

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



TESIS

**“Nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes del
programa académico de psicología semipresencial,
Universidad de Huánuco, 2024”**

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

AUTORA: Herrera Ramos, Milagro

ASESOR: Malpartida Repetto, José Luis

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 mentales)**DATOS DEL PROGRAMA:**

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P34

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 18158394

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22486072

Grado/Título: Doctor en educación

Código ORCID: 0000-0001-5160-6887

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa	Maestra en administración de la educación	43665542	0000-0001-6724-1915
2	Celis Victorio, Maximiliana	Segunda especialidad profesional en Neuropsicología	42176066	0009-0008-1495-109X
3	Calero Bravo, Roberto Angelo	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 28 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:

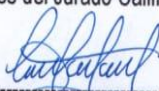
- MG. JHANNY CHUFANDAMA GONZALES **PRESIDENTE**
- MG. MAXIMILIANA CELIS VICTORIO **SECRETARIA**
- MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO **VOCAL**
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS DR. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO**

Nombrados mediante Resolución N° 2256-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"NIVEL DE RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA SEMIPRESENCIAL, UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2024"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. HERRERA RAMOS, MILAGRO**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA 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) Aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 13 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las 11:05 Horas del día 28 del mes de NOVIEMBRE del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE
HURTADO

Orcid.org/0000-0001-6724-1915- DNI: 43665542
PRESIDENTE


MG. MAXIMILIANA CELIS VICTORIO

orcid.org/0009-0008-1495-109X - DNI: 42176066

SECRETARIA


MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO

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

VOCAL

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: MILAGRO HERRERA RAMOS, de la investigación titulada "NIVEL DE RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA SEMIPRESENCIAL, UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2024", con asesor(a) JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1784-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % 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, 22 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

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

14%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

7%

2

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.upla.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

Con mucho amor y cariño dedico este trabajo a mis padres por haberme dado la vida como a mis hijos por su amor y cariño.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Huánuco por haberme albergado y brindado mi formación como psicóloga.

A los maestros y profesionales de la escuela académico profesional de psicológica modalidad semi presencial por su apoyo comprensión y enseñanzas.

A mis compañeros de aula por su apoyo, comprensión en esos momentos de mayor intensidad.

A mis familiares, hermanos, hijos por su comprensión en aquellos días de ausencia en eventos familiares.

A los estudiantes de la especialidad de psicología modalidad semi presencial por su apoyo en el desarrollo del estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	13
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	13
1.3. OBJETIVO GENERAL.....	14
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	15
1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	15
1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	16
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	17
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	17
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	19
2.1.3. ANTECEDENTE REGIONAL.....	21
2.2. BASES TEÓRICAS	23
2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO	23
2.2.2. LA RESILIENCIA	29
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	36

2.4. HIPÓTESIS	37
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	37
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	37
2.5. VARIABLES	39
2.5.1. VARIABLE 1	39
2.5.2. VARIABLE 2	39
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	40
CAPÍTULO III.....	42
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN	42
3.1.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	43
3.2.1. POBLACIÓN	43
3.2.2. MUESTRA	43
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	45
3.3.1. TÉCNICA	45
3.3.2. INSTRUMENTOS	45
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	49
3.4.1. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO	49
3.4.2. ANÁLISIS DE DATOS	50
CAPÍTULO IV.....	51
RESULTADOS.....	51
4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS	51
4.2. RESULTADOS INFERENCIALES.....	61
CAPÍTULO V.....	66
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	66
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
ANEXOS.....	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudiantes del PAP Semipresencial.....	43
Tabla 2 Muestra de estudiantes del PAP Semipresencial	45
Tabla 3 Nivel de resiliencia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	51
Tabla 4 Nivel de satisfacción personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	52
Tabla 5 Nivel de ecuanimidad personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	53
Tabla 6 Nivel de sentirme bien solo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	54
Tabla 7 Nivel de confianza en sí mismo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	55
Tabla 8 Nivel de perseverancia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco	56
Tabla 9 Nivel de estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco	57
Tabla 10 Nivel de estímulos estresores en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	58
Tabla 11 Nivel de los síntomas en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	59
Tabla 12 Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	60
Tabla 13 Pruebas de normalidad	61
Tabla 14 Nivel de correlación de la resiliencia y estrés académico	62
Tabla 15 Nivel de correlación de la resiliencia y estímulos estresores	63
Tabla 16 Nivel de correlación de la resiliencia y los síntomas físicos	64
Tabla 17 Nivel de correlación de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de resiliencia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	51
Figura 2 Nivel de satisfacción personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	52
Figura 3 Nivel de ecuanimidad personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	53
Figura 4 Nivel de sentirme bien solo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	54
Figura 5 Nivel de confianza en sí mismo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	55
Figura 6 Nivel de perseverancia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	56
Figura 7 Nivel de estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	57
Figura 8 Nivel de estímulos estresores en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	58
Figura 9 Nivel de los síntomas en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	59
Figura 10 Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco.....	60
Figura 11 Nivel de correlación de la resiliencia y estrés académico.....	62
Figura 12 Nivel de correlación de la resiliencia y estímulos estresores.....	63
Figura 13 Nivel de correlación de la resiliencia y los síntomas físicos.....	64
Figura 14 Nivel de correlación de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento.....	65

RESUMEN

Determinar la relación de la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. El estudio fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, alcance correlacional, diseño de investigación correlacional y la población estuvo establecida por 464 alumnos de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la modalidad semipresencial y una muestra de 202 obtenida mediante la fórmula de la muestra y el muestreo fue aleatorio. Los instrumentos que se emplearon son el inventario SISCO de estrés académico Dr. Arturo Barraza Macías con una confiabilidad de 0,756 y la escala de resiliencia de Wagnild, Gail y Young, Heather con un nivel de confiabilidad de 0.846. Con resultados del nivel de resiliencia el 98.02% presentan una resiliencia baja y el 1.98% resiliencia moderada y el nivel de estrés académico el 56,9 % presentan un promedio alto, el 31,7 % promedio bajo, el 7,4 % bajo nivel y el 4,0 % presentan un alto nivel de estrés académico. Concluyendo que, no hay relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco. Presentando un valor de significancia bilateral es de ,461, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$).

Palabras clave: Resiliencia, ecuanimidad, satisfacción, confianza, perseverancia, estrés, síntomas, afrontamiento.

ABSTRACT

To determine the relationship between resilience and academic stress in students of the Blended Psychology Academic Program at the University of Huánuco-2024. The research was basic, quantitative, correlational, and designed with a correlational approach. The population consisted of 464 students from the blended psychology professional academic school and a sample of 202 obtained using a random sampling formula. The instruments were the Dr. Arturo Barraza Macías SISCO Academic Stress Inventory with a reliability of 0.756 and the Wagnild, Gail, and Young, Heather Resilience Scale with a reliability of 0.846. With the results of the resilience level, 98.02% presented low resilience and 1.98% moderate resilience. Regarding academic stress, 56.9% presented a high average, 31.7% a low average, 7.4% a low level, and 4.0% a high level of academic stress. The conclusion was that there was no relationship between the level of resilience and academic stress in students of the blended-learn Psychology Academic Program at the University of Huánuco. The two-tailed significance level was .461, which is higher than the alpha value ($\alpha = 0.05$).

Keywords: Resilience, equanimity, satisfaction, confidence, perseverance, stress, symptoms, coping.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el estrés académico es una problemática latente en varios países del mundo, surge cuando el estudiante es sometido a situaciones de alta demanda al cual debe desplegar todas sus capacidades para poder adaptarse a los requerimientos que solicita el educador o los trabajos que tienen que resolver.

Estudios desarrollados por WHO (2019) (World Health Organization) refiere que el estrés académico incide en el incremento de problemas psiquiátricos y desordenes del desarrollo a corto o largo plazo

El estudio realizado fue distribuido en capítulos, donde en cada uno de ellos se expresa todas las características solicitadas en el estudio.

La investigación presento el siguiente esquema: Capítulo I: Problema de Investigación, presentando la descripción y formulación del problema, el objetivo general y específico, la justificación de la investigación (teórica, práctica y metodológica), las limitaciones y la viabilidad de la investigación. Capítulo II: Marco Teórico, conformado por los antecedentes de la investigación, las bases teóricas, las definiciones teóricas de los términos básicos, hipótesis, variables y la tabla de operacionalización de variables. Capítulo III: Metodología de la Investigación, representado mediante el tipo de estudio, alcance, enfoque, diseño, población y muestra, tipo de muestreo las técnicas e Instrumentos de recolección de datos y las técnicas para el procesamiento y análisis de datos (estadígrafos). Capítulo IV: Los resultados, con el análisis de los resultados presentados en tablas y figuras con su respectiva interpretación y el análisis inferencial dando a conocer la contrastación de hipótesis, prueba de hipótesis. Capítulo V: Discusión, conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El fenómeno, conocido como estrés académico, surge de una serie de exigencias o estímulos que provocan estrés, como la excesiva actividad académica, el plazo reducido para la presentación de trabajos, las dificultades para acceder a la tecnología y la regularidad de los exámenes que reciben los estudiantes, así como las dificultades personales, familiares y económicas, aumentan la probabilidad de que la prevalencia del estrés repercuta a nivel individual y grupal (Du et al., 2021).

La resiliencia definida como la capacidad de caminar de forma adecuada entre los problemas, siendo una habilidad progresiva que va más allá del simple sobrevivir quien depende de la situación y del comportamiento para enfrentar la adversidad de forma activa y consciente vigilando la salud mental y bienestar Unicef (2017)

Al realizar una visión global de la enseñanza superior universitaria, se encontró que, la principal causa del estrés educativo entre los universitarios es debido al actual proceso de cambio y adaptación de la enseñanza, lo que ha generado que más del 50% de estudiantes experimente estrés académico (IELSAC-UNESCO, 2020). Su alta prevalencia lo ha catalogado como una problemática de salud alrededor del mundo y ha puesto en evidencia los grados bajos de resiliencia del alumnado universitario debido al afrontamiento inadecuado del estrés académico (Morales, 2021).

Asimismo, otros estudios evidenciaron que, el 40% de estudiantes de etiofia presentaron como reacción al estrés académico, tristeza, irritación, insomnio, abandono de las clases, incremento de consumo de alcohol o cigarrillo, demostrando con ello, que los estudiantes universitarios tienen niveles de resiliencia muy bajos, porque no tienen la capacidad ni la estrategia para combatir el estrés académico (Simegn et al., 2021).

La UNESCO (2023) desarrollo un estudio en diez países de las cinco regiones del mundo – Costa Rica, Japón, Kenya, México, Marruecos, Portugal, República de Corea, Ruanda y Suecia – manifiestan que pese al

esfuerzo de los diversos gobiernos para volver a lo normal o equilibrio entre las capacidades del aprendizaje en todos los niveles de la enseñanza persiste aún una pérdida de aspectos emocionales y comportamentales de aprendizaje, siendo un desafío donde se debe fomentar las competencias socioemocionales o cuando las pedagogías participativas y centradas a la acción se utilizan para despertar el interés en particular durante los periodos de crisis debido al aislamiento y ansiedad.

Asimismo, en América Latina, el estrés académico se contempla como un asunto de salud a nivel general, debido a su alta prevalencia en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población (Hernández, et. al 2023). Diversos países latinos con más alta prevalencia fueron Paraguay, quienes reportaron que el 77% de los estudiantes universitarios experimentaron grave estrés académico (torres, et.al, 2022); en Ecuador, el 41,9% de enfrentaron estrés académico severo (Silva, et. al, 2020); y en México, el 86,3% presentaron un nivel de estrés moderado; el estresor principal fue la sobrecarga de tareas, evidenciado en síntomas como cansancio permanente, ansiedad y problemas de concentración (2023).

En Perú, el problema del estrés académico también es motivo de inquietud, dados los índices de estrés que experimentan los jóvenes universitarios es uno de los más altos en Latinoamérica con el 77,4%, los principales estresores encontrados fueron la carga académica, las nuevas rutinas, las diferentes formas de enseñanza, y los retos impuestos por sus docentes (Cassareto, 2021). Según Meza (2022), se debe a los bajos grados de resiliencia entre los universitarios, donde un 37,4 % carece de la facultad o capacidad para superar las situaciones adversas y convertirla en positiva aprendiendo de ella, por otro lado, no cuentan con un buen soporte familiar lo que incrementa la incapacidad de sobrellevar las dificultades académicas.

La situación del estrés en el ámbito académico en universitarios en la Región Huánuco es un problema que debe ser atendido de manera urgente, siendo que más del 46% presentan niveles de estrés entre moderado y alto, debido a las exigencias que implica la carrera universitaria, los mismos que influyen negativamente en el desempeño en diversos cometidos académicos, al igual que en la salud del alumnado. Por otro lado, se encuentran los

estímulos estresores a los que se enfrentan los estudiantes, La pesada carga de trabajo académico en distintas materias, los parciales y finales, y las evaluaciones en clase, son, entre otros, las principales razones del estrés académico (Ortiz, 2019).

Ante tales circunstancias, se da inicio al estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes del décimo ciclo de Psicología de la Universidad de Huánuco” a fin de hallar resultados fidedignos que expliquen los factores que provocan el estrés académico y las estrategias de superación que poseen los alumnos ante los diversos estímulos estresantes; para que en posteriores estudios se pueda potenciar las estrategias de afrontamiento con lo cual se pueda mitigar las consecuencias que trae consigo el estrés académico.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- a. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?
- b. ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?
- c. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas psicológicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?
- d. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas comportamentales debido al estrés académico en

estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?

- e. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamientos frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?

1.3. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación de la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Analizar la relación de la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.
- b. Demostrar la relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.
- c. Comprobar la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas psicológicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.
- d. Identificar la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas comportamentales debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.
- e. Establecer la relación de la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamientos frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio permitió brindar los siguientes aportes:

1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Los resultados obtenidos en el estudio permitieron cuestionar, discutir y reflexionar sobre los conceptos de resiliencia y estrés académico, con la finalidad de contribuir al planteamiento de nuevas teorías en función a los resultados encontrados, y de ese modo contribuir a mejorar los conocimientos respecto a las reacciones resilientes del alumnado universitarios y su vinculación con los niveles de estrés experimentados. Asimismo, consentirá un análisis más específico de la prevalencia de estrés académico, que afecta al 50% de la población estudiantil, siendo factor determinante en el desarrollo de enfermedades.

Asimismo, permitió evaluar el impacto que genera el estrés académico, siendo que es un hecho que requiere ser analizado debido a la afectación emocional, psicológica, física y social que genera en los estudiantes, favoreciendo el agotamiento, la autocrítica y el deterioro de la su salud mental. Finalmente, los resultados, servirán como antecedentes para futuras investigaciones que permitan tener acceso a los aportes teóricos-científicos actualizados.

1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

El presente trabajo de investigación respondió a la necesidad de conocer en qué medida el nivel de resiliencia permite el afrontamiento adecuado frente al estrés académico en el alumnado universitario que se encuentran a puertas de culminar la carrera universitaria; Por tanto, los hallazgos del estudio constituirán una fuente de información para decanos, rectores y docentes de centros de educación superior, ya que se evidenciará que los estudiantes se encuentran expuestos a riesgos en el proceso de su formación profesional, Debido a que cada vez se encuentran con mayores exigencias, retos y obstáculos que requieren muchos recursos tanto a nivel corporal como psíquico, tal condición puede provocarles cansancio, desmotivación en los estudios y autocrítica, e incluso llegar a una situación de descontrol.

1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Los resultados brindaron aportes importantes a las ciencias de la salud, al programa académico de Psicología y a los alumnos como protagonistas principales del proceso de aprendizaje-enseñanza. En ese sentido, la presente investigación brindará instrumentos debidamente validados, confiables para futuras investigaciones en ciencias de salud y específicamente a psicología, como también procesos de análisis estadísticos que permitan desafiar la validez de contenido de los instrumentos utilizados en diferentes investigaciones.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La principal limitación estuvo vinculada al tiempo necesario para la recopilación de datos, siendo que se realizó durante las clases los sábados y domingos y los instrumentos fueron aplicados durante los recesos que tienen los estudiantes para no interrumpir con sus clases, por tanto, se extenderá el tiempo de recolección de datos, pero al realizar la coordinación con los docentes de aula se logró concluir con el proceso de obtención de datos.

