



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**“RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DEL DISTRITO DE SAN MATEO-HUAROCHIRÍ EN
TIEMPOS DEL COVID-19”**

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Suheydi Rayda Huere Verastegui (0000-0002-9312-9131)

Asesor:

Jesús Manuel Guerrero Alcedo (0000-0001-7429-1515)

Lima – Perú

2021

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 03 de Febrero de 2022.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente:	Mg. John Omar Espinoza Quiroz	<input type="checkbox"/>
Miembro:	Mg. Angela Maribel Prado Aliaga	
Miembro:	Mg. Juan Pequeña Constantino	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo-Huachirí en tiempos del COVID-19”

Presentada por la bachiller:

- Suheydi Rayda Huere Verastegui

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Asesorado por: Mg. Jesús Manuel Guerrero Alcedo

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de la estudiante de la carrera de Psicología en la sustentación, concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesis: Suheydi Rayda Huere Verastegui			Nota (en letras): 16 (Dieciséis)	
Aprobado ()	Aprobado - Muy buena (x)	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()	

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Mg. John Omar Espinoza Quiroz
Presidente (a) del Jurado



Mg. Jesús Manuel Guerrero Alcedo
Asesor(a)



Mg. Angela Maribel Prado Aliaga
Miembro 1



Mg. Juan Pequeña Constantino
Miembro 2

Autor de correspondencia: Suheydi Rayda Huere Verastegui

Universidad: Científica del Sur

Dirección: CAR. Antigua Panamericana sur km 19 Villa

el Salvador - Lima – Lima – Perú

Código postal: 150142

Dedicatoria

Esta investigación está dedicada a todas las mujeres fuertes y valientes de mi familia que vinieron antes que yo, así como las que aún están conmigo mi madre Rayda y mi abuelita Marcela, de igual manera a mi padre y hermanos.

Agradecimiento

A mi asesor Jesús Guerrero, por haberme encaminado en este estudio, en base a su experiencia, sabiduría y sobre todo la confianza que depositó en mí y a todos los docentes de mi universidad por guiarme a ser una mejor persona y profesional.

Resiliencia y Estrés Académico en estudiantes de secundaria del distrito de San

Mateo-Huarocharí en tiempos del COVID-19

Suheydi Rayda Huere Verastegui

ORCID: 0000-0002-9312-9131

Universidad Científica del Sur, Lima, Perú

Resumen

La finalidad del presente estudio fue analizar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo en la Provincia de Huarochirí, Lima, Perú, durante la pandemia por el COVID-19. La muestra fue de tipo censal compuesta por 350 alumnos entre 12 y 18 años. El enfoque del estudio es cuantitativo de tipo básico, descriptivo y correlacional con un diseño no experimental y transversal. Los hallazgos muestran que los estudiantes presentan un nivel alto de resiliencia y moderados de estrés académico. Además, se encontró relación negativa y significativa entre la resiliencia y el estrés académico a nivel general ($Rho = -.126$; $p < 0,05$) y las dimensiones estresores ($Rho = -.143$; $p < 0,05$), síntomas ($Rho = -.278$; $p < 0,05$) y estrategias de afrontamiento ($Rho = .334$; $p < 0,05$). Estos hallazgos plantean la necesidad de planificar intervenciones centradas en fortalecer factores protectores como la resiliencia en la población estudiantil afectada por la pandemia para minimizar el efecto del estrés.

Palabras clave: resiliencia; estrés académico; estudiantes; pandemia; salud mental

Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship between resilience and academic stress in high school students in the district of San Mateo in the province of Huarochirí, Lima, Peru, during the COVID-19 pandemic. The sample was a census sample composed of 350 students between 12 and 18 years of age. The study approach is quantitative, basic, descriptive and correlational, with a non-experimental and cross-sectional design. The findings show that students present a high level of resilience and moderate levels of academic stress. In addition, a negative and significant relationship was found between resilience and academic stress at the general level ($Rho = -.126$; $p < 0.05$) and the dimensions stressors ($Rho = -.143$; $p < 0.05$), symptoms ($Rho = -.278$; $p < 0.05$) and coping strategies ($Rho = .334$; $p < 0.05$). These findings raise the need to plan interventions focused on strengthening protective factors such as resilience in the student population affected by the pandemic to minimize the effect of stress.

