio.

Nombre del estudiante: _____

Grado y sección: _____

Firma del estudiante: _____

Firma del parente/madre o apoderado: _____

Fecha: _____

ANEXO 04

AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN O PERSONAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS



"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN
DE LA ECONOMÍA PERUANA"



Solicito: Actualización de fecha y firma en documento que hace referencia a la aplicación de dos instrumentos psicológicos (ansiedad y resiliencia).

SEÑOR ARLINDO LUCIANO GUILLERMO
DIRECTOR DE LA I.E.Pr. SAN VICENTE DE LA BARQUERA

Yo, Victor Jhoel Pacheco Atencio, identificado con el DNI N° 72959982, con domicilio en Jr. Las Palmeras N° 233 Cayhuayna.

Ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Mediante el presente documento me dirijo a usted con el debido respeto para solicitar la actualización de la fecha y la inclusión de su firma y sello institucional en un documento correspondiente a mi trabajo de investigación **"ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, HUÁNUCO-2025"**.

Dicho documento hace referencia a la aplicación de dos instrumentos psicológicos (ansiedad y resiliencia) en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de su prestigiosa institución. En su momento el documento fue firmado por el anterior director; sin embargo, dado el cambio de dirección, se requiere actualizar la información con su firma y el sello correspondiente al actual cargo directivo para efecto y validez formal en mi proceso de titulación.

Por tal motivo, agradeceré mucho su colaboración en este trámite, el cual resulta indispensable para la continuidad del proceso de investigación ante mi universidad.

En espera de su gentil aceptación y pronta respuesta, aprovecho la oportunidad para expresarle la muestra de mi especial consideración y estima personal.

Huánuco 24 de junio del 2025

Victor Jhoel Pacheco Atencio
DNI: 72959982
Celular: 995546457

SAN VICENTE DE LA BARQUERA	
SECRETARIA	
FECHA 24/06/21 - FOLIOS	
HORA	
Nº DE	
INGRESO	RECOLECTORISTA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA PRIVADA

COLEGIO EXCELENCIA

San Vicente de La Barquera

Una cultura de éxito...!

R.D.R. 04124

CONSTANCIA

EL REPRESENTANTE DE LA GERENCIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA PRIVADA INTEGRADA "SAN VICENTE DE LA BARQUERA" DE HUÁNUCO, Que al final suscribe:

HACE CONSTAR:

Que, el/la Sr./Sra./Srta.: **VICTOR JHOEL PACHECO ATENCIO** identificado(a) con DNI N° 72959982, BACHILLER de la Facultad de Ciencias de la Salud - Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco, ha realizado una **EVALUACIÓN DE ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES A LOS ALUMNOS DE 4TO Y 5TO. DE SECUNDARIA DE LA I.E.I.Pr. "SAN VICENTE DE LA BARQUERA"**,

Durante la evaluación en la institución ha demostrado responsabilidad, eficacia y buena formación académica, reiterando que en todo momento demostró un trato respetuoso con los alumnos, personal docente y todos los que laboran en la institución.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 27 de junio de 2025.


Ronald Hubner Olivari
Representante de la Gerencia de
Instituciones Educativas S.A.C. S.C.R.L.



I.E.I.Pr. San Vicente de La Barquera

Jr. Crespo y Castillo 854 - Huánuco

(062) 51 7855 | 972 085 699



<https://labarquera.edu.pe>

informes@labarquera.edu.pe

 **ECO
INTEGRAL**