1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue viable:

- Se contó con los conocimientos y capacidades necesarias sobre las variables en estudio.
- Se realizaron las coordinaciones para la obtención del permiso respectivo para su ejecución.
- Se obtuvo información bibliográfica actualizada, se cuenta con los instrumentos validados y confiables en nuestro medio.
- Se contó con los recursos humanos disponibles y los recursos financieros propios que serán necesarios para llevar a cabo la presente investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Serrano (2019), en Quito - Ecuador, en su estudio “Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí”, tuvo como fin determinar la asociación entre la resiliencia y el estrés educativo en los estudiantes. Realizó bajo un método de tipo relacional, transversal y no experimental. Trabajó con 150 alumnos de tercero de bachillerato como parte de la muestra. Utilizó como instrumentos la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario de estrés académico SISCO. Según los hallazgos, el 47% mostró una resiliencia moderada, con puntuaciones altas en los factores implicados (salvo la perseverancia). El 88% de los estudiantes presentó un estrés académico moderado, con reacciones psíquicas destacadas. Arribaron a la conclusión de que resiliencia no se relaciona con el estrés académico.

Gómez (2019), en Quito - Ecuador, en su estudio “Estrés académico en los estudiantes de una Carrera Universitaria”, buscando describir el estrés educativo en alumnos de una Carrera Universitaria. Realizó un estudio transversal, no experimental y descriptivo. Trabajó con una muestra de 118 alumnos del séptimo, octavo y noveno semestre de psicología industrial. Empleando los instrumentos inventario del estrés académico SISCO y encuesta de datos sociodemográficos. Los resultados evidenciaron que el semestre que mostró más alto nivel de estrés fue el octavo, con 30%, seguido del 59% que pertenecían al séptimo semestre y el 67% del noveno semestre.

Llallico y Michilena (2022), en Quito - Ecuador, en su estudio “Estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador, período 2021-2022”, tuvieron como objetivo analizar el estrés educativo en el alumnado de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias

Médicas. Realizaron un estudio de enfoque cuantitativo, con nivel descriptivo univariable y de campo. Como parte de la muestra se tuvo a 206 alumnos entre noveno y décimo semestre. Utilizaron como instrumento el inventario SISCO del estrés académico. Los resultados evidenciaron que los rasgos físicos se encontraban presentes en un 56,7% de los estudiantes, los rasgos psicológicos en un 58,8% como reacciones de mayor predominancia, y los comportamentales en un 54,7%. Se determinó que los rasgos físicos de mayor prevalencia fueron la somnolencia y la fatiga o cansancio permanente, de rasgos psicológicos se evidenció falta de concentración y la ansiedad, angustia o desesperación, y de rasgos comportamentales el desgano para actividades escolares fue el más prevalente. Además, las mujeres tuvieron una mayor presencia de rasgos físicos y psicológicos, mientras que en los hombres fueron los rasgos comportamentales. Se concluyó que los estudiantes del décimo semestre presentaron mayor prevalencia en comparación con los estudiantes de noveno.

Criollo y Pacheco (2022), en Quito - Ecuador, en su estudio “Niveles de resiliencia en estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Bicentenario de la Ciudad de Quito, 2020-2022”, tuvieron como propósito saber sobre el grado de resiliencia en alumnos de la Unidad Educativa Municipal Bicentenario de Quito. Realizando él estuvo por medio de un método de enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo. Trabajaron con una muestra de 156 alumnos, 79 mujeres y 77 varones. Utilizaron como instrumento la Escala de Resiliencia construida por Wagnild y Young. Los hallazgos evidenciaron que la capacidad de resiliencia es promedio. En cuanto al factor competencia personal, este, no se ha desarrollado adecuadamente, existe poca atención al tipo de relación consigo mismo. El factor de aceptarse a uno mismo y a la vida, es una capacidad de resiliencia que se encuentra medianamente desarrollada en los estudiantes. Finalmente, de acuerdo al género, no existe una diferencia significativa entre los niveles de resiliencia.

Roblero (2019), en Quito - Ecuador, en su estudio “Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la

Universidad Central del Ecuador”, tuvo como fin describir el estrés académico en alumnos de la Facultad de Ciencias Psicológicas. Desarrollado a través de un estudio descriptivo y de enfoque cuantitativo. Trabajó con una muestra de 305 estudiantes, de tercero de bachillerato. Utilizó como instrumentos la encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO. Según los resultados, la frecuencia del estrés académico se evidenció en el 93,4%, cuyo nivel fue medianamente bajo, además, el 11, 8% de la población fue valorada con un desequilibrio sistémico. Se concluye, Es necesario utilizar métodos y técnicas adecuados de aprendizaje que faciliten el logro académico previsto.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Giraldo y Márquez (2022), en Huaraz - Perú, en su tesis “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022”, tuvieron como objetivo relacionar el estrés educativo y la resiliencia en alumnos de Psicología. Realizaron bajo un estudio de tipo descriptivo - correlacional de corte transversal. Trabajaron con una muestra conformada por 151 estudiantes universitarios. Utilizaron como técnicas la encuesta y la entrevista y como instrumentos el test estrés académico SISCO y el inventario de resiliencia de Wagnild y Young. Así, los resultados mostraron que las variables estrés académico y resiliencia mantienen una relación significativa, aunque de poca intensidad. Asimismo, cuanto mayor es la existencia de estrés académico, más baja es la resiliencia. En términos de dimensiones, se observó que no hay asociación entre la ecuanimidad, el sentirse bien solo, la perseverancia y el estrés educativo, y que sí hay correlación entre las dimensiones de la autoconfianza, la satisfacción personal y el estrés educativo.

Paredes (2022), en Trujillo - Perú, en su estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa de Virú, 2022”, buscando identificar la asociación entre la resiliencia y el estrés educativo en alumnos de quinto de secundaria de un centro educativo de Virú. Realizó un estudio de tipo aplicada, de diseño correlacional simple y no experimental. Trabajó con

una muestra de 184 alumnos y empleando los instrumentos Test de Resiliencia de Wagnild y Young, adaptada por Salvatierra (2019) y el cuestionario de SISCO - Estrés Académico. Los resultados evidenciaron que hay asociación significativamente estadística e inversa entre la resiliencia y estrés académico ($r_s = -0,232$ $p < 0,05$). Asimismo, la dimensión confianza ($r_s = -0,207$, $p < 0,05$), ecuanimidad ($r_s = -0,236$, $p < 0,05$) y el sentirse bien ($r_s = -0,148$, $p < 0,05$), demostraron asociación significativamente inversa con el estrés académico; mientras que la dimensión satisfacción personal no presentó pruebas estadísticas fiables para demostrar la asociación con el estrés académico ($r_s = -0,105$ $p > 0,05$).

Chávez (2022), en Cajamarca - Perú, en la tesis “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín- 2022”, con miras a determinar el vínculo entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de secundaria. Realizó un estudio de tipo básica, con diseño correlacional, transversal y no experimental. Trabajó con una muestra de 120 alumnos de 5to de secundaria de una institución educativa privada. Utilizó como instrumentos el cuestionario de estrés educativo y de resiliencia debidamente validados y confiables. Mediante los resultados se pudo evidenciar que el estrés académico tiene mayor tendencia en el nivel medio en un 69,2% el nivel alto 20,8% y en el nivel bajo 10%. Respecto a la resiliencia hubo mayor tendencia al nivel medio en un 46,7% en el nivel bajo 34,17% y en el nivel alto 19,17%. El análisis estadístico logró establecer que, existe relación inversa y significativa en un nivel bajo de estrés educativo y la resiliencia en alumnos ($r = -,251$ $p = 0,00$). Llegando a la conclusión que el estrés académico y la resiliencia se relacionan significativamente.

Chafloque (2022), en Lima - Perú, en su estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiante de I, III y V de enfermería de un Instituto Tecnológico de Lima, 2022”, teniendo el objetivo de relacionar el estrés académico en estudiante de Enfermería. Llevada a cabo mediante un método de tipo básica, alcance relacional, enfoque cuantitativo y de diseño transversal, relacional y no experimental. Trabajando con una

muestra de 103 alumnos de enfermería. Utilizo como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de resiliencia CRE-U y CEA para estrés educativo. Los hallazgos evidenciaron que hay asociación negativa moderada e inversa y significativa entre las variables estudiadas ($r=-0,348$ $p=0,000$). Concluyendo que se acepta la hipótesis ya que un alto estrés académico en los alumnos conlleva a una resiliencia deficiente.

Salvatierra (2019), en Trujillo - Perú, en su estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo”, tuvo como fin relacionar la resiliencia y estrés académico en alumnos de un conservatorio de música. Realizó un estudio de diseño correlacional y no experimental. Trabajando con una muestra de 80 alumnos y utilizando como instrumentos el test de resiliencia elaborada por Wagnild y Young. Los resultados evidenciaron que hay asociación inversa (-) de magnitud baja ($r=-0,22$) y estadísticamente significativa ($p=0,004<.05$) entre ambas variables. Se concluye que existe un dominio de la alta resiliencia (49 %); y en cuanto al estrés académico, un nivel medio-bajo (84%).

2.1.3. ANTECEDENTE REGIONAL

Ortiz (2019), en Huánuco - Perú, en la tesis “Nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de enfermería que cursan el primer ciclo de la universidad de Huánuco sede Tingo María Abril - Julio 2019”, tuvo como objetivo analizar el nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de enfermería. Realizado mediante un estudio de tipo aplicativo, correlacional y descriptivo. Trabajó con una muestra de 75 alumnos, y utilizó como instrumento el cuestionario autoadministrado. Los resultados evidenciaron que la edad promedio fue de 16 a 24 años, el 77,8% fue de género femenino. El 96% de los encuestados declaró haber experimentado estrés durante el semestre, y el 55,5% alcanzó un nivel de estrés elevado. Entre las principales causas de estrés se encuentran las valoraciones de los profesores. Existe una alta prevalencia de síntomas físicos, según las estrategias de afrontamiento,

los estudiantes tienden a resolver el problema de manera directa. El grado de estrés académico se asoció positivamente con todas aquellas condiciones que generan manifestaciones físicas y psicológicas, así como con el uso de estrategias de afrontamiento.

Vásquez (2020), en Huánuco - Perú, en su estudio “Relación entre nivel de estrés académicos y bruxismo en estudiantes de IX y X ciclos de odontología en la Universidad de Huánuco - 2020”, teniendo como fin relacionar el nivel de estrés académicos y el bruxismo en estudiantes de odontología. Realizó un estudio de tipo aplicativo, enfoque cuantitativo. Trabajó con una muestra que se constituyó por 46 estudiantes de noveno y décimo ciclo. Utilizó como instrumento el inventario SISCO y el examen oral a cada estudiante. Los hallazgos evidenciaron que, a partir del desarrollo y la comprobación de hipótesis, se constató que hay una correlación significativa entre los grados de estrés y el bruxismo en los estudiantes de noveno y décimo año de la Universidad de Huánuco, con un valor $p < 0,005$ ($p=0,002$). Así, el 46,2 % de los estudiantes padece niveles de estrés y bruxismo moderados a altos, mientras que el 43,5 % presenta escasos niveles de estrés y no padece bruxismo.

Pineda y Mucha (2022), en Huánuco - Perú, en su estudio “Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022”, tuvo como objetivo relacionar la autoeficacia académica y estrés educativo en alumnos de la Facultad de Psicología. Realizaron un método de tipo descriptivo relacional. Trabajaron con una muestra de 41 alumnos de la Facultad de Psicología. Utilizaron como instrumentos el Cuestionario de estrés académico SISCO-SV y el test de expectativas de autoeficacia académica. Los hallazgos evidenciaron que el nivel de expectativas de autoeficacia fue alto en el 53,6% y el nivel de estrés académico fue medio en el 82,9%. Además, se encontró que no hay asociación lineal entre la variable autoeficacia académica y la dimensión estresores y estrategias afrontarías; pero existe relación lineal (negativa media) entre la variable autoeficacia educativa y la dimensión síntomas. Concluyeron

que hay vínculo significativamente inverso entre la autoeficacia educativo y estrés.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés constituye uno de los principales problemas de salud en la sociedad actual. Se trata de un fenómeno con múltiples variables que surge de la conexión entre el individuo y los acontecimientos de su entorno, que son percibidos como una situación que pone en peligro sus capacidades y su bienestar (Ivancevich y Matteson, 2012)

El estrés deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión, en ese sentido el estrés académico surge ante el desequilibrio entre cuánto resiste el individuo y cuánta exigencia se percibe del entorno educativo. En todo ello, intervienen de forma cíclica otros factores, que provienen desde el mismo individuo y el entorno (Román y Hernández, 2015)

Asimismo, el estrés académico se define como los cambios orgánicos que se dan en una persona que se encuentra estudiando activamente debido a la influencia de factores estresantes dañinos que provienen del ambiente educativo y ocasionan efectos negativos sobre su salud (OMS, 2018).

Para que el estrés académico se haga presente, surge de la interacción de dos factores: por un lado, la situación personal de cada individuo y por otro lado un grupo de factores, considerados causales, tales como la situación física del lugar de estudio, la carga académica, las actividades desarrolladas día a día y el nivel de organización de la Institución educativa (Ivancevich y Matteson, 2012).

Existen 4 definiciones que se basan en los estímulos, respuesta, relación estímulo - respuesta y estrés funcional. El estrés basado en los Estímulos, es la fuerza o impulso que ejerce una influencia sobre la persona y que da lugar a una respuesta de tensión, presión o deformación. El estrés basado en las Respuestas, es la reacción a nivel físico o psíquico que tiene una persona cuando se enfrenta a un estrés ambiental (evento externo o situación). El estrés basadas en el concepto

de Estimulo - Respuesta, es el resultado de una interacción única entre las condiciones de estímulo del ambiente y las respuestas que estas provocan. Y el estrés Funcional, es la respuesta adaptativa, medida por las características individuales (edad, sexo, raza, condiciones de la salud y herencia) y/o procesos psicológicos (actitudes, creencias, y valores) que a su vez es el resultado de un hecho, acción o situación externa que impone exigencias físicas y/o psíquicas a las personas (OMS, 2018).

El estrés resulta ventajoso en cuanto nos lleva a hacer ejercicio y desplegar capacidades y medios, pero cuando es demasiado fuerte puede dañarnos seriamente. Estar alerta y activo mejora el desempeño, pero solo hasta un determinado punto, tras el cual la correlación cambia o se vuelve al revés. Si la ansiedad sigue aumentando, nos hacemos inútiles o ineficaces (Pérez, et. al, 2012).

Por eso, al considerar el estrés académico como un proceso de adaptación e imprescindible, también es considerado como una reacción de afrontamiento por parte de los alumnos, las condicionantes inherentes a las actividades universitarias, tareas colectivas o personales, exposiciones y la competitividad entre iguales favorecen la manifestación de síntomas de desequilibrio (Barraza, 2008).

El estrés académico está clasificado actualmente como una causa de trastornos emocionales, problemas en las relaciones interpersonales y problemas físicos relacionados con la salud. Entre sus principales características se encuentran determinadas manifestaciones en las reacciones corporales, psíquicas y conductuales que se consideran inadaptadas (Pozo y Preciado, 2011).

TEORÍA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Planteado por Selye (1956), quien plantea que el estrés es una respuesta fisiológica del cuerpo, lo cual se presenta ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda. Y, por ello, indica que ésta depende, por un lado, de las exigencias del entorno (exterior e interior) y, por otro, del individuo.

Asimismo, señala que dicha reacción es un mecanismo de protección por el que el organismo trata de responder de forma

adecuada a dicha situación. Propuso tres fases de adaptación al estrés: la reacción de alarma, cuando el organismo percibe el factor estresante; la fase adaptativa, cuando el organismo actúa frente al factor estresante; y la fase agotadora, cuando las defensas del organismo empiezan a agotarse a causa de la duración o la intensidad del factor estresante.

En ese sentido, se trata de la adaptación del organismo a la dinámica de la vida cotidiana (los estresores). Y al igual que cada uno de nosotros somos únicos y diferentes (aunque seamos tan parecidos), también la manera en que se manifiesta el estrés es diferente para cada persona, aunque compartamos muchos de sus síntomas.

TIPOS DE ESTRÉS

Existen varios tipos de estrés, incluido el eustrés, o estrés positivo, que hace referencia al estrés en el que la persona se relaciona con su factor estresante, pero manteniendo una mentalidad abierta y creativa, expresándose con gozo, bienestar y equilibrada. Se trata de un estado que permite mejorar el grado de conocimiento sobre las funciones cognitivas que proporcionan motivación.