Keywords: resilience; academic stress; students; pandemics; mental health

Introducción

Una nueva infección respiratoria producida por el coronavirus denominada COVID- 19, se convirtió en una nueva pandemia en pleno siglo XXI, una enfermedad altamente infecciosa que, a menudo, incluye un síndrome respiratorio agudo, cuyo origen es desconocido. Los primeros casos se informaron desde la ciudad de Wuhan, China, a principios de enero del 2020, de donde comunicaron su alto nivel de contagio y mortalidad según reportó la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Esto conllevó a que los gobiernos de las distintas naciones ejecutaran diversas medidas para frenar la propagación entre las personas como la inmovilización social obligatoria o cuarentena total, el cierre de fronteras, centros de trabajo, educativos, etc. Estas decisiones permitieron salvaguardar la vida de la población, pero también trajo consigo complicaciones en las personas, sobre todo en los niños, niñas y adolescentes quienes se encontraban estudiando, pues cerca de 1 370 millones de niños y adolescentes en el mundo se han visto perjudicados en sus labores escolares por la suspensión de sus clases (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco], 2020).

Por otro lado, a nivel nacional el (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef], 2021) reveló que de 705 mil niños, niñas y adolescentes se suspendieron sus estudios entre el 2019 y 2020. De la cifra obtenida, las Instituciones Educativas públicas y los adolescentes fueron los más afectados. Sumado a ello, la Contraloría General de la República del Perú (2020) dio a conocer que el 32 % de los estudiantes del nivel secundario matriculados durante el 2020 no alcanzó la nota mínima satisfactoria; el 72 % presentaba fallas en el servicio de internet o no contaba con conectividad a internet (52 %).

El aislamiento domiciliario de niños y adolescentes generó incertidumbre y ansiedad debido a la paralización de su educación, afectando también sus actividades físicas y su proceso de socialización (Jiao et al., 2020). Asimismo, en un estudio sobre los trastornos emocionales y del comportamiento ejecutado durante la pandemia, se identificaron síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, depresión, bajo estado de ánimo e insomnio estimulado por ansiedad en niños y adolescentes (Tang et al., 2021). Los síntomas encontrados en esta pandemia también fueron descritos en epidemias anteriores como la influenza por H1N1 y el virus del Ébola, predominando el estrés en la población (Palomino y Huarcaya, 2020), en líneas generales, no solo la salud física se ha visto afectada por la pandemia, sino, también la salud mental.

Debido a este panorama de incertidumbre, diversos especialistas de la salud se han visto interesados por el estudio y abordaje de factores protectores como la resiliencia por la característica que tiene de posibilitar a las personas a sobreponerse a las adversidades, por ello se busca fomentarla en los niños y adolescentes para hacerle frente a la pandemia y así proteger su bienestar psicológico (Tang et al., 2021).

La resiliencia es considerada un atributo personal que se define como “la capacidad para moderar las secuelas negativas del estrés e impulsa la adaptación” (Wagnild y Young 1993, p. 167). Este recurso personal ayuda a resistir y sobrellevar los obstáculos que alguien pueda enfrentar, reconociendo dos factores principales: competencia personal como autonomía, autoridad, perseverancia, perspicacia, y constancia y aceptación de sí mismo, el cual refleja adaptabilidad y flexibilidad al enfrentar a situaciones difíciles.

Estudios recientes precisan que la resiliencia se puede aprender y que las escuelas son un factor importante para fomentarla en los estudiantes (Moore, Woodcock & Dudley 2021). Esto es apoyado en un estudio peruano realizado en estudiantes del nivel secundario en donde se destaca que la resiliencia es una fortaleza que conduce a una adaptación positiva

ante contextos adversos (Cunias & Medina, 2021). En esta misma línea, Sosa y Salas, (2020) señalaron en su investigación que la “resiliencia” y las “habilidades sociales” favorecen el crecimiento saludable de los adolescentes, pues les permite afrontar dificultades personales, familiares y/o sociales. Por otro lado, (Cano, Melgar, Marquina & Isasa, 2019) llegaron a la conclusión de que la resiliencia debería de ser trabajada desde edades tempranas principalmente en las escuelas, pues actúa como un factor protector.

En cuanto a estudios reportados desde el extranjero (Mirzaei et al., 2019) señalan que la resiliencia en adolescentes actúa como un factor protector ante la pérdida, el trauma y la angustia psicológica. Asimismo, Singh, Mahato, Singh, Thapa & Gartland (2019), sostuvieron en su trabajo que la resiliencia puede lidiar con el estrés de manera positiva, lo que permite a los adolescentes ingresar a la edad adulta con una mayor capacidad para afrontar circunstancias difíciles. De acuerdo con Kaewkong, Boonchooduang & Charoenkwan, (2021) la resiliencia psicosocial es esencial para hacerle frente a la adversidad o escenarios amenazantes, pues pese a que su población de investigación se desarrolla en un entorno lleno de necesidades, se encontraron niveles altos de resiliencia. Lo que les permite tener mayores estrategias de afrontamiento.

En el escenario de la pandemia, la resiliencia actúa como un factor protector para la salud mental de los adolescentes y mejora la capacidad de afrontamiento, lo cual también fomenta las emociones positivas y un buen desempeño académico (Tang et al., 2021). Por otra parte, Karaşar y Canli, (2020) hallaron que la resiliencia se asocia negativamente con la depresión por lo que refuerzan la importancia de incrementar servicios que fomenten la resiliencia psicológica, pues esta puede reducir problemas que afecten a la salud física y psicológica durante el brote.

En general, la pandemia ha resaltado la importancia de fortalecer los recursos personales de cada individuo para afrontar estratégicamente los diversos problemas psicológicos que

se han presentado como es el caso del estrés. La etapa de la adolescencia ya es considerada un periodo crucial lleno de diversos factores estresantes en el entorno, lo cual va más allá de los cambios corporales o el rol social, pues se suma al entorno institucional y el paso de la escuela secundaria a la universidad, donde el estrés académico predomina, debido al aumento en sus planes de estudios, la competencia académica y las expectativas de los padres (Gurung et al., 2020).

Para la comprensión del estrés académico, Barraza (2008) señaló que es un proceso sistémico “adaptativo y psicológico” que se manifiesta cuando el educando se encuentra sometido a exigencias (estresores), produciendo inestabilidad sistémica manifestada en síntomas y predispone al estudiante a ejecutar estrategias de afrontamiento para reponer su equilibrio psicológico. Asimismo, Barraza, sustenta su concepto bajo el Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, el cual se adscribe desde la “teoría general de sistemas de Colle” y el “modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus”. Este, además, plantea cuatro componentes: sistémicos (conformado por estresores, síntomas los cuales son indicadores del desequilibrio sistémico y estrategias de afrontamiento), estado psicológico (conformado por estresores mayores, los cuales ponen en riesgo el bienestar del individuo y estresores menores que resultan de la apreciación que da el individuo a los estresores), elementos del desequilibrio sistémico (conformadas por tres conjuntos de síntomas: físicos, psicológicos y comportamentales) y afrontamiento (el sujeto busca recuperar el equilibrio, para ello emplea estrategias como la asertividad, reconocimiento de logros, privacidad, religiosidad, etc.).

Por otro lado, las exigencias académicas, que son apreciadas frecuentemente como estresores en su mayoría por los educandos, son el rendimiento escolar, las presiones de los grupos pares, las interacciones con el docente y los conflictos escuela/ocio. Asimismo, los síntomas del estrés académico de mayor prevalencia son las alteraciones en los hábitos

del sueño y el alto consumo de alimentos y ansiedad (Brodar et al., 2020; Hsu & Raposa, 2021), sumado a síntomas de angustia relacionados con la depresión y el trauma y estrés exteriorizados por los estudiantes (Zhang et al., 2020).