El otro tipo es el distrés o estrés negativo, causado por un esfuerzo desmesurado en relación con una carga. Se acompaña constantemente de trastornos afectivos, psíquicos y físicos; los órganos mandan al cerebro señales de malestar e incomodidad; existe una sensación de inseguridad, crispación y falta de confianza. La consecuencia es el temor o pánico al fallo, la disminución del rendimiento y el deterioro de la salud (Jaureguizar y Espina, 2008).

FUENTES TÍPICAS DE ESTRÉS

Según las menciona Martínez (2014), las fuentes típicas de estrés son:

- Las condiciones físicas del entorno más cercano, como la temperatura, la pureza del aire, el espacio físico, la luminosidad, el ruido, el mobiliario. Éstos son aspectos más evidentes a la hora de evaluar las fuentes de estrés.

- Sobrecarga académica, evaluaciones orales o escritas en exceso, tiempo reducido para completar las tareas educativas, y las notas obtenidas después de tener una expectativa no cumplida.
- La cantidad excesiva de temas desarrollados en las aulas, la carga de trabajo excesiva, la valoración que los alumnos hacen de los profesores, las técnicas de docencia empleadas, entre otras.
- La distribución temporal de las tareas educativas, como la duración, su distribución a lo largo del día, la realización de tareas nocturnas, y la velocidad a la que se completa, son factores muy importantes.
- La competitividad excesiva y la inseguridad en el estudio llevan a exigir más al estudiante y que éste abandone tareas más gratificantes, como el tiempo que pasa con su familia, con los amigos o el deporte.
- Las relaciones sociales en el entorno educativo, es otro factor y dentro de ellas se destacan los conflictos personales, la falta de comunicación, la falta de reconocimiento o de valoración de las tareas hechas y las relaciones conflictivas con los compañeros de clase
- El diseño de los trabajos académicos, las horas de trabajo empleados en las tareas pesadas, descansos infrecuentes, labores monótonas y que desmotivan influyen en su sentido de autorrealización.
- Las relaciones interpersonales, considerado como la falta de apoyo o ayuda de compañeros y docentes y malos ambientes sociales.

DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

De acuerdo con Barraza (2006) las dimensiones del estrés académico son:

- a. **Los estímulos estresantes**, son exigencias que las personas sienten o perciben que están sometidas y que poseen una connotación afectiva, psíquica, social y corporal. Son los que alteran la tranquilidad.
- b. **Los síntomas**, son el conjunto de reacciones que experimenta una persona en una determinada circunstancia estresante, que pueden

incluir malestar físico y emocional. Los síntomas pueden dividirse en subcategorías: reacciones corporales, psicológicas y conductuales.

- Las reacciones corporales, incluyen un descenso de las defensas, alteraciones en las plaquetas, incremento de la frecuencia respiratoria y cardíaca, llegando incluso a destruir neuronas, y una reducción e incremento del tamaño de los glóbulos rojos.
 - Reacciones psicológicas, evidenciadas por manos sudorosas, alteraciones del sueño, cansancio, cefaleas, malestar digestivo, modificación de los hábitos. Las reacciones psíquicas incluyen ansiedad, nerviosismo, malestar, miedo, trastornos de salud mental, intranquilidad, desesperanza, problemas de capacidad de concentración, atasco mental (sentimiento de no tener nada en la cabeza) y estados depresivos y de ánimo triste.
 - Reacción comportamental, presenta dificultades en las relaciones interpersonales, agresividad y desgano.
- c. **Estrategias de afrontamiento**, se realizará mediante una evaluación que pretende preparar al afectado para hacer frente a la amenaza cuando esta se presente. Se trata del proceso de interpretación psicológica que se realizará.

GRADOS DE ESTRÉS ACADÉMICO

De acuerdo con Núñez (2006), mencionado por Aguayo y López (2016), es factible que el estrés académico se exprese en distintos niveles, variando en características, sintomatología, tiempo de duración y tratamiento a seguir:

- a. **El estrés agudo**, constituye el primer escalón, es el más frecuente y puede ser incluso estimulante (si es positivo), pero a la vez agotador. Es consecuencia de una íntima conexión entre los hechos pasados y la reacción del individuo, condicionada por exigencias y tensiones.

- b. **El estrés agudo episódico**, segundo escalón, se produce fundamentalmente por el estilo de vida que llevamos (desorganizado), lo que significa que las personas se ven constantemente confrontadas a determinadas circunstancias problemáticas, esto es, aparece como estrés de tipo agudo.
- c. **El estrés de tipo crónico**, el último escalón, suele requerir asistencia médica y psicológica especializada, a causa de las secuelas no deseadas que puede ocasionar a la larga. A menudo, el estrés crónico provoca efectos significativos como angustia y depresión a nivel psíquico, y trastornos psicosomáticos en el plano físico.

FASES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés no se produce de forma imprevista o súbita. El cuerpo humano tiene la capacidad de detectar o averiguar los indicios que se presentan en una situación estresante. El estrés actúa en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento (Naranjo, 2009):

- a. **Fase de alerta:** se trata de una advertencia evidente de la existencia de un agente estresor. Las respuestas a nivel del organismo son las que primero se manifiestan, advirtiéndole al individuo de que debe estar atento en cuanto detecte la amenaza. Cuando el estrés se vuelve más intenso, esta fase le ayuda a afrontar y solucionar la crisis de forma óptima. En cambio, si el estrés sobrepasa la fase de alerta, el individuo accede a la segunda fase.
- b. **Fase de resistencia:** tratan de continuar haciendo frente a la coyuntura, pero comprueban que su aptitud llega hasta cierto punto y, como efecto o resultado de ello, padecen y se sienten frustrados. Comienzan a darse cuenta de que pierden fuerzas y su desempeño disminuye considerablemente, por lo que intentan seguir avanzando, sin hallar la manera de hacerlo. Esto convierte la coyuntura en auténtico círculo vicioso, especialmente cuando se acompaña de ansiedad ante un posible fallo.

- c. **Fase de agotamiento**, marcada por cansancio, ansiedad y depresión, que pueden manifestarse por sí solas o conjuntamente. El cansancio consiste en un agotamiento o fatiga que no se soluciona con una noche de sueño, y viene de la mano de tensiones, angustias e irritabilidad. Respecto a la ansiedad, el individuo experimenta diversas sensaciones estresantes, incluso ante situaciones que normalmente no le ocurrirían. Así, en la depresión, el individuo adolece de falta de motivación para disfrutar de sus ocupaciones, presenta problemas de sueño y tiene pensamientos y sentimientos desagradables sobre sí mismo. Conviene tener presente que los individuos poseen limitaciones y que, si estas se respetan, podrán mejorar su calidad de vida.

2.2.2. LA RESILIENCIA

DEFINICIÓN DE RESILIENCIA

El vocablo resiliencia mencionan Melillo y Suarez (2014), procede del latín Resilio, que quiere decir regresar al estado originario, recobrar la forma inicial. Etimológicamente Cyrulnik (2008) lo que interpreta como retroceder, saltar, rebotar, repeler, emerger y resistir ante cualquier agresor. Para los especialistas en física, la resiliencia consiste en la facultad que poseen los materiales para no sufrir deformaciones bajo presiones y cargas externas. En el ámbito de la salud, se trata de la facultad de resistir, demostrar fortaleza, templarse y no verse alterado por crisis y situaciones adversas.

La primera persona en estudiar la resiliencia fue Rutter (1987), quien en los años 80 cogió metafóricamente prestado de la física el término de habilidad de resistir sin sufrir deformación; expresado en la capacidad asombrosa de numerosos individuos que, pese a desarrollarse y vivir en ambientes adversos y de elevado riesgo, logran ser competentes y saludables, se desenvuelven sanos psíquicamente y continúan siendo capaces de proyectarse hacia el futuro.

Al respecto Munist, Santos y Grotberg (2008), definieron la resiliencia como la aptitud de los seres humanos para afrontar las dificultades vitales, sobreponerse a ellas y salir transformados de

manera positiva; así como la habilidad de recomposición y el mantenimiento de mecanismos para adaptarse a la situación adversa, utilizando todos los medios posibles para alcanzar un punto de armonía entre factores protectores y de riesgo, al mismo tiempo pone en evidencia las virtudes y aspectos favorables que permiten un desarrollo más sano.

Además, Quintero (2015), declara que la resiliencia supone un giro de paradigma al centrarse no en las deficiencias, sino en las virtudes de la persona; pues la resiliencia no es sólo una característica personal, sino que es una responsabilidad de la familia, la escuela y la sociedad; toda vez que han de constituirse en ámbitos generadores para que los sujetos logren enfrentar y superar con éxito los diversos factores de riesgo.

Por su parte, Luthar, Cicchetti y Becker (2015), la describen como un proceso eficiente que lleva a la adaptación positiva dentro de un contexto de significativa adversidad; por lo que Rutter (1987), remarca que es un proceso que no elimina los riesgos y las condiciones adversas de vida, sino que permite al individuo manejarlos de modo efectivo.

Finalmente, Grotberg (2016), sostiene que la cuestión de la resiliencia, que se enmarca en la salud psíquica y la calidad de vida, las divergencias culturales se reducen cuando los mayores son aptos para apreciar las ideas nuevas y eficaces para el progreso humano; la promoción y la prevención son determinados conceptos vinculados a la resiliencia.

TEORÍAS DE PROTECCIÓN Y RESILIENCIA

Propuestas por Munist, Kotliarenko, Suárez y Grotberg (1998), quienes, a partir de su teoría de la resiliencia, consideran que los jóvenes, pese a haber estado sometidos a circunstancias adversas, crecen y se convierten en adultos sanos y optimistas, lo que significa que la resiliencia se convierte en una cualidad humana capaz de reponerse y vencer las dificultades.

Por otra parte, señalan que las dosis paulatinas y reguladas de problemas pueden resultar factores favorables si estos logran cumplir

sus funciones, tales como el aprendizaje de respuestas adecuadas, sanas y productivas, la posibilidad de reforzar la autoestima y la eficacia personal mediante logros, desarrollar competencias sociales y adoptar decisiones. Por lo tanto, los adultos más próximos a ellos, como sus progenitores, serán una importante fuente de modelización, aunque también podrán desempeñar un papel los factores positivos externos, como fuentes de respaldo y desarrollo, como los compañeros, la universidad, la sociedad y la comunidad.

TEORÍA DE LAS FUENTES DE LA RESILIENCIA

Propuesto por Grotberg (1996), quien señala que la resiliencia constituye un proceso que involucra factores, conductas y desenlaces resilientes. Los factores de soporte externos (yo tengo) aluden al respaldo que el individuo percibe en la niñez, lo cual le permite tomar conciencia de lo que es o de lo que es capaz de realizar y le proporciona una sensación de seguridad como elemento básico para el desarrollo de la resiliencia. Los factores internos o puntos fuertes personales (yo soy) se refieren a los propios sentimientos, posturas y convicciones de los jóvenes resilientes. Por último, las competencias sociales o interpersonales (yo puedo) se aprenden sobre todo de los compañeros y de quienes los educan.

EL COMPORTAMIENTO RESILIENTE

Henderson (2012), define la resiliencia como una serie de aptitudes para afrontar, superar y salir reforzado o convertido de las vivencias adversas, en ocasiones de carácter traumático, cuya respuesta viene determinada por una serie de factores o dispositivos interactivos que entran en acción a lo largo del desarrollo de cada individuo.

Rutter (1987), explica que todos nacimos con una capacidad innata de resiliencia, pudiendo adquirir rasgos y aptitudes que nos permiten serlo. No obstante, las reacciones de la gente ante la adversidad presentan una gran variabilidad. Mientras que algunos que han vivido las más terribles vivencias logran escapar de sus consecuencias, otros que se encuentran en las mismas circunstancias acaban sucumbiendo a ellas, sugiriendo la existencia de algo que incide en las diferentes

reacciones y que determinadas particularidades de los seres humanos le confieren un poder diferenciador frente a la adversidad.

Por su parte Vsillant y Davis (2013), señalan que la conducta resiliente presenta rasgos especiales en el marco de las relaciones de interdependencia entre las personas y los sistemas sociales, políticos, educativos, económicos, culturales y mediáticos. Por lo tanto, se concluye que la resiliencia no guarda necesariamente relación con una mayor capacidad mental o con pertenecer a una clase social acomodada, sino más bien con la salud psíquica y la calidad de vida.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Suárez (2015), sostiene que la persona a lo largo de su vida presenta fluctuaciones de su estado de resiliencia, momentos de mayor y menor capacidad de responder a las adversidades. Lo define como la consecuencia de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la propia personalidad.

De igual modo, Salgado (2015), afirma que los individuos resilientes consiguen mantenerse en un equilibrio estable en su conducta sin que ello repercuta en su desempeño y en su vida diaria cuando se enfrentan a un evento traumático. Por lo general, no pasan por un proceso de recuperación tras el trauma y, pese a que se han criado en entornos que suponen un elevado riesgo para su salud personal, gozan de buena salud psicológica y tienen éxito.

En el mismo sentido Saavedra (2014), declara que alguien resiliente es capaz de establecer vínculos sociales constructivos, tiene una imagen positiva sobre sí mismo, pone los problemas en perspectiva, tiene esperanza ante las adversidades, halla sentido a las circunstancias estresantes, muestra espíritu emprendedor y se fija metas realizables.

FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS QUE FAVORECEN LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Según Saavedra (2014), entre los factores internos que favorecen las características de las personas resilientes, se encuentran en que ellos, prestan servicio a los demás o a una determinada causa, emplean

estrategias para la convivencia, son asertivos, controlan sus propios impulsos, son sociables, tienen buen sentido del humor, tienen un gran autocontrol cuando se encuentran con problemas, son autónomos y ven el futuro de manera positiva, son flexibles, tienen aptitudes para aprender y capacidad de planear y buscar solución a los problemas para llevarse bien con los demás.

Saavedra, también habla de los factores externos que favorecen las características de la persona resilientes como, que el entorno fomenta los lazos estrechos, valora y anima a la gente, fomenta la educación, existe un clima acogedor, existen límites definidos, hay relaciones de solidaridad, se reparten las tareas, el entorno es apto para satisfacer las necesidades fundamentales de la gente, se promueve el cumplimiento de los objetivos, existe un liderazgo positivo y definido, y se valoran las aptitudes personales y las familias que tienen firmes creencias religiosas, ya que les proporcionan estabilidad y sentido a sus vidas.

Evidentemente, no se prevé que todos estos factores se encuentren presentes en la persona o en su entorno para promover la manifestación de comportamientos resilientes, pero es conveniente que la mayoría de ellos estén desarrollados en su totalidad o en parte.

CATEGORÍAS QUE FAVORECEN LOS FACTORES RESILIENTES

Según Grotber (2016), existen categorías que favorecen los factores resilientes como: El **yo tengo**, gente de alrededor en la que puedo confiar y que me quiere sin condiciones, ellos me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder, y me ayudan cuando necesito.

El yo soy, Alguien a quien los demás valoran y aprecian, y me alegro de hacer algo bueno por otros y mostrarles mi cariño, y soy una persona respetable para mí y para los demás.

El yo estoy, estoy dispuesto a asumir la responsabilidad de mis acciones y tengo la certeza de que todo irá bien.

Yo puedo, Hablar sobre cosas que me dan miedo o me preocupan, puedo encontrar formas de solucionar problemas, autocontrolarme cuando tengo ganas de cometer un acto erróneo o peligroso, encontrar el momento adecuado que me permita hablar con otra persona o actuar, y buscar a alguien dispuesto a prestarme asistencia cuando lo precise.

LOS PILARES DE LA RESILIENCIA

Factores protectores que conviene fomentar en los humanos, según Forés y Grané (2015), son los pilares de la resiliencia:

Al respecto se citan a la confianza; que es el fundamento de los pilares, la autoestima; fruto del cuidado emocional consistente del niño o adolescente a cargo de un adulto importante, la introspección; se trata del arte de hacerse preguntas y ofrecer contestaciones sinceras, la independencia; considerada como el hecho de saber establecer fronteras entre uno mismo y el entorno problemático o la aptitud de conservar la distancia afectiva y corporal sin caer en el abandono.

Además de citar la aptitud para la relación con los demás, que es la capacidad de entablar vínculos e intimidad con otra gente, equilibrando la propia necesidad afectiva con la postura de entrega a los demás; la iniciativa, el deseo de desafiarse a uno mismo y probarse en tareas cada vez más difíciles; el humor, hallar el lado cómico en la tragedia propia; la creatividad, habilidad para generar orden, hermosura y propósito en medio del desorden y caos; la moralidad, comprendida como fundamento para tratar bien a los demás; y la habilidad de pensar críticamente, que sirve para analizar de manera crítica las razones y responsabilidades de las adversidades que uno padece, cuando es la propia sociedad la que se enfrenta a las adversidades.