Los estudiantes durante el brote utilizaron con mayor frecuencia la planificación en la rutina diaria, la participación en actividades estructuradas, el desarrollo de nuevos intereses, la actividad física, el sentido del humor y el poder centrarse en el problema como estrategias de afrontamiento (Pigaiani et al., 2020; Francisco et al., 2021).

Sobre la resiliencia y el estrés académico, se realizó un estudio recientemente en adolescentes y se llegó a la conclusión de que la resiliencia reduce el efecto negativo del estrés y promueve el bienestar físico y mental, dado que a medida que los participantes presentaban síntomas de estrés, iban sacando fuerza de sus recursos personales, principalmente de la resiliencia (Phillips, Reipas, & Zelek, 2019). Asimismo, a más presencia de estrés en la vida, mayor es la probabilidad de presentar una baja resiliencia (Anyan y Hjemdal, 2016).

Sumado a ello, en una investigación reciente sobre la resiliencia y el estrés durante la pandemia por COVID -19, en niños y adolescentes entre 5 y 17 años y padres italianos, se detectó que el estrés de los padres conlleva a menores niveles de resiliencia en sus hijos. Sobre los resultados se resalta que las nuevas restricciones impuestas para frenar la propagación del virus en las personas y los cambios en la agenda diaria afectaron de forma negativa las dimensiones psicológicas de los padres, comprometiendo a los niños y adolescentes a un riesgo importante en su bienestar físico y psicológico (Cusinato et al., 2020).

Cabe señalar, que estudios desarrollados previos a la pandemia y en contextos totalmente diferentes encontraron que la resiliencia ayuda al afrontamiento y previene el desarrollo

de problemas de salud mental, en personas expuestas a adversidades como abandono, maltrato o negligencia psicológica (Adeyera, Uchendu & Owoaje 2018). En otro trabajo sobre la resiliencia en estudiantes de secundaria afectados por una catástrofe. Se concluyó que la resiliencia es un elemento en gran medida cambiante en las personas que han vivido situaciones difíciles (Okuyama, Funakoshi, Tomita, Yamaguchi & Matsuoka, 2018). Por último, en una investigación con estudiantes coreanos bajo presión excesiva de estrés académico, se halló que la mayoría desarrollaron sus propias estrategias de afrontamiento mediante el uso de formas positivas o negativas de ocio, pese a la gran presión social y familiar a la que se ven expuestos académicamente (Park y Kim, 2018).

Como se ha detallado, los estudios actuales y previos a la pandemia sobre el impacto del estrés en la resiliencia muestran que los entornos con niveles altos de estrés y la acumulación de este debilitan la función de la resiliencia, pero también se reveló que esta última presenta un impacto positivo en entornos de bajo estrés (Sun et al., 2021).

La cuarentena que sufren los estudiantes de secundaria es una situación estresante de la que se sabe poco hasta la fecha, por lo que resulta relevante estudiar la resiliencia como aspecto positivo ante el estrés académico cuando se presentan situaciones adversas o amenazantes. Por esto, el estrés se considera un factor significativo para la investigación de la resiliencia (Sun et al., 2021). Ante esto se esboza la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre la resiliencia y el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Distrito de San Mateo-Huarocharí en tiempos del COVID-19?

Teniendo en cuenta lo expuesto en los párrafos anteriores, se plantea como objetivo “analizar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en los estudiantes del nivel secundario del distrito de San Mateo, Provincia de Huarochirí, Lima.” También, se plantea la siguiente hipótesis: se espera que exista relación estadísticamente significativa

entre la resiliencia y estrés académico en los estudiantes de secundaria del Distrito de San Mateo-Huarocharí en tiempos del COVID-19.