Considerado un pilar importante, se encuentran seis pasos para desarrollar la resiliencia, organizados en dos bloques, del paso uno al tercero está enfocado a mitigar los riesgos, lo que se debe hacer es favorecer las relaciones, establecer límites firmes y precisos, y formar habilidades vitales. Del paso cuarto al sexto está netamente enfocado en construir resiliencia, donde es necesario proporcionar cariño y ayuda,

fijar y comunicar altas expectativas, y ofrecer posibilidades de participación con sentido (Maldonado, 2015).

DIMENSIONES DE LA RESILIENCIA

Según Wagnild y Young (2002) existen 5 dimensiones para describir la resiliencia:

- **Ecuanimidad**, este término designa una visión equilibrada de la propia vida y sus vivencias, tomándose con calma las cosas y modulando las actitudes ante la confrontación con la adversidad. Asimismo, se trata de un estado de tranquilidad y sosiego para la psique, en el que se han conseguido apaciguar las emociones, logrando un equilibrio con los extremos afectivos, aunque sin llevarse por ninguno de ellos, lo que posibilita que el individuo tenga una mayor objetividad en la toma de decisiones y establezca vínculos sociales sólidos.
- **Perseverancia**, la perseverancia frente a la adversidad o el desánimo, teniendo un gran deseo de conseguir algo y disciplina propia. La perseverancia también significa realizar las acciones precisas para conseguir lo que se ha determinado, incluso si la motivación decae o aparecen problemas externos o internos.
- **Satisfacción personal**, designa el entendimiento del sentido de la vida y la forma en que cada uno contribuye a ella. También es conocida como la apreciación cognitiva individual que hace un individuo sobre su propia vida, que abarca las aspiraciones y deseos vinculados a sus objetivos personales y a una calidad de vida satisfactoria.
- **Sentirse bien solo**, denomina a esta dimensión como la facultad de sentirse libre, singular e importante. Por otra parte, la soledad que se vive en la propia intimidad resulta imprescindible para aumentar la satisfacción personal y reforzar la identidad propia. El espacio se transforma en una prolongación del pensamiento y la reflexión; quienes están satisfechos consigo mismos hallan en la soledad la motivación de su vida.

- **Confianza en sí mismo**, es la habilidad de sentirte confiado y tener fe en uno mismo

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Resiliencia:** Es la capacidad de aguantar, mostrar fuerza, templanza y mantener la calma ante crisis y situaciones difíciles (Cyrulnik, 2008).
- **Ecuanimidad:** Este término designa una visión equilibrada de la propia vida y sus vivencias, tomándose con calma las cosas y modulando las actitudes ante la confrontación con la adversidad (Wagnild y Young, 2002).
- **Perseverancia:** La perseverancia frente a la adversidad o el desánimo, teniendo un gran deseo de conseguir algo y disciplina propia. La perseverancia también significa realizar las acciones precisas para conseguir lo que se ha determinado, incluso si la motivación decae o aparecen problemas externos o internos (Wagnild y Young, 2002).
- **Satisfacción personal:** Designa el entendimiento del sentido de la vida y la forma en que cada uno contribuye a ella. También es conocida como la apreciación cognitiva individual que hace un individuo sobre su propia vida, que abarca las aspiraciones y deseos vinculados a sus objetivos personales y a una calidad de vida satisfactoria (Wagnild y Young, 2002).
- **Sentirse bien solo:** Denomina a esta dimensión como la facultad de sentirse libre, singular e importante. Por otra parte, la soledad que se vive en la propia intimidad resulta imprescindible para aumentar la satisfacción personal y reforzar la identidad propia. El espacio se transforma en una prolongación del pensamiento y la reflexión; quienes están satisfechos consigo mismos hallan en la soledad la motivación de su vida (Wagnild y Young, 2002).
- **Confianza en sí mismo:** Es la habilidad de sentirte confiado y tener fe en uno mismo (Wagnild y Young, 2002).
- **Estrés académico.** Como los cambios orgánicos que se dan en una persona que se encuentra estudiando activamente debido a la influencia de factores estresantes dañinos que provienen del ambiente educativo y ocasionan efectos negativos sobre su salud (OMS, 2018).

- **Estímulos estresores:** Son exigencias que la persona siente o percibe que se le imponen y que poseen connotaciones afectivas, psíquicas, sociales y corporales. Son exigencias que alteran la tranquilidad (Barraza, 2006).
- **Síntomas:** Son todas aquellas reacciones que experimenta una persona en una determinada circunstancia estresante, que pueden incluir malestar corporal y afectivo. Los síntomas incluyen subdimensiones distribuidas en reacciones corporales, reacciones psíquicas y reacciones conductuales (Barraza, 2006).
- **Estrategias de afrontamiento:** Se trata de un proceso que se llevará a cabo a través de una valoración dirigida a animar al individuo a enfrentarse a la amenaza cuando esta se produzca. Se trata del proceso de interpretación psicológica que se realizará (Barraza, 2006).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho: No existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho₁: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Hi₂: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho₂: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Hi₃: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas psicológicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho₃: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas psicológicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Hi₄: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas comportamentales debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho₄: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas comportamentales debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Hi₅: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamientos frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho₅: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en

estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Resiliencia

Definición conceptual

Es la capacidad de aguantar, mostrar fortaleza, hacerse más fuerte y mantener la calma ante situaciones difíciles y crisis (Cyrulnik, 2008).

DIMENSIONES

Satisfacción personal

Ecuanimidad

Sentirse bien solo

Confianza en sí mismo

Perseverancia

2.5.2. VARIABLE 2

Estrés académico

Definición conceptual

Asimismo, el estrés académico se define como los cambios orgánicos que se dan en una persona que se encuentra estudiando activamente debido a la influencia de factores estresantes dañinos que provienen del ambiente educativo y ocasionan efectos negativos sobre su salud (OMS, 2018).

DIMENSIONES

Estímulos estresores

Síntomas

Estrategias de afrontamiento

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	N° ítems	Instrumentos	Escala
V. 1 RESILIENCIA	Es la capacidad de aguantar, mostrar firmeza, hacerse más fuerte y mantener la calma cuando las cosas se ponen difíciles y hay problemas (Cyrulnik, 2008),	La resiliencia y sus dimensiones ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y la perseverancia fueron evaluado con la escala de resiliencia.	Satisfacción personal	<ul style="list-style-type: none"> • Reírse • No lamentarse • Desagrado • Visión futuras • Proyecto largo plazo 	1-4 ítems	Escala de Resiliencia.	Ordinal
			Ecuanimidad	<ul style="list-style-type: none"> • Amistad • Finalidad de vida • Orden en decisiones 	5-8 ítems		Ordinal
			Sentirme bien solo	<ul style="list-style-type: none"> • Soledad • Autonomía • Orgullo • Manejo • Decisiones • Soy decidido/a. • Enfrentar dificultades. 	09-11 ítems		Ordinal
			Confianza en sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración. • Confianza • Energía • Planes • Decisiones • Interés. 	12 al 18 ítems		Ordinal
			Perseverancia	<ul style="list-style-type: none"> • Autodisciplina. • Interés. • Obligaciones • Competencia • Sobrecarga • Personalidad • Evaluaciones • Tipo de trabajo • Falta de atención • Intervenciones 	19 al 25 ítems		Ordinal
V. 2 ESTRÉS ACADÉMICO	Como los cambios orgánicos que se dan en una persona que se encuentra estudiando	El estrés académico y sus dimensiones estímulos estresores,	Estímulos Estresores		1 al 8 ítems		Ordinal

activamente debido a la influencia de factores estresantes dañinos que provienen del ambiente educativo y ocasionan efectos negativos sobre su salud (OMS, 2018).

síntomas y estrategias de afrontamiento fueron evaluados con el inventario SISCO.

Síntomas

- Tiempo
- Reacciones físicas**
- Trastornos en el sueño
- Fatiga crónica
- Dolor de cabeza o migrañas.
- Problemas de digestión, diarrea.
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse
- Somnolencia

Reacciones Psicológicas

- Inquietud
- Sentimientos de depresión y tristeza
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Falta concentración.
- Agresividad

Reacciones Comportamentales

- Conflictos
- Aislamiento
- Desgano
- Apetito – falta de apetito
- Habilidades asertivas
- Planes
- Elogios
- Religiosidad
- Búsqueda de información
- Ventilación y confidencias

Estrategias de afrontamiento

9 al 25 ítems

Inventario SISCO para el Estrés Académico.

Ordinal

26 al 31 ítems

Ordinal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio fue de tipo básica quien muestra su interés por una finalidad o interés, siendo su motivación la simple curiosidad o placer de descubrir nuevos conocimientos, también sirve de base a otras investigaciones Ñaupas (2015).

Siendo el tipo básica sirviendo desde inicio para comprobar aceptar o rechazar los principios planteados por los autores acerca de la resiliencia y el estrés académico.

3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

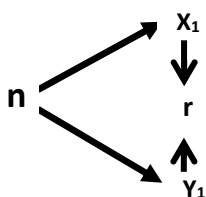
El enfoque de la investigación fue cuantitativo, porque se realizó mediciones numéricas de las variables grado de resiliencia y estrés académico y se contrastará las hipótesis a través de la estadística, a fin de establecer con exactitud patrones de comportamiento de la población estudiada (Hernández y Mendoza, 2018).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Hernández y Mendoza (2018) señalan que el estudio cumple con la clasificación de nivel correlacional, porque tuvo como propósito saber sobre la relación existente entre las variables nivel de resiliencia y el estrés académico en universitarios.

3.1.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de estudio fue no experimental-transeccional, correlacional donde no se manipulará ninguna de las variables y serán medidos en un tiempo único (Hernández y Mendoza, 2018).



Donde:

n = Muestra en estudio (un solo grupo)

X₁ = Nivel de resiliencia

Y₁ = Estrés académico

r = Relación entre variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Considerando que la población estuvo formada por todos los posibles casos que se ajustan a un pliego de condiciones, a fin de establecer las características de la población y delimitar la muestra (Hernández y Mendoza, 2018). La población de la investigación estuvo constituida por el total de 464 estudiantes del 1° al 10° ciclo del Programa Académico de Psicología Semipresencial (PAP).

Tabla 1

Población de estudiantes del PAP Semipresencial

Estudiantes	Varones	Mujeres	TOTAL
1° ciclo	17	43	60
2° ciclo	12	44	56
3° ciclo	10	35	45
4° ciclo	14	31	45
5° ciclo	10	32	42
6° ciclo	8	34	42
7° ciclo	13	32	45
8°cilo	11	35	46
9° ciclo	13	29	42
10° ciclo	9	32	41
TOTAL	117	347	464

Nota: Oficina del Programa Académico de Psicología Semipresencial

3.2.2. MUESTRA

La muestra corresponde al subconjunto de la población a partir del cual se obtienen los datos y que ha de resultar representativo de la misma, sin embargo, el investigador puede usar su criterio para que la muestra sea representativa de la población (Hernández y Mendoza, 2018).

El tamaño de la muestra para el presente estudio, se determinó mediante la fórmula para poblaciones conocidas y empleando el muestreo probabilístico.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

N = 464 estudiantes

Z = 1,96, constante en función del grado de confianza del 95%.

p = 50% q = 50%

E = 5% error de precisión

Aplicando la fórmula se tiene:

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,50) (0,50) (464)}{(0,05)^2 (463) + (1,96)^2 (0,50) (0,50)}$$

$$n = \frac{(3,84) (116)}{(0,0025) (463) + (3,84) (0,25)}$$

$$n = \frac{445}{1,2 + 1,0}$$

$$n = 202$$

La muestra quedó constituida en 202 estudiantes del 1° al 10° ciclo del PAP Semipresencial.

El muestreo fue probabilístico, aleatorio estratificado, donde se eligió a los estudiantes por ciclo de manera proporcional hasta seleccionar el tamaño de la muestra.

El cálculo del factor de proporción será:

$$f = n/N \qquad f = 202/464 \times 100 \qquad f = 43,5\%$$

Tabla 2*Muestra de estudiantes del PAP Semipresencial*

Estudiantes	Tamaño de la población por ciclo	Proporción de cada ciclo	TOTAL
1° ciclo	60	43,5%	26
2° ciclo	56	43,5%	24
3° ciclo	45	43,5%	20
4° ciclo	45	43,5%	20
5° ciclo	42	43,5%	18
6° ciclo	42	43,5%	18
7° ciclo	45	43,5%	20
8°cilo	46	43,5%	20
9° ciclo	42	43,5%	18
10° ciclo	41	43,5%	18
TOTAL	464		202

CRITERIOS DE INCLUSIÓN DE LA MUESTRA

- Estudiantes del 1ro al 10° ciclo matriculados en el año 2024 en PAP Semipresencial
- Estudiantes de ambos sexos
- Que asisten con regularidad a sus clases
- Que acepten participar en el estudio a través del consentimiento informado

CRITERIOS DE INCLUSIÓN DE LA MUESTRA

- Alumnos matriculados simultáneamente en otros ciclos.
- Que no acepten participar en el proceso de evaluación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICA

La técnica empleada en el estudio fue la psicométrica, son una forma de evaluación que emplean instrumentos como la escala de Likert que ayuda a evaluar las conductas, creencias, valores e ideales de una persona o una población mediante categorías cerradas (López y Fachelli, 2015).

3.3.2. INSTRUMENTOS

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Inventario diseñado por Barraza (2007), y adaptado por Guzmán, et. al (2022) el instrumento permitirá evaluar el grado de estrés

académico de los estudiantes del Programa Académico de Psicología. El cuestionario consta de 31 ítems con 5 opciones de contestación que oscilan entre 1= Nunca a 5= Siempre. Y siendo agrupado en 3 dimensiones: La dimensión estresores (8 ítems), dimensión síntomas (15 ítems) y la dimensión estrategias de afrontamiento (6 ítems). Puede evaluarse a nivel individual o grupal. El tiempo promedio del llenado del cuestionario es de 15 a 20 minutos. **(Anexo 2)**

La categoría de evaluación final será:

Bajo Nivel: 0-73

Promedio Bajo: 74-90

Promedio Alto: 91-106

Alto Nivel: 107- más

• **FICHA TÉCNICA**

Nombre del instrumento	Inventario SISCO del Estrés Académico
Autor	Dr. Arturo Barraza Macías
Año	2007
Procedencia	México
Adaptado	La última adopción lo realizó Guzmán et. al (2022)
Objetivo	Evaluar el nivel de Estrés Académico
Ámbito de aplicación	Adolescentes y adultos
Administración	Individual o colectiva
Duración:	15-20 minutos
Dimensiones:	Conduce a reconocer tres componentes sistémico - procesuales del Estrés Académico: b. Estímulos estresores c. Síntomas d. Estrategias de afrontamiento
Baremación:	Bajo Nivel: 0-73 Promedio Bajo: 74-90 Promedio Alto: 91-106 Alto Nivel: 107- mas
Validez:	La validez se realizó en los estudios de Guzmán, et al (2022)

La uniformidad y la dirección exclusiva de los elementos que integran el inventario se confirmaron a través de un análisis de coherencia interna y de grupos de contraste. También el instrumento fue validado por 3 expertos, profesionales psicólogos quienes mencionaron su aprobación en el uso del instrumento siendo: Psic. Aida Margarita Tarazona Soto. Psic. Manuel Calderón Carrillo. Psic. Elías Blas Mora.