1. Metodología

La presente investigación se orienta bajo un enfoque cuantitativo de tipo básico, descriptivo y correlacional, de diseño no experimental y transversal (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

1.1. Participantes

El muestreo en la investigación fue de tipo censal, y quedo constituida por 350 alumnos (181 hombres, 169 mujeres) en edades de 12 y 18 años de dos instituciones de educación secundaria ubicadas en el Distrito de San Mateo, Provincia de Huarocharí, Lima, Perú.

Además, se consideró incluir a los estudiantes matriculados en el año académico 2021, pertenecientes al Distrito de San Mateo-Huarocharí, de ambos sexos y que hayan contestado ambas encuestas. Pero, se excluirán a aquellos alumnos que invaliden la encuesta o no estén matriculados en el distrito de San Mateo-Huarocharí.

En la tabla 1 se muestran las características sociodemográficas, donde el 51,7 % de los estudiantes pertenecen al género masculino y la edad predominante es 13 años; y el 31,1 % cursan el segundo año. La mayoría de los encuestados especificaron que nacieron en el departamento de Lima. Asimismo, se resalta que el 70 % de los participantes no cuenta con conectividad a internet para acceder a sus clases remotas.

Tabla I
Características sociodemográficas de los participantes

<i>Variables</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Género		
Masculino	181	51,7
Femenino	169	48,3
Edad		
12	66	18,9
13	97	27,7
14	78	22,3
15	51	14,6
16	49	14,0
17	3	,9
18	6	1,7
Grado		
1ro de secundaria	83	23,7
2do de secundaria	109	31,1
3ro de secundaria	52	14,9
4to de secundaria	50	14,3
5to de secundaria	56	16,0
Lugar de nacimiento		
Lima	324	92,6
Otros departamentos	26	7,4
Cuenta con equipos tecnológicos		
Si	105	30
No	245	70
Instituciones educativas		
I.E Pública	200	57,1
I.E Técnica Parroquial	150	42,9

Fuente: elaboración propia, 2021.

1.2. Instrumentos de medidas

Cuestionario de datos sociodemográficos: se recogieron datos como la edad, sexo, grado, lugar de nacimiento y conexión a internet durante sus clases remotas.

Escala de resiliencia: elaborada por Wagnild y Young (1993), versión adecuada a Perú por Castilla et al. (2016) conformada por 25 ítems y dos dimensiones: *Competencia personal* y *Aceptación de uno mismo*, la escala de respuestas es de tipo Likert cuyas opciones van desde *totalmente en desacuerdo (1)* hasta *totalmente de acuerdo (7)*. El mínimo puntaje es de 25 y el máximo es de 175; las puntuaciones mayores significan un nivel alto de resiliencia. En el presente estudio, la confiabilidad Alpha de Cronbach arrojó un valor de 0,918, en cuanto a sus factores o dimensiones se obtuvo un alfa entre 0,742 y 0,897. En cuanto a la validez del instrumento, la mayoría de los ítems exceden el valor de 0.30 en la prueba ítem-test.

El inventario de estrés académico (SISCO): propuesta por Barraza (2008) y adaptada a la población peruana por Puestas et al. (2011), se encuentra conformada por 31 ítems, y contienen tres dimensiones: *Estresores*, *Síntomas* y *Estrategias de Afrontamiento*. La escala de respuestas va de un *nunca (1)*, a un *siempre (5)*. A mayor calificación, mayor es el índice de estrés. En la presente investigación la escala global arrojó un Alpha de Cronbach de 0,894 y para sus dimensiones entre 0,831 y 0,934. En cuanto a la validez los ítems muestran un valor superior a 0.30.

1.3. Procedimientos

Debido al confinamiento ocasionado por la pandemia del COVID -19, la comunicación con los centros educativos se realizó a través de llamadas telefónicas y aplicativos como *Zoom* y *WhatsApp*. Además, las pruebas psicológicas se administraron por medio de la aplicación de *Google Forms*. En primer lugar, se buscó las autorizaciones convenientes a los directores de las casas de estudio junto con el profesorado, donde se les expuso los objetivos del trabajo y el aporte de la investigación. Una vez obtenido la autorización de los centros de estudio, se procedió a solicitar el consentimiento y asentimiento informado

de cada padre de familia y estudiante que formó parte de la muestra. Posteriormente, se dieron las instrucciones a los alumnos para responder a cada uno de los instrumentos.

1.4. Aspectos éticos

Este estudio se desarrolló bajo los requerimientos del Comité de Ética de la Universidad Científica del Sur, el cual aprobó el protocolo de investigación y los formatos de consentimiento y asentimiento informado. Esto quedó registrado bajo el código 170-CIEI-CIENTÍFICA-2021. Asimismo, se alineó el presente artículo bajo los “Principios Éticos establecidos en el Código de Ética y Deontología del Psicólogo en el Perú” y el “Código de Conducta de la *American Psychological Association*”, los cuales señalaron que en una investigación debe respetar la dignidad, el valor, la privacidad y la confidencialidad de una persona, garantizando el cumplimiento de los principios de autonomía, justicia y beneficencia. Asimismo, esta investigación no contempla ningún riesgo físico ni psicológico en los participantes.

1.5. Análisis de datos

La información se procesó en tres etapas: ante todo, se ejecutó un análisis descriptivo de las variables de estudio, haciendo uso de estadísticos como medias, desviación estándar y el análisis de frecuencias. Después, se efectuó un análisis correlacional a través del estadístico Rho de Spearman; debido al incumplimiento del supuesto de normalidad de los datos, se tomó en cuenta un nivel de significación $\alpha \leq 0.05$.

2. Resultados

En la Figura 1 se presentan las variaciones en la intensidad de la resiliencia del total de los estudiantes participantes, donde se resalta que ambos sexos puntúan niveles altos de resiliencia, mujeres (50 %) y hombres (58 %). De los resultados se puede inferir que los encuestados exponen capacidad para sobrellevar las adversidades que se pueden presentar en su vida diaria.

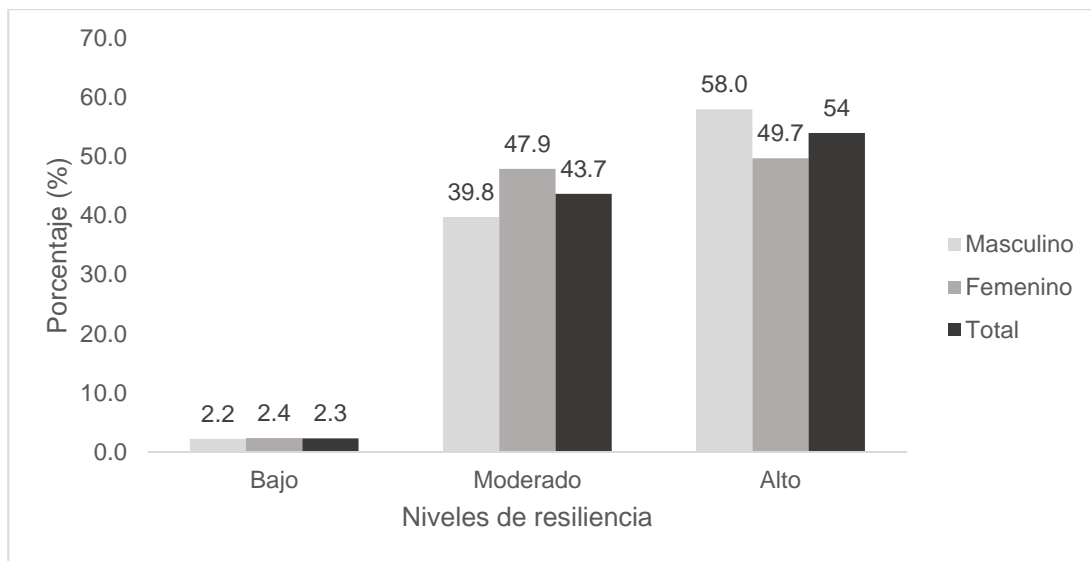


Figura I. *Intensidad de la resiliencia a nivel general y por sexo*

Fuente: elaboración propia, 2021.