Confiabilidad

La Confiabilidad se realizó en los estudios de Guzmán, et al (2022)

Al considerar la totalidad de los ítems del instrumento, en una puntuación media total, se obtuvo una confiabilidad muy buena, con α Cronbach 0,82

La subescala de Estresores presentó buena confiabilidad (α Cronbach 0,78), de reacciones físicas y psicológicas (α Cronbach 0,75), la de reacciones del comportamiento social (α Cronbach 0,75), la escala de sintomatología, que reúne las dos escalas de reacciones, presentó también buenos indicadores de confiabilidad (α Cronbach 0,81) y la subescala de Afrontamiento (α Cronbach 0,45)

Procesado con los resultados obtenidos se obtuvo una validez de 0.756 (confiable)

Estadísticas de fiabilidad						
Alfa de Cronbach		N de elementos				
,756		4				
ANOVA						
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig
Inter sujetos		30412,653	201	151,307		
Intra sujetos	Entre elementos	662909,455	3	220969,81	5976,029	,000
				8		
	Residuo	22296,545	603	36,976		
	Total	685206,000	606	1130,703		
Total		715618,653	807	886,764		

Media global = 45,44

ESCALA DE RESILIENCIA

Es una escala que valorará el nivel de resiliencia, fue diseñada por Wagnild y Young (1993) y adaptado en el Perú por Soria y Vásquez (2022). La Escala consta de cinco dimensiones que evalúan: Satisfacción personal (4 ítems), Ecuanimidad (4 ítems), sentirme bien solo (3 ítems), confianza en sí mismo (7 ítems) y perseverancia (4 ítems). La escala consta de 25 ítems que tienen 7 alternativas de respuesta donde 1= Completamente en desacuerdo y 7= Completamente de acuerdo. La escala puede evaluarse a nivel individual o grupal. El tiempo promedio del llenado es de 15 a 20 minutos. **(Anexo 3)**

Categoría de medición del nivel de resiliencia:

Resiliencia Baja:	25 a 125
Resiliencia Moderado:	126 a 145
Resiliencia Alta:	145 a 175

• FICHA TÉCNICA

Nombre del instrumento	Escala de resiliencia
Autores	Wagnild, Gail y Young, Heather
Año	1993
Procedencia	Estado Unidos (EE. UU)
Adaptado	En el Perú por Soria y Vásquez (2022).
Objetivo	Evaluar el nivel de resiliencia
Ámbito de aplicación	Adolescentes y adultos
Administración	Individual o colectiva
Duración:	15-20 minutos
Dimensiones:	– Ecuanimidad – Sentirse bien solo – Confianza en sí mismo – Perseverancia – Satisfacción
Baremación:	Resiliencia Baja: 25 a 125 Resiliencia Moderado: 126 a 145 Resiliencia Alta: 145 a 175
Validez:	La validez actualizada se realizó en el estudio de Soria y Vásquez (2022).

La validación del contenido está basada en los juicios de especialistas, a través de la V. de Aiken con valores admisibles $p > 1.00$.

También el instrumento fue validado por 3 expertos, profesionales psicólogos quienes mencionaron su aprobación en el uso del instrumento siendo: Psic. Aida Margarita Tarazona Soto. Psic. Manuel Calderón Carrillo. Psic. Elias Blas Mora.

Confiabilidad

La confiabilidad actualizada se realizó en el estudio de Huamán y Vásquez (2022).

Confiabilidad general de Alfa de Cronbach de 0,91 considerado altamente confiable.

Por dimensiones: Confianza en sí mismo (α Cronbach 0,74), Ecuanimidad (α Cronbach 0,78), Perseverancia (α Cronbach 0,75), Satisfacción personal (α Cronbach 0,78), sentirse bien solo (α Cronbach 0,80).

De acuerdo a los resultados procesados se obtuvo una confiabilidad de ,846.

Estadísticas de fiabilidad						
Alfa de Cronbach	N de elementos					
,846	6	ANOVA				
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig
Inter sujetos		15605,653	201	77,640		
Intra sujetos	Entre elementos	1152706,416	5	230541,28	8391,188	,000
	Residuo	27611,584	1005	27,474		
	Total	1180318,000	1010	1168,632		
Total		1195923,653	1211	987,550		

Media global = 33,84

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.4.1. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO

Para realizar el tratamiento de datos, se procedió a través de las siguientes fases: revisión de los datos, donde se examinará cada uno de los formularios utilizados, es decir pasar el control de calidad; la codificación de los datos, en la etapa de recolección, transformando en

códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas en los formularios respectivos, según las variables del estudio; la clasificación de los datos, de acuerdo a las variables de forma categórica, numérica y ordinal y la presentación de datos en tablas académicas y en gráficos.

3.4.2. ANÁLISIS DE DATOS

La analítica descriptiva de las variables cualitativas de tipo nominal y ordinal se presentaron en tablas con sus respectivas frecuencias absolutas y porcentuales; y las variables cuantitativas de interés serán presentadas en tablas con sus medidas respectivas de tendencia central (mediana, media y moda) y dispersión (Rango, desvío estándar y varianza).

El análisis inferencial de las variables se realizó a través de una prueba estadística que se será elegida después de realizar la prueba de normalidad de los datos a fin de elegir una prueba paramétrica o no paramétrica teniendo en consideración el tipo de variables a relacionar.

El nivel de confianza que se considerará será del 95,0% y el desarrollo estadístico se realizará a través del paquete SPSS versión 25 para Windows.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

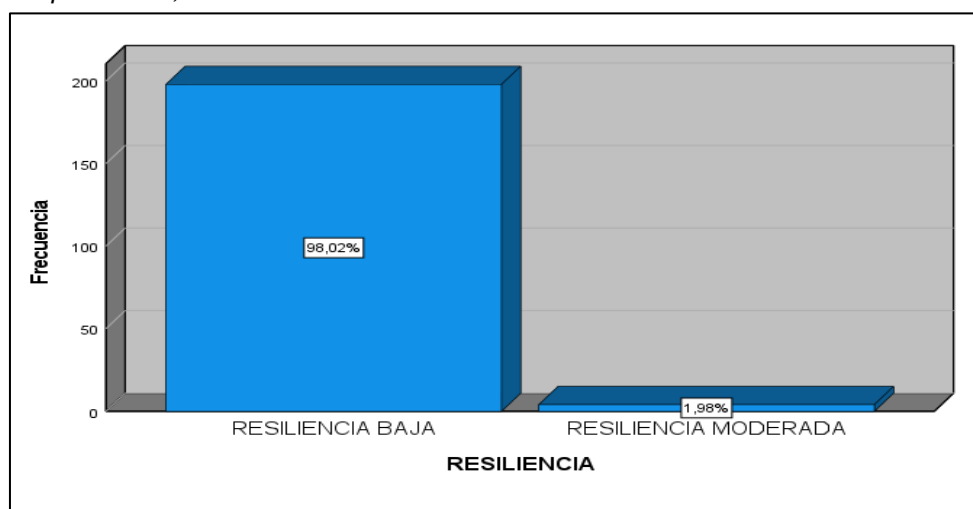
Tabla 3

Nivel de resiliencia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
RESILIENCIA BAJA	198	98,0	98,0	98,0
RESILIENCIA MODERADA	4	2,0	2,0	100,0
Total	202	100,0	100,0	

Figura 1

Nivel de resiliencia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de resiliencia que presentan los estudiantes de educación superior del programa académico de psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco encontramos que el 98.02% presentan una resiliencia baja y el 1.98% presentan una resiliencia moderada.

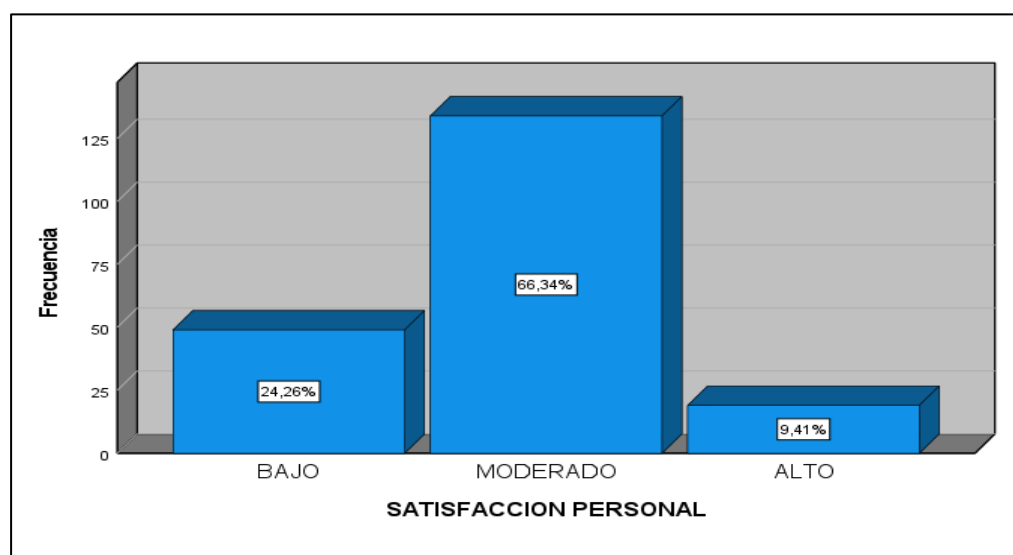
Tabla 4

Nivel de satisfacción personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	49	24,3	24,3	24,3
	MODERADO	134	66,3	66,3	90,6
	ALTO	19	9,4	9,4	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Figura 2

Nivel de satisfacción personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de satisfacción personal que presentan los estudiantes de educación superior del programa académico de psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco encontramos que el 66.3% presentan un nivel moderado, el 24.3% nivel bajo y el 9.41% nivel alto.

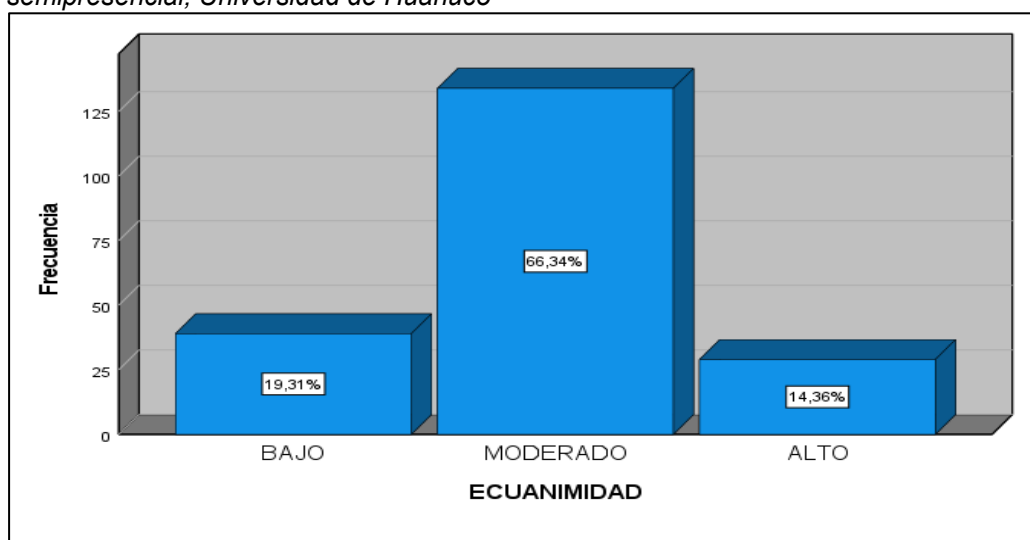
Tabla 5

Nivel de ecuanimidad personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	39	19,3	19,3	19,3
	MODERADO	134	66,3	66,3	85,6
	ALTO	29	14,4	14,4	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Figura 3

Nivel de ecuanimidad personal en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de ecuanimidad que presentan los estudiantes de educación superior del programa académico de psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco encontramos que el 66.3% presentan un nivel moderado, el 19.3% presentan un nivel bajo y el 14.4% presentan un nivel alto.

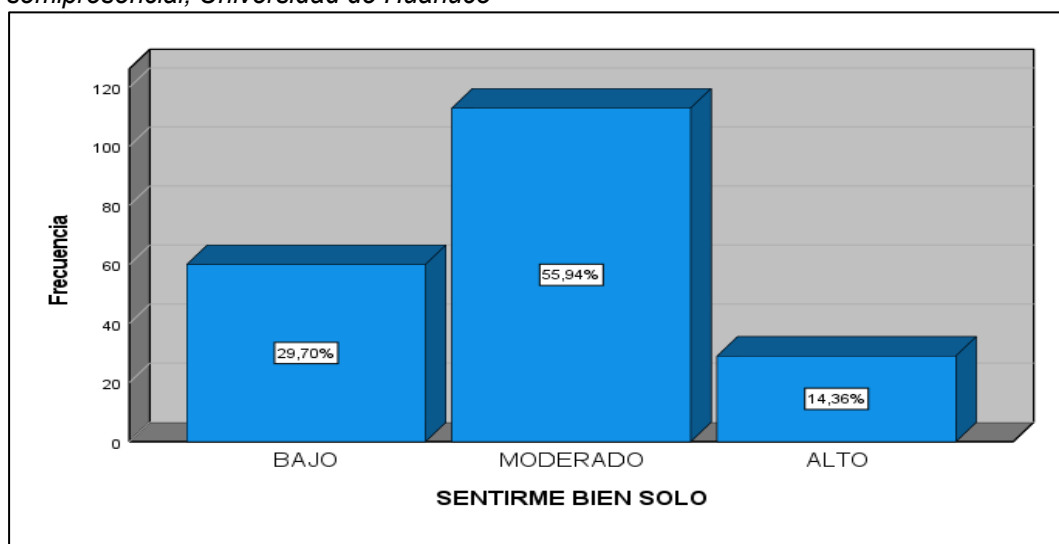
Tabla 6

Nivel de sentirme bien solo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	60	29,7	29,7	29,7
	MODERADO	113	55,9	55,9	85,6
	ALTO	29	14,4	14,4	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Figura 4

Nivel de sentirme bien solo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de sentirme bien solo que presentan los estudiantes de educación superior del programa académico de psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco encontramos que el 55.9% presentan un nivel moderado, el 29.7% nivel bajo y el 14.36% nivel alto.

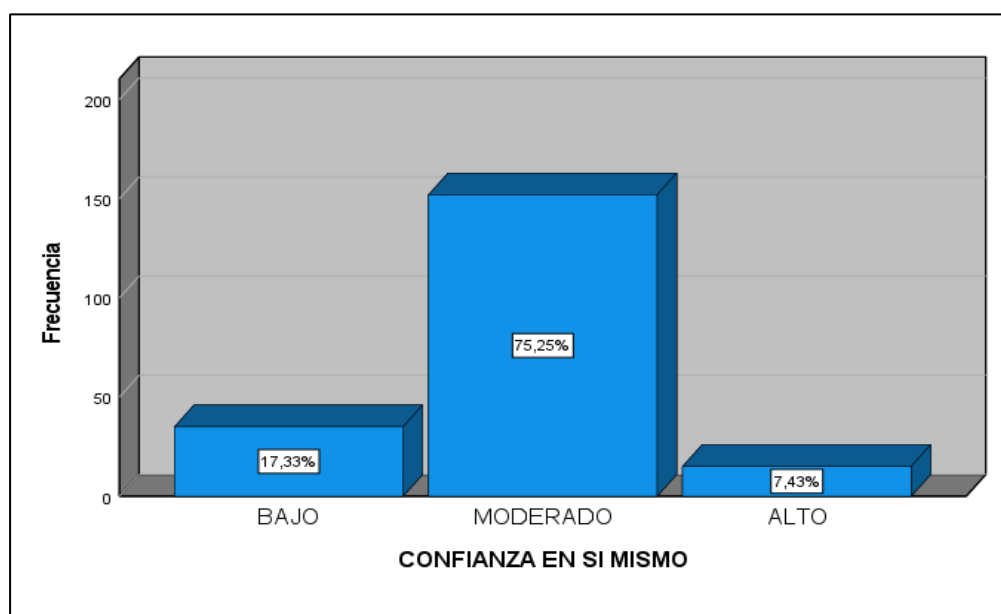
Tabla 7

Nivel de confianza en sí mismo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	35	17,3	17,3	17,3
	MODERADO	152	75,2	75,2	92,6
	ALTO	15	7,4	7,4	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Figura 5

Nivel de confianza en sí mismo en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de confianza en sí mismo que presentan los estudiantes de educación superior del programa académico de psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco encontramos que el 75.24% presentan un nivel moderado, el 17.33% nivel bajo y el 7.43% nivel alto.

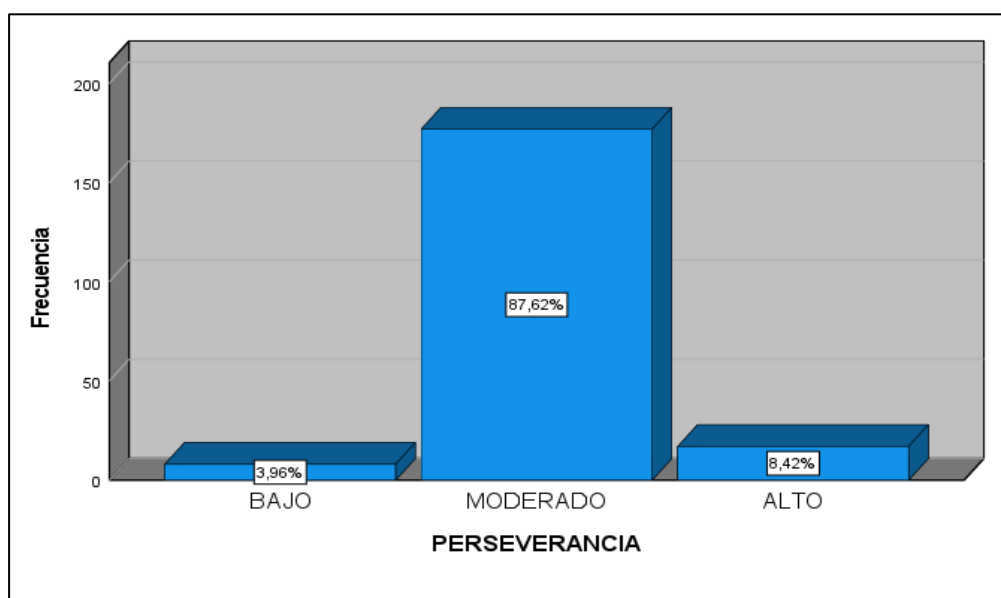
Tabla 8

Nivel de perseverancia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	8	4,0	4,0	4,0
	MODERADO	177	87,6	87,6	91,6
	ALTO	17	8,4	8,4	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Figura 6

Nivel de perseverancia en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de perseverancia que presentan los estudiantes de educación superior del programa académico de psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco encontramos que el 87.62% presentan un nivel moderado, el 8.42% nivel alto y el 3.96% nivel bajo.

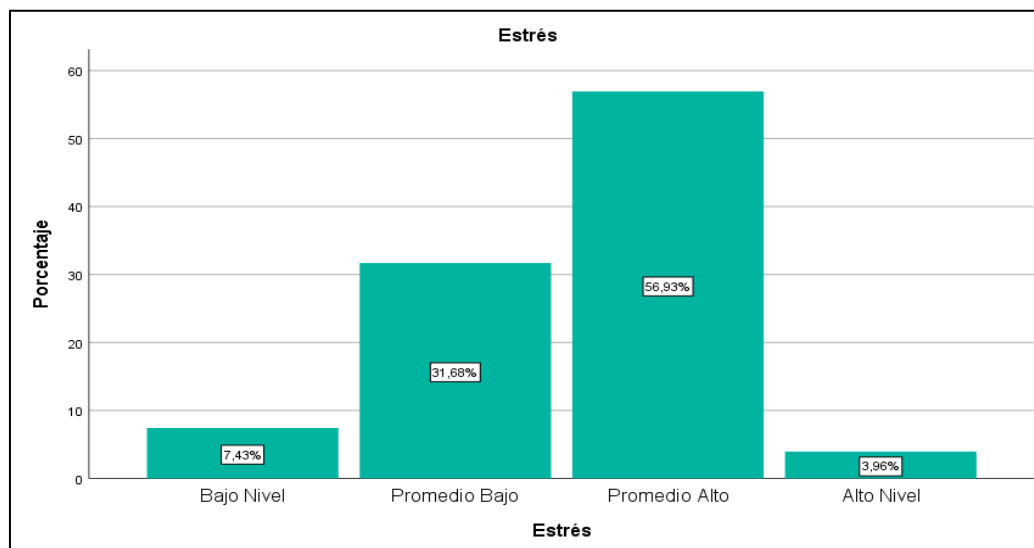
Tabla 9

Nivel de estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo Nivel	15	7,4	7,4	7,4
	Promedio Bajo	64	31,7	31,7	39,1
	Promedio Alto	115	56,9	56,9	96,0
	Alto Nivel	8	4,0	4,0	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Figura 7

Nivel de estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco, encontramos que el 56,9 % presentan un promedio alto, el 31,7 % un promedio bajo, el 7,4 % bajo nivel y el 4,0 % muestran un alto nivel de estrés académico.

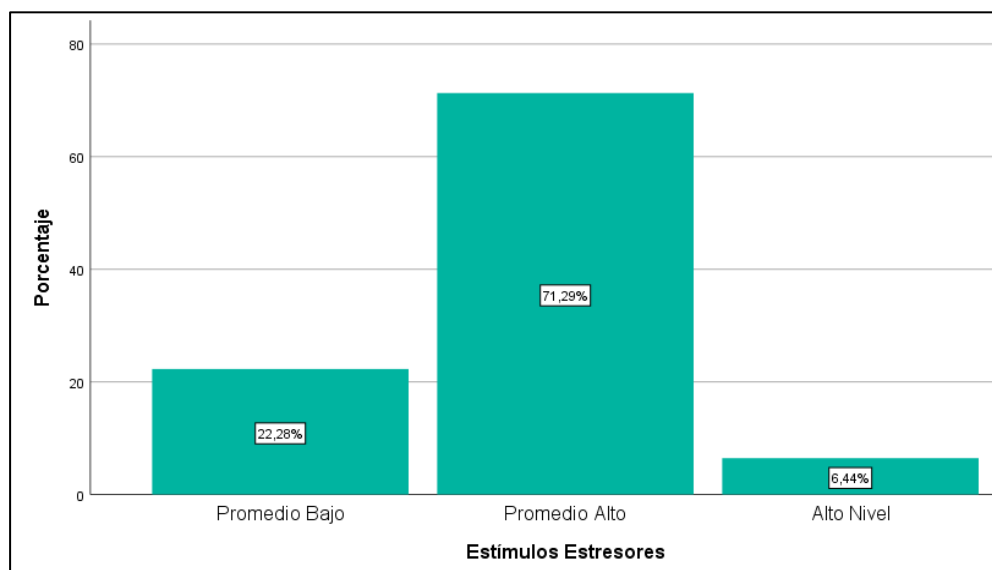
Tabla 10

Nivel de estímulos estresores en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio Bajo	45	22,3	22,3	22,3
Promedio Alto	144	71,3	71,3	93,6
Alto Nivel	13	6,4	6,4	100,0
Total	202	100,0	100,0	

Figura 8

Nivel de estímulos estresores en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Los resultados sobre los estímulos estresores de los estudiantes del programa académico de psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco Según el gráfico, se observa que el 71.29%, presentan un promedio alto siendo los estímulos estresores una experiencia común y elevada para la mayoría de los estudiantes en esta modalidad de estudio, el 22.3% reporta un promedio bajo y el 6.4%, experimenta un alto nivel de estímulos estresores.

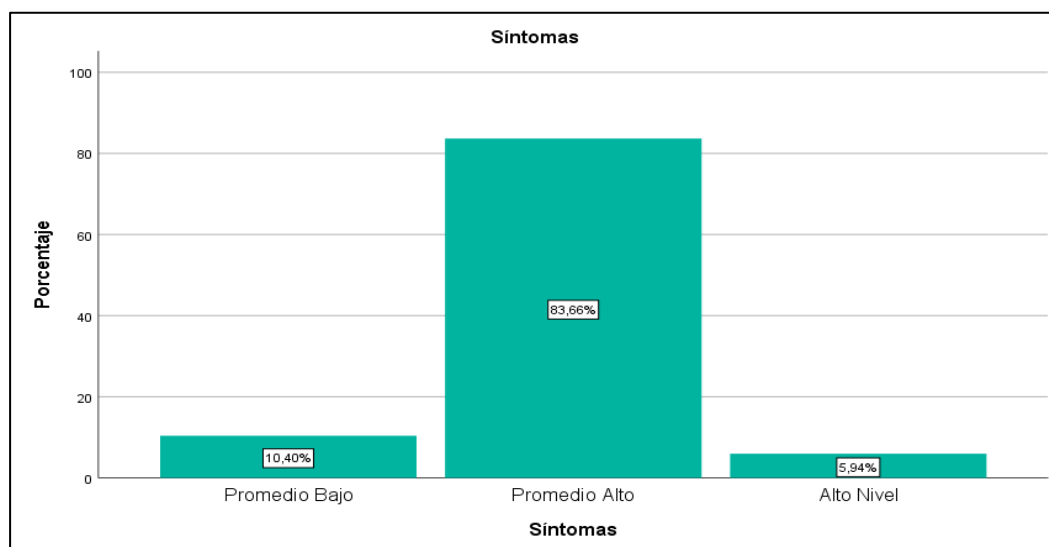
Tabla 11

Nivel de los síntomas en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio Bajo	21	10,4	10,4	10,4
Promedio Alto	169	83,7	83,7	94,1
Alto Nivel	12	5,9	5,9	100,0
Total	202	100,0	100,0	

Figura 9

Nivel de los síntomas en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



De acuerdo al nivel de la dimensión síntomas que presentan los estudiantes del programa académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco, se observó que 83,7% muestran un promedio alto, el 10,4% se encuentran ubicado en un promedio bajo y el 5,9% presentan un alto nivel lo indica presencia significativa de manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales.

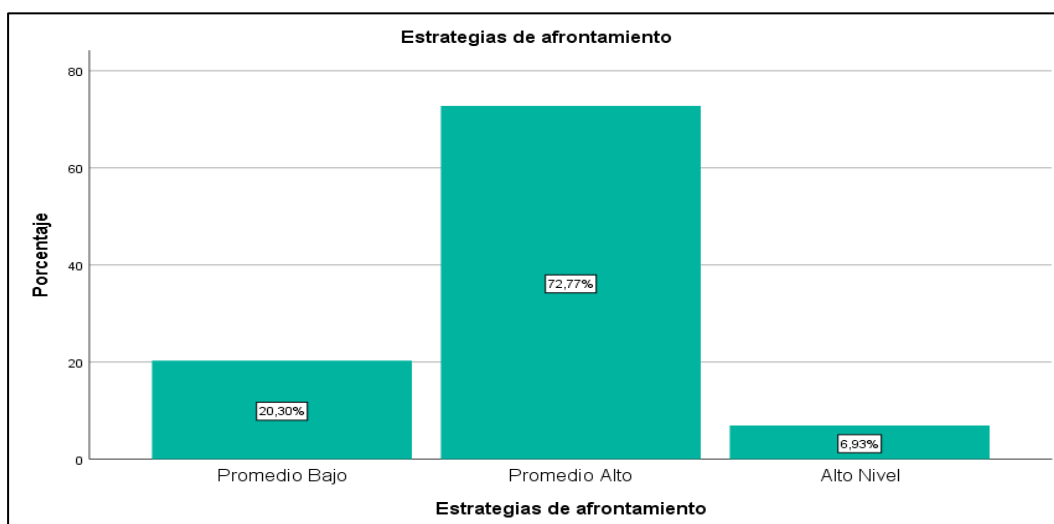
Tabla 12

Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio Bajo	41	20,3	20,3	20,3
Promedio Alto	147	72,8	72,8	93,1
Alto Nivel	14	6,9	6,9	100,0
Total	202	100,0	100,0	

Figura 10

Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco



Según el nivel de estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes del programa académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco, se observó que el 72,8 % se encuentra en el nivel promedio alto, lo que refleja una tendencia favorable a enfrentar de manera adaptativa las situaciones estresantes; el 20,3 % el nivel promedio bajo y el 6,9% muestran alto nivel que revela un empleo constante y sólido de recursos psicológicos para manejar el estrés y la adversidad.

4.2. RESULTADOS INFERENCIALES

Tabla 13

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	,060	202	,073	,990	202	,197
Estrés académico	,121	202	,000	,949	202	,000

Debido que la población fue de 202 y la prueba de normalidad utilizada de Kolmogorov – Snirnov se describe:

H_0 : La distribución de la variable aleatoria no es distinta a la distribución normal.

$$X = N(\mu, \sigma^2)$$

H_1 : La distribución de la variable aleatoria es distinta a la distribución

$$X \neq N(\mu, \sigma^2)$$

REGLA DE DECISIÓN

Donde p-valor es el valor de probabilidad y α es el valor de significancia.

Si $p\text{-valor} \leq \alpha$ se rechaza la hipótesis nula.

Si $p\text{-valor} > \alpha$ no se rechaza la hipótesis nula.

INTERPRETACIÓN

En vista que el p – valor obtenido ($p = 0,073 > \alpha 0.05$, entonces existe evidencia aceptar la hipótesis nula confirmando que los datos siguen una distribución normal, siendo entonces el estadístico utilizado la correlación de Pearson.

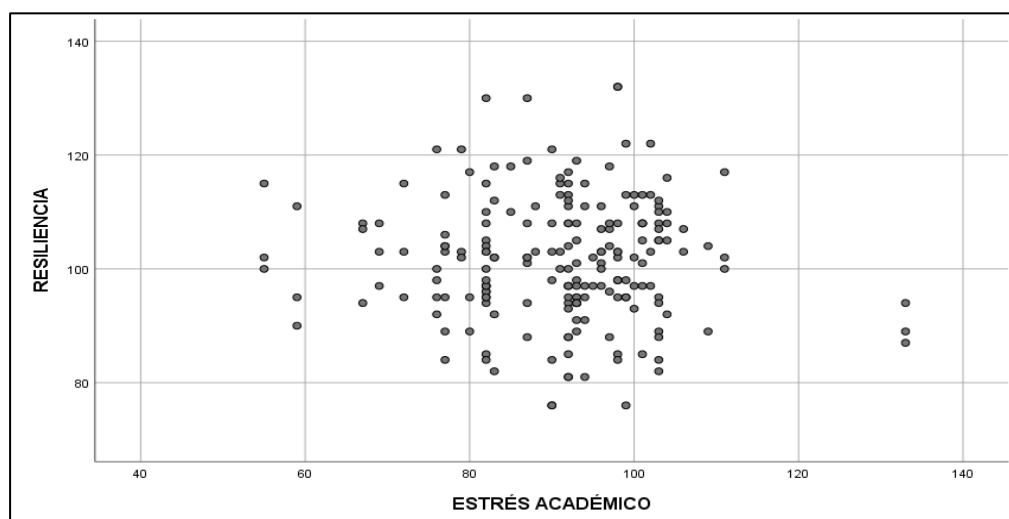
HIPÓTESIS GENERAL

H_i : Existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

H_o : No existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Tabla 14*Nivel de correlación de la resiliencia y estrés académico*

		Resiliencia	Estrés académico
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	-,052
	Sig. (bilateral)		,461
	N	202	202
Estrés académico	Correlación de Pearson	-,052	1
	Sig. (bilateral)	,461	
	N	202	202

Figura 11*Nivel de correlación de la resiliencia y estrés académico*

De los resultados obtenidos revelan una correlación de Pearson de -,052 entre el nivel de resiliencia y el estrés académico, sin embargo, el valor de significancia bilateral es de ,461, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$), lo que indica que no existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

H₁₁: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

H₀₁: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

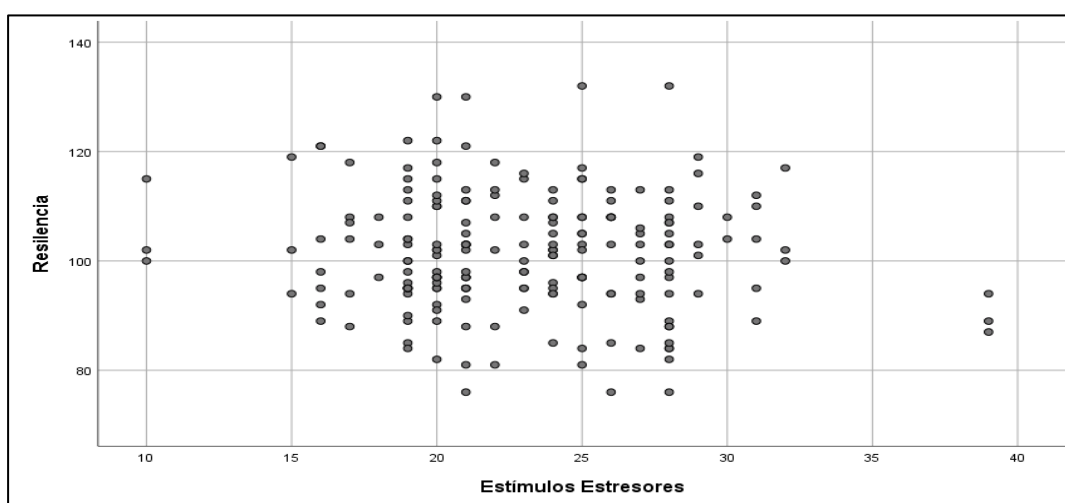
Tabla 15

Nivel de correlación de la resiliencia y estímulos estresores

		Resiliencia	Estímulos Estresores
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	-,089
	Sig. (bilateral)		,208
	N	202	202
Estímulos Estresores	Correlación de Pearson	-,089	1
	Sig. (bilateral)	,208	
	N	202	202