La Figura 2 muestra los niveles de estrés en los alumnos, encontrándose que el 100 % se ve afectado por el estrés académico en distintas intensidades. Además, se puede observar que el 51 % del sexo femenino y el 45 % del sexo masculino experimentan estrés académico en una intensidad profunda.

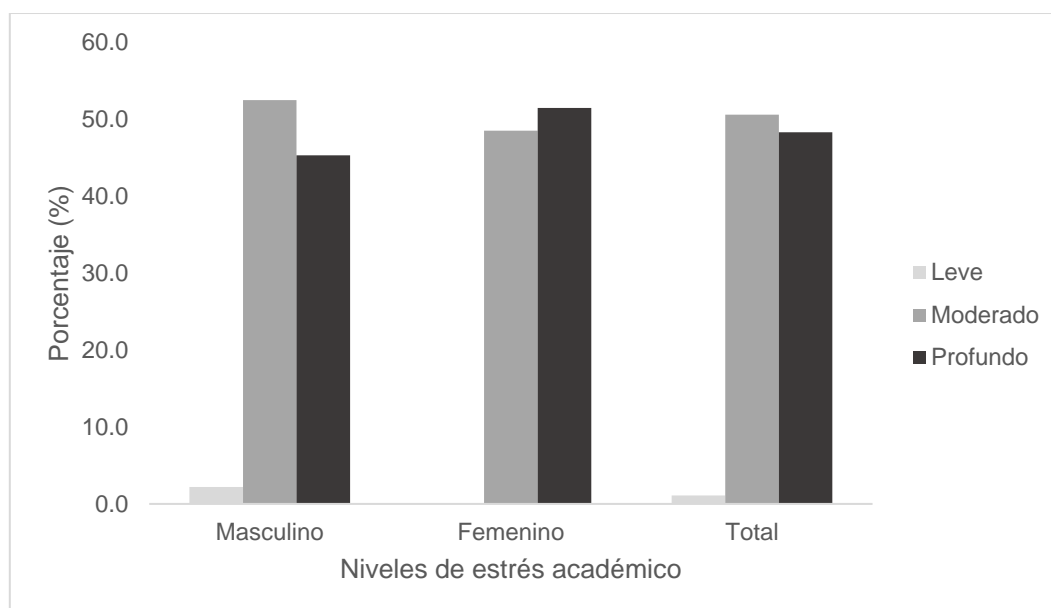


Figura II. *Intensidad de estrés académico a nivel general y por sexo*

Fuente: elaboración propia, 2021.

En la Tabla 2 se describen los estresores más frecuentes en los estudiantes como la “participación en clase”, “tiempo limitado para hacer el trabajo”, y “sobrecarga de tareas y trabajos”; mientras que “no entender los temas de clase” y “la personalidad y carácter del profesor” se manifiestan en menor frecuencia (Tabla 2).

Tabla II

Datos descriptivos de la dimensión “estresores”

Estresores	μ	σ
La competencia con los compañeros del grupo	2,42	1,072
Sobrecarga de tareas y trabajos	2,69	1,161
La personalidad y carácter del profesor	2,09	1,138
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, etc.)	2,55	1,108
El tipo de trabajo que piden los profesores (fichas de trabajo, ensayos, etc.)	2,51	1,222
No entender los temas de clase	2,27	,985
Participación en clase	2,79	1,290
Tiempo limitado para hacer el trabajo	2,79	1,288

Fuente: elaboración propia, 2021.

Nota: en negritas se destacan los estresores que se describen con una mayor frecuencia. μ =Media; σ =Desviación estándar.

Los estudiantes presentaron con mayor frecuencia los siguientes síntomas: a nivel físico “dolor de cabeza” y “trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)”; a nivel psicológico “somnolencia”; “sentimientos de depresión y tristeza”, “problemas de concentración” e “inquietud”. Como reacciones comportamentales se presentan “el aislamiento de los demás” y “el aumento o reducción del consumo de alimentos” (Tabla 3).