Figura 12

Nivel de correlación de la resiliencia y estímulos estresores



De los resultados obtenidos revelan una correlación de Pearson de -,089 entre el nivel de resiliencia y los estímulos estresores, sin embargo, el valor de significancia bilateral es de ,208, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$), lo que indica que no existe relación entre la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Hi₂: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho₂: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

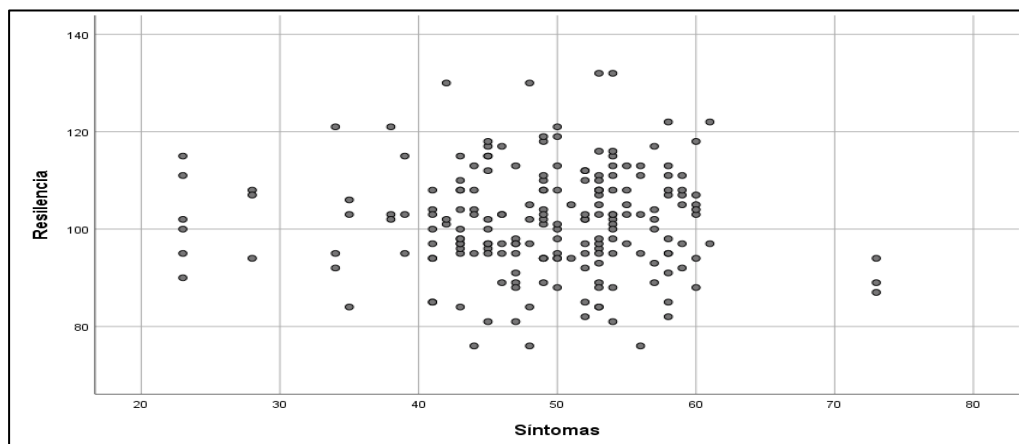
Tabla 16

Nivel de correlación de la resiliencia y los síntomas físicos

		Resiliencia	Síntomas
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	-,024
	Sig. (bilateral)		,736
	N	202	202
Síntomas	Correlación de Pearson	-,024	1
	Sig. (bilateral)	,736	
	N	202	202

Figura 13

Nivel de correlación de la resiliencia y los síntomas físicos



De los resultados obtenidos revelan una correlación de Pearson de -,024 entre el nivel de resiliencia y los síntomas físicos, sin embargo, el valor de significancia bilateral es de ,736, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$), lo que indica que no existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

Hi₅: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

Ho₅: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

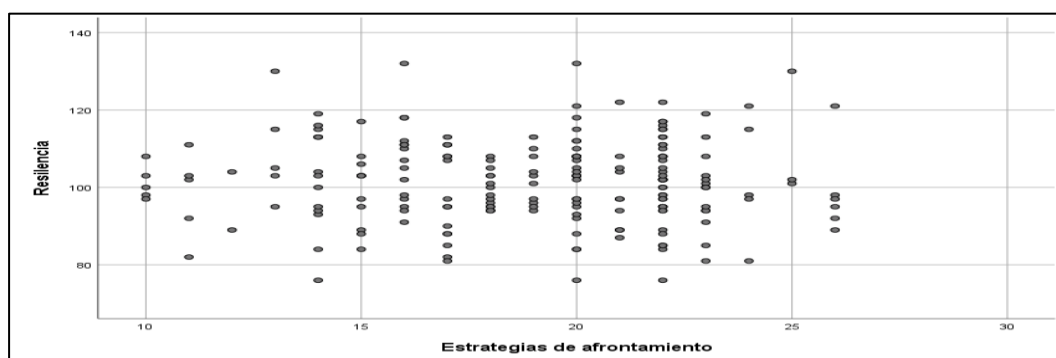
Tabla 17

Nivel de correlación de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento

		Resiliencia	Estrategias de afrontamiento
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	-,004
	Sig. (bilateral)		,956
	N	202	202
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	-,004	1
	Sig. (bilateral)	,956	
	N	202	202

Figura 14

Nivel de correlación de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento



De los resultados obtenidos revelan una correlación de Pearson de -,004 entre el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento, sin embargo, el valor de significancia bilateral es de ,956, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$), lo que indica que no existe relación entre la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Realizado el procesamiento de datos sobre la investigación desarrollada, se concluye que no existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco. Con un valor de significancia bilateral es de ,461, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). Resultados que pueden ser contrastados con el estudio de Serrano (2019), realizado en Quito – Ecuador donde los resultados evidenciaron que el 47% presentó resiliencia moderada, los factores de esta puntuaron valores altos (excepto perseverancia), el estrés académico moderado se manifestó en el 88% de alumnos, las reacciones psicológicas sobresalieron, concluyendo que la resiliencia no incide en el estrés académico. También Roblero (2019), en Quito - Ecuador, evidenciaron que la prevalencia del estrés académico en el 93,4%, además, el 11, 8% de la población fue valorada con un desequilibrio sistémico, se concluye, es necesario emplear técnicas y métodos de estudio idóneos que facilite el éxito académico esperado.

Donde Rutter (1987), explica que todos nacimos con una capacidad innata de resiliencia, pudiendo adquirir rasgos y aptitudes que nos permiten serlo. No obstante, las reacciones de la gente ante la adversidad presentan una gran variabilidad. Mientras que algunos que han vivido las más terribles vivencias logran escapar de sus consecuencias, otros que se encuentran en las mismas circunstancias acaban sucumbiendo a ellas, sugiriendo la existencia de algo que incide en las diferentes reacciones y que determinadas particularidades de los seres humanos le confieren un poder diferenciador frente a la adversidad.

El estrés académico se define como los cambios orgánicos que se dan en una persona que se encuentra estudiando activamente debido a la influencia de factores estresantes dañinos que provienen del ambiente educativo y ocasionan efectos negativos sobre su salud (OMS, 2018).

Según las menciona Martínez (2014), las fuentes típicas de estrés son: Las condiciones físicas del entorno más cercano, como la temperatura, la

pureza del aire, el espacio físico, la luminosidad, el ruido, el mobiliario. Éstos son aspectos más evidentes a la hora de evaluar las fuentes de estrés. Sobrecarga académica, evaluaciones orales o escritas en exceso, tiempo reducido para completar las tareas educativas, y las notas obtenidas después de tener una expectativa no cumplida. La cantidad excesiva de temas desarrollados en las aulas, la carga de trabajo excesiva, la valoración que los alumnos hacen de los profesores, las técnicas de docencia empleadas, entre otras. La distribución temporal de las tareas educativas, como la duración, su distribución a lo largo del día, la realización de tareas nocturnas, y la velocidad a la que se completa, son factores muy importantes. La competitividad excesiva y la inseguridad en el estudio llevan a exigir más al estudiante y que éste abandone tareas más gratificantes, como el tiempo que pasa con su familia, con los amigos o el deporte. Las relaciones sociales en el ámbito educativo, es otro factor y dentro de ellas se destacan los conflictos personales, la falta de comunicación, la falta de reconocimiento o de valoración de las tareas hechas y las relaciones conflictivas con los compañeros de clase. El diseño de los trabajos académicos, las horas de trabajo empleados en las tareas pesadas, descansos infrecuentes, labores monótonas y que desmotivan influyen en su sentido de autorrealización. Las relaciones interpersonales, considerado como la falta de apoyo o ayuda de compañeros y docentes y malos ambientes sociales.

De acuerdo a los resultados específicos comprobamos que no existe relación entre la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Con un valor de significancia bilateral es de ,208, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). Con un nivel sobre los estímulos estresores el 71.29%, presentan un promedio alto, el 22.3% promedio bajo y el 6.4%, un alto nivel. También no existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Con un valor de significancia bilateral es de ,736, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). Con un nivel síntomas físicos el 83,7% muestran un promedio alto, el 10,4% promedio bajo y el 5,9% alto nivel. De igual forma no existe relación

entre la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Con un valor de significancia bilateral es de ,956, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). Con un nivel de estrategias de afrontamiento el 72,8 % se encuentra en el nivel promedio alto, el 20,3 % promedio bajo y el 6,9% muestran alto nivel.

Resultados que se ven relacionados a nivel nacional donde Paredes (2022), demostraron correlación inversa y significativa con el estrés académico; mientras que la dimensión satisfacción personal no presentó suficiente evidencia estadística para afirmar la correlación con el estrés académico ($r_s = -0,105$ $p > 0,05$). También Chafloque (2022), en Lima - Perú, concluyendo que un elevado estrés académico en los estudiantes conlleva a una resiliencia débil. Vásquez (2020), en Huánuco - Perú, evidenciaron que el 46,2% de alumnos presentan un nivel de estrés moderado y alto y tienen bruxismo, donde el 43.5% tienen estrés bajo y no tienen bruxismo. Pineda y Mucha (2022), en Huánuco, los resultados evidenciaron que el nivel de estrés académico fue medio en el 82,9%.

Actualmente, el estrés académico está clasificado como una causa de trastornos emocionales, problemas en las relaciones interpersonales y problemas físicos relacionados con la salud. Entre sus principales características se encuentran determinadas manifestaciones en las reacciones corporales, psíquicas y conductuales que se consideran inadaptadas (Pozo y Preciado, 2011).

Los factores protectores que conviene fomentar en los humanos, según Forés y Grané (2015), son los pilares de la resiliencia: Al respecto se citan a la confianza; que es el fundamento de los pilares, la autoestima; fruto del cuidado emocional consistente del niño o adolescente a cargo de un adulto importante, la introspección; se trata del arte de hacerse preguntas y ofrecer contestaciones sinceras, la independencia; considerada como el hecho de saber establecer fronteras entre uno mismo y el entorno problemático o la aptitud de conservar la distancia afectiva y corporal sin caer en el abandono. Además de citar la aptitud para la relación con los demás, que es la capacidad de entablar vínculos e intimidad con otra gente, equilibrando la propia

necesidad afectiva con la postura de entrega a los demás; la iniciativa, el deseo de desafiarse a uno mismo y probarse en tareas cada vez más difíciles; el humor, hallar el lado cómico en la tragedia propia; la creatividad, habilidad para generar orden, hermosura y propósito en medio del desorden y caos; la moralidad, comprendida como fundamento para tratar bien a los demás; y la habilidad de pensar críticamente, que sirve para analizar de manera crítica las razones y responsabilidades de las adversidades que uno padece, cuando es la propia sociedad la que se enfrenta a las adversidades. Considerado un pilar importante, se encuentran seis pasos para desarrollar la resiliencia, organizados en dos bloques, del paso uno al tercero está enfocado a mitigar los riesgos, lo que se debe hacer es favorecer las relaciones, establecer límites firmes y precisos, y formar habilidades vitales. Del paso cuarto al sexto está netamente enfocado en construir resiliencia, donde es necesario proporcionar cariño y ayuda, fijar y comunicar altas expectativas, y ofrecer posibilidades de participación con sentido (Maldonado, 2015).

CONCLUSIONES

1. No existe relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco. Con un valor de significancia bilateral es de ,461, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). El nivel de resiliencia el 98.02% presentan una resiliencia baja y el 1.98% resiliencia moderada y el nivel de estrés académico el 56,9 % presentan un promedio alto, el 31,7 % promedio bajo, el 7,4 % bajo nivel y el 4,0 % muestran un alto nivel de estrés académico.
2. No existe relación entre la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Con un valor de significancia bilateral es de ,208, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). Con un nivel sobre los estímulos estresores el 71.29%, presentan un promedio alto, el 22.3% promedio bajo y el 6.4%, un alto nivel.
3. No existe relación entre la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Con un valor de significancia bilateral es de ,736, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). Con un nivel síntomas físicos el 83,7% muestran un promedio alto, el 10,4% promedio bajo y el 5,9% alto nivel.
4. No existe relación entre la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Con un valor de significancia bilateral es de ,956, el cual es superior al valor de alfa ($\alpha = 0,05$). Con un nivel de estrategias de afrontamiento el 72,8 % se encuentra en el nivel promedio alto, el 20,3 % promedio bajo y el 6,9% muestran alto nivel.

RECOMENDACIONES

A la Universidad de Huánuco

- Coordinar con el área de bienestar social de la Universidad de Huánuco para contratar un psicólogo e instalar un ambiente de atención psicopedagógica en la sede de la modalidad semipresencial (sábado y domingo).
- Coordinar con el área de bienestar social de la Universidad, mediante el departamento psicopedagógico brindar atención psicológica a todos los estudiantes en temas relacionados al alto índice de estrés académico y baja capacidad de resiliencia.

A la coordinación de la escuela académico profesional de psicología

- Considerar el departamento psicopedagógico de la sede de la modalidad semipresencial (sábado y domingo) dentro del total de lugares donde se desarrolla el internado por los estudiantes de psicología.
- Plantear un número obligatorio de sesiones de atención psicopedagógica antes del internado a todos los alumnos de psicología.

A los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología

- Desarrollar investigaciones relacionados al tema con la finalidad de mejorar la salud mental de los estudiantes de la Universidad de Huánuco.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, L., López, C. (2016). Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción. [Tesis de pregrado, Universidad de Concepción]. http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/2996/4/Tesis_Estres_Academico_en_estudiante_de_cuarto_a%c3%b1o_de_educacion_diferencial.Imag e.Marked.pdf
- Barraza A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. Revista Psicología Científica.com. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Psicología Científica.com. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modeloconceptual>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del Estrés Académico. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com. <http://www.psicologiacientifica.com>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit, 27(2), e482. Epub 06 de septiembre de 2021.<https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Chafloque, S. (2022). Resiliencia y Estrés Académico en Estudiante de I, III y V de Enfermería de un Instituto Tecnológico de Lima, 2022. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/96803>
- Chávez, V. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín- 2022. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/110542>
- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf

- Criollo, C., Pacheco, J. (2022). Niveles de resiliencia en estudiantes de tercero de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Municipal Bicentenario de la Ciudad de Quito, 2020-2022. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24996>
- Cyrluk, B. (2008). Los patitos feos: la resiliencia una infancia infeliz no determina la vida; 9 ed. Barcelona: Gedisa.
- Du, C., Zan, M., Cho, M., Fenton, J., Almotwa, J., Tucker, R. (2021). Comportamientos de salud de estudiantes de educación superior de 7 países: la peor calidad del sueño durante la pandemia de COVID-19 predice un mayor riesgo dietético. *Relojes y sueño*, 3(1). <https://doi.org/10.3390/clockssleep3010002>
- El Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. *Unesco*, 1, 44–78. <https://www.iesalc.unesco.org/ess/index.php/ess3/article/view/v33i2-14/319>
- Espín, J. y Vargas, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios: Procrastination and Academic Stress in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 551–563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Forés, A., Grané, J. (2015). La resiliencia: Crecer desde la adversidad. Barcelona: Plataforma.
- Giraldo, S., Márquez, M. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103778>
- Gómez, D. (2019). Estrés académico en los estudiantes de una Carrera Universitaria. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22128?mode=full>

- Grotberg, E. (2016). Una guía para la promoción de la resiliencia en los niños: fortalecer el espíritu humano. La Haya: Fundación Bernard Van Leer.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/pah-51363>
- Guillén de Maldonado, R. (2015). Resiliencia en la adolescencia. *Rev Soc Bol Ped*; 44 (1): 41-43.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-06752005000100011
- Guzmán, A., Bustos, N., Zavala, W., y Castillo, J. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Henderson, E. (2012). Nuevas tendencias en resiliencia. En Melillo, A., Suarez, E. *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós. <https://docplayer.es/16577039-Nuevas-tendencias-en-resiliencia-edith-henderson-grotberg-resiliencia-descubriendo-las-propias-fortalezas-paidos-2003.html>
- Hernández R, Fernández C, Batista P. (2018). Metodología de la investigación. 6ta Ed. México: Mac Graw Hill.
- Hernández, Y., Román, C., Ortiz, F. (2018). El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos. *Revista Iberoamericana de Educación*; 46 (7), 1-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Ivancevich, J., Matteson, M. (2012). Estrés y trabajo, una perspectiva gerencial. Serie teoría y Práctica Organizacional. 2da Edición. México: Editorial Trillas.
- Jaureguizar, J., Espina, A. (2008). Estrés: Enfermedad física y emocional (2° ed.). México: Harpercollins pub. <https://www.harpercollins.com/>
- Llallico, P., Michilena, S. (2022). Estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador, durante el período 2021-2022. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26238>
- López, P. y Fachelli, S. (2015). Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. 1ra ed. España: Creative Commos.

https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsoccua_a2016_cap1-2.pdf

- Luthar, S., Cichetti, D. y Becker, B. (2015). Investigación sobre la resiliencia: respuesta a comentarios. *Child Development.*; 71(3), 573-575.
<https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>
- Martínez, J. (2014). *Estrés Laboral: Guía para empresarios y empleados*. Madrid: Pearson Educación S.A
- Mejía, E. (2015). *Metodología de investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Melillo y Suárez (2014). *Resiliencias familiares. Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=366404>
- Meza J. (2022). El nivel de resiliencia en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Ollantay de Ollantaytambo. *Red de Repositorios Latinoamericanos*.
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6426419>
- Morales, F. (2021). Miedo, estrés, resiliencia y estrategias de afrontamiento durante COVID-19 en estudiantes universitarios españoles. *Sostenibilidad*, 13(11), 1-19. <https://dx.doi.org/10.3390/su13115824>
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenko, E. (2008). *Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes*. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud.
https://www.academia.edu/7204970/Manual_de_identificaci%C3%B3n_y_promoci%C3%B3n_de_la_resiliencia_en_ni%C3%B1os_y_adolescentes_ORGANIZACI%C3%93N_PANAMERICANA_DE_LA_SALUD
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Novela, M. (2002). *Escala de resiliencia de Wagnild y Young*. [Tesis de Maestría]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Disponible en:
<https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>

- Organización Mundial de la Salud. (2018). Sensibilizando sobre estrés laboral en los países en desarrollo. Washington: OMS. Disponible en: <http://istas.net/descargas/OMS%20estr%c3%a9s%20laboral%202008.pdf>
- Ortiz, K. (2019). Nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de enfermería que cursan el primer ciclo de la universidad de Huánuco sede Tingo María Abril - Julio 2019. [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/661>
- Paredes, C. (2022). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa de Virú, 2022. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/104786>
- Pérez, J., García, R., Pérez, F. (2012). Guía para el manejo del Estrés Académico. Valencia: Gráficas LITOLEMA. <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/psicologia-pdf/estres-pdf/>
- Pineda, J., Mucha, K. (2022). Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/8076>
- Ponce, A., Calcina, S., Martínez, A., y Vilca, A. (2023). Resiliencia de estudiantes universitarios postpandemia de la COVID-19. Rev. Pol. Con; 8(3), 2145-2154. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>
- Pozos, B., Preciado, M., (2015). Estrés Académico y Síntomas Físicos, Psicológicos y Comportamentales en Estudiantes Mexicanos de una Universidad Pública. ResearchGate (21), 35-42. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students
- Quezada, N. (2010). Metodología de la investigación. Lima: Macro.
- Quintero, A. (2015). Resiliencia: Contexto no clínico para trabajo social. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud;

3(15), 2-16.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2005000100004

Roblero, J. (2022). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850>

Román, C., Hernández, Y. (2015). El Estrés Académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. [Internet]. Disponible en:
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023/2449>.

Rutter, M. (1978) Resiliencia psicológica y mecanismos de protección. *American journal of orthopsychiatry*. 57(1), 316-331.
https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=67-resiliencia-psicosocial-y-mecanismos-de-proteccion&category_slug=infancia-adolescencia&Itemid=100225

Rutter, M. (1999). Resiliencia en la adolescencia al día. Washington.

Saavedra, E. (2014). El Enfoque Cognitivo Procesal Sistémico, como posibilidad de intervenir educativamente en la formación de sujetos Resilientes: Estudio de Casos. [Tesis Doctoral, Universidad Valladolid].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=285330>

Salgado, A. (2015). La ciencia y su respuesta frente a la adversidad: Estudios desde la perspectiva de la resiliencia. *Rev. Cultura*. 23(19), 393-417.
https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_19_1_la-ciencia-y-su-respuesta-frente-a-la-adversidad-estudios-desde-la-perspectiva-de-la-resiliencia.pdf

Salvatierra, L. (2019). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37985>

Selye, H. (1956). El estrés de la vida. Nueva York: McGraw-Hill

Serrano, C. (2022). Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo,

- Pusuquí. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/16515>
- Silva, M., López, J., Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios Investigación y Ciencia, 28 (79), 75-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Simegn, W., Dagnaw, B., Yeshaw, Y., Yitayih, S., Woldegerima, B., y Dagne, H. (2021). Depresión, ansiedad, estrés y sus factores asociados entre estudiantes universitarios etíopes durante una etapa temprana de la pandemia de COVID-19: una encuesta transversal en línea. PLOS ONE, 16(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251670>
- Soria, M. y Vásquez, D. (2022). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia de Wagnild y Young en universitarios de Huaraz, 2022. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/103706/Soria_HME-Vasquez_FDM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suárez, E. (2015). Resiliencia, tendencias y perspectivas. Colección Salud Comunitaria. Serie Resiliencia. Argentina: UNLA.
<http://edunla.unla.edu.ar/publicaciones/catalog/book/197>
- Supo, J. (julio del 2015). Seminarios de Investigación Científica. <http://www.bioestadístico.com>
- Torres A., Soria, C.y Sanchez A. (2022). Estrés académico en universitarios y preuniversitarios de medicina de la Universidad Nacional de Asunción. Discov. med. 2022;6(1):29-36.
<https://revistascientificas.una.py/index.php/DM/article/view/3611>
- Unicef (2018). Manual de actividades que propicien resiliencia.
- Vásquez, D. (2020). Relación entre nivel de estrés académicos y bruxismo en estudiantes de IX y X ciclos de odontología en la Universidad de Huánuco - 2020. [Tesis de posgrado, Universidad de Huánuco].
<http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/2569>
- Vsillant, G., Davis, T. (2013). Inteligencia emocional social y la madurez: resiliencia en Colegiales con baja inteligencia probada. American Journal of Orthopsychiatry; 70(2), 215-222.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8795445>

Wagnild, G., y Young, H. (2002). Desarrollo y evaluación psicométrica de la escala de resiliencia. *Journal of Nursing Measurement*; 12 (2), 165-178.
Disponible en:
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/26772>
World Health Organization: WHO. (2019). Salud mental del adolescente.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Herrera Ramos, M. (2025). *Nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología semipresencial, Universidad de Huánuco, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
General: ¿Cuál es la relación de la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?	General: Determinar la relación de la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024	General: Hi: Existe relación de la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Ho: No existe relación de la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.	Variable 1 Resiliencia	– Satisfacción personal – Ecuanimidad – Sentirme bien solo – Confianza en sí mismo – Perseverancia	Tipo de investigación: Tipo básica. Enfoque de investigación Cuantitativo. Nivel de investigación Relacional
Específicos: a. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024? b. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?	Específicos: a. Evidenciar la relación de la resiliencia r y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial a de la Universidad de Huánuco-2024. b. Demostrar la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.	Específicas: Hi ₁ : Existe relación de la resiliencia y la dimensión reacción ante los estímulos estresores del estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Hi ₂ : Existe relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas físicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa	Variable 2 Estrés académico	– Estímulos estresores – Síntomas físicos – Síntomas psicológicos – Síntomas comportamentales – Estrategias de afrontamiento	Diseño de investigación: Correlacional Población. Estará conformada por 464 estudiantes del 1° al 10° ciclo del PAP semipresencial Muestra:

<p>c. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas psicológicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?</p>	<p>c. Comprobar la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas psicológicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.</p>	<p>Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024. Hi₃: Existe relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas psicológicos debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.</p>	<p>Se seleccionará a través de la fórmula para poblaciones conocidas y será 202 estudiantes del 1° al 10° ciclo del PAP semipresencial</p>
<p>d. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas comportamentales debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?</p>	<p>d. Evidenciar la relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas comportamentales debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.</p>	<p>Hi₄: Existe relación de la resiliencia y la dimensión presencia de síntomas comportamentales debido al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.</p>	<p>El tipo de muestreo</p> <p>Probabilístico aleatorio estratificado</p>
<p>e. ¿Cuál es la relación de la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamientos frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024?</p>	<p>e. Establecer la relación de la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamientos frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.</p>	<p>Hi₅: Existe relación de la resiliencia y la dimensión utilización de estrategias de afrontamientos frente al estrés académico en estudiantes del Programa Académico de Psicología semipresencial de la Universidad de Huánuco-2024.</p>	<p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inventario SISCO de Estrés Académico <p>Escala de resiliencia</p>

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS



Inventario SISCO de Estrés Académico (Arturo Barraza Macías)

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

En una escala del 1-5, responda según crea conveniente

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	ITEMS	Escala				
DIMENSIÓN ESTRESORES						
Con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones						
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	5
6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, cuando estabas preocupado o nervioso.						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.						
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.						
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO		Escala				
Con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo						
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías)

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

En una escala del 1-5, responda según crea conveniente

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	ITEMS	Escala				
DIMENSIÓN ESTRÉSORES						
Con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones						
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, cuando estabas preocupado o nervioso.						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input checked="" type="checkbox"/>	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.						
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.						
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO		Escala				
Con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo						
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías)

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

En una escala del 1-5, responda según crea conveniente

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	ITEMS	Escala				
DIMENSIÓN ESTRESORES						
Con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones						
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, cuando estabas preocupado o nervioso.						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.						
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.						
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO		Escala				
Con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo						
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías)

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

En una escala del 1-5, responda según crea conveniente

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	ITEMS	Escala				
DIMENSIÓN ESTRESORES						
Con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones						
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, cuando estabas preocupado o nervioso.						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.						
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.						
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
24.	Desgano para realizar las labores escolares	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO		Escala				
Con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo		1	2	3	4	5
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías)

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

En una escala del 1-5, responda según crea conveniente

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	ITEMS	Escala				
DIMENSIÓN ESTRESORES						
Con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones						
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, cuando estabas preocupado o nervioso.						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.						
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
Escala						
Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.						
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO		Escala				
Con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo						
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

Bach: Milagro Herrera Ramos



ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

Las alternativas a considerar son:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

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

Bach: Milagro Herrera Ramos



ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

Las alternativas a considerar son:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

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

Bach: Milagro Herrera Ramos



ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

Las alternativas a considerar son:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

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

Bach: Milagro Herrera Ramos



ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Instrucciones:

Estimado estudiante, a continuación, te vamos a presentar una serie de enunciados, donde debes responder con total sinceridad. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Gracias

Las alternativas a considerar son:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

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

Bach: Milagro Herrera Ramos

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Milagro Herrera Ramos bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Nivel de Resiliencia y estrés académico en estudiantes del programa académico de Psicología semipresencial, Universidad de Huánuco, 2024.**


Cuyo objetivo es determinar la relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico, en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huanuco, 2024, Con el fin de optar el **título de Licenciada en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: **Inventario de SISCO de Estrés Académico y Escala de Resiliencia de Warnild y Young.**

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: 30/06/25



Geraldine Velasquez
Chuquiyauri
72812290

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Milagro Herrera Ramos bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Nivel de Resiliencia y estrés académico en estudiantes del programa académico de Psicología semipresencial, Universidad de Huánuco, 2024.**

Cuyo objetivo es determinar la relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico, en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huanuco, 2024, Con el fin de optar **el título de Licenciada en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: **Inventario de SISCO de Estrés Académico y Escala de Resiliencia de Warnild y Young.**

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: 28/06/25



Ventura Tines Jodit
60971664

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Milagro Herrera Ramos bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Nivel de Resiliencia y estrés académico en estudiantes del programa académico de Psicología semipresencial, Universidad de Huánuco, 2024.**


Cuyo objetivo es determinar la relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico, en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huanuco, 2024, Con el fin de optar **el título de Licenciada en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: **Inventario de SISCO de Estrés Académico y Escala de Resiliencia de Warnild y Young.**

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Hco 28/06/2025


Vendera Echevarria Rodrigo
71698074.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Milagro Herrera Ramos bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Nivel de Resiliencia y estrés académico en estudiantes del programa académico de Psicología semipresencial, Universidad de Huánuco, 2024.**


Cuyo objetivo es determinar la relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico, en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huanuco, 2024, Con el fin de optar el **título de Licenciada en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: **Inventario de SISCO de Estrés Académico y Escala de Resiliencia de Warnild y Young.**

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Hco 28/06/2025


Palacios Elias Shefferson
76151529

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Milagro Herrera Ramos bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Nivel de Resiliencia y estrés académico en estudiantes del programa académico de Psicología semipresencial, Universidad de Huánuco, 2024.**

Cuyo objetivo es determinar la relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico, en estudiantes del Programa Académico de Psicología Semipresencial de la Universidad de Huanuco, 2024, Con el fin de optar **el título de Licenciada en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: **Inventario de SISCO de Estrés Académico y Escala de Resiliencia de Warnild y Young.**

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: 30/06/25



- Markus Andre Villacorta Torres
- DNI: 73133943

ANEXO 4

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Aida Manganita Tarazona Soto

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 13368

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías)

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACIÓN			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40
3	Buena (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	13-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (☒) Aplicable después de corregir (☐) No aplicable (☐)

Lugar y fecha: Huánuco, 22 de Julio de 2024

Psic. Aida M. Tarazona Soto
C.P.P. N° 13368

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 82515443

Br. Milagros Herrera Ramos



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO


EVALUADOR: Psic. ELIAS BLAS MORA
PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 33645
INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías)

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION				
			1	2	3	4	
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos					✓
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables					✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia					✓
5	Organicidad	Existe organización lógica					✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad					✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar					✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos					✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación					✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40 ✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (☒) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 22 de JULIO de 20 24


ELIAS BLAS MORA
PSICÓLOGO
CNP 33645

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 84576610

Br. Milagros Herrera Ramos



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO


EVALUADOR: Dr. Manuel Calderín Castillo
PROFESIÓN: PSICOLOGO N° DE COLEGIATURA: 12384
INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: I.C. 38 P. - Jax. Planck
CARGO QUE DESEMPEÑA: Jefe de Brincos
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO de Estrés Académico
(Arturo Barraza Macías)

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACIÓN			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				✓
2	Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40	✓
3	Buena (51% - 75%)	22-32	
2	Regular (26% - 50%)	13-21	
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10	

RESULTADO: Aplicable (✓) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 22 de Julio de 2024


Dr. Manuel Calderín Castillo
C.R.P. 12384

HERMA/SELLO DEL EVALUADOR
C.R.P. 12384

Br. Milagros Herrera Ramos



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Psic. ELIAS BLAS MORA

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 33645

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE RESILIENCIA DE AGNILD Y YOUNG

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4 ✓
2	Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40 ✓
3	Buena (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (☒) Aplicable después de corregir (☐) No aplicable (☐)

Lugar y fecha: Huánuco, 22 de JULIO de 20 24



ELIAS BLAS MORA
PSICÓLOGO
CNP 33645

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 01234567

Br. Milagros Herrera Ramos



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Psic. ELIAS BLAS MORA
PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 33645
INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **ESCALA DE RESILIENCIA DE AGNILD Y YOUNG**

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% - 100%)	30-40	✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32	
2	Regular (26% - 50%)	11-21	
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10	

RESULTADO: Aplicable (☒) Aplicable después de corregir (☐) No aplicable (☐)

Lugar y fecha: Huánuco, 22 de JULIO de 20 24



FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 03406810

Br. Milagros Herrera Ramos



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Aida Hologaneta Taranova Soto

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 13368

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE RESILIENCIA DE AGNILD Y YOUNG

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	X
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% - 100%)	30-40	X
3	Bueno (51% - 75%)	22-32	
2	Regular (26% - 50%)	11-21	
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10	

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 22 de Julio de 2024


Psic. Aida M. Taranova Soto
C.P.P. N° 13368

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22616643

Br. Milagros Herrera Ramos

ANEXO 5

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Solicito: Permiso para la aplicación de las pruebas a los alumnos Psicología de la modalidad Semipresencial.

Señorita: Psic. Alissa Chilon Mori.
Coordinadora de Psicología de la modalidad semipresencial

Yo, Milagro Herrera Ramos identificado/a con DNI N°18158394 domiciliado/a en Jr. Esteban Pabletich, N. °501, Distrito Huanuco, Provincia, Huanuco Departamento Huanuco), con teléfono Cel. 948509165, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, siendo de suma importancia para obtener la titulación y a la vez contando con la aprobación de mi proyecto con RESOLUCION N° 3824-2024 -D-FCS-UDH, solicito permiso para aplicar dos instrumentos a los alumnos del programa académico de Psicología de la modalidad semipresencial.

Por tal motivo, solicito su apoyo para

Por lo expuesto:
Espero acceda mi petición por ser de justicia.
Huanuco,

Firma:



Datos: Milagro Herrera Ramos.
DNI: 18158394
Código de Alumno: 420092047



ANEXO 6

VISTAS FOTOGRÁFICAS