Tabla III
Datos descriptivos de la dimensión” síntomas/ reacciones”

Reacciones y síntomas		
Reacciones físicas	μ	σ
Trastornos en el sueño	1,99	1,058
Fatiga crónica	1,95	1,055
Dolores de cabeza	2,10	1,073
Problemas de digestión	1,65	,868
Rascarse, morderse las uñas	1,98	1,199
Somnolencia	1,99	1,187
Síntomas y reacciones psicológicas		
Inquietud	2,19	1,131
Sentimiento de depresión y tristeza	2,24	1,119
Ansiedad, angustia o desesperación	1,97	1,054
Problemas de concentración	2,23	1,104
Sentimiento de agresividad	1,74	,969
Síntomas y reacciones comportamentales		
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir	1,65	,872
Aislamiento de los demás	2,09	1,221
Desgano para realizar las labores escolares	2,03	1,061
Aumento o reducción del consumo de alimentos	2,08	1,149

Fuente: elaboración propia, 2021.

Nota: en negritas se destacan los síntomas y reacciones que se presentan con una mayor frecuencia. μ =Media; σ =Desviación estándar.

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes hacen uso de la “habilidad asertiva”, “elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” y la “búsqueda de información sobre la situación” (Tabla 4).

Tabla IV

Datos descriptivos de la dimensión "estrategias de afrontamiento"

Estrategias de afrontamiento	μ	σ
Habilidad asertiva	3,06	1,323
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3,19	1,246
Elogios a sí mismo	2,92	1,408
La religiosidad	2,84	1,343
Búsqueda de información sobre la situación	3,11	1,316
Ventilación y confidencias	2,64	1,276

Fuente: elaboración propia, 2021.

Nota: en negritas se destacan las estrategias de afrontamiento que se presentan con una mayor frecuencia. μ =Media; σ =Desviación estándar.

La Tabla 5 presenta las correlaciones entre las variables de resiliencia y el estrés académico, observándose una correlación negativa significativa entre ambas variables, lo que indica que, a mayor nivel de estrés académico, menores son los puntajes en su capacidad resiliente.

En cuanto a las correlaciones de la resiliencia y la dimensión de estresores, los resultados indican la presencia de una correlación negativa entre la resiliencia y la dimensión de estresores, es decir, a mayor presencia de estresores en el entorno de los estudiantes, menor es la resiliencia en los estudiantes.

Por otro lado, se encontró correlación estadísticamente negativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas, en otras palabras, a mayor presencia de los síntomas de estrés académico en los estudiantes, menor es la capacidad resiliente. En cuanto a la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, se pudo observar que existe una correlación positiva, de manera que al incrementarse su capacidad resiliente también lo hacen las estrategias de afrontamiento en los estudiantes.

Por último, se encontró que, en el caso de la correlación de la resiliencia y el estrés académico por género, se resalta que en su mayoría existe correlación negativa, dicho de otra forma, a mayor presencia de estrés académico, menores son los puntajes resilientes,

específicamente en el género masculino. No obstante, en el caso de las mujeres no hubo relación con la dimensión de estresores y el puntaje general.

Tabla V
Correlación entre Resiliencia y Estrés académico

		Resiliencia		
		General	Hombres	Mujeres
Estrés académico	Rho	-,126*	-,195**	-.042
	Sig. (bilateral)	.019	.009	.591
Dimensión de estresores	Rho	-,143**	-,193**	-.073
	Sig. (bilateral)	.008	.009	.347
Dimensión de síntomas/ reacciones	Rho	-,278**	-,376**	-,165*
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.032
Dimensión de estrategias de enfrentamiento	Rho	,334**	,367**	,307**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000

Fuente: elaboración propia, 2021.

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

3. Discusión

La pandemia por COVID-19 ha afectado no solo la salud física, sino también la salud mental. Por esto, el objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario ubicado en la Provincia de Huarochirí, Lima. El estudio concluyó que tanto las mujeres (58 %) como los hombres (50 %) presentan altos niveles de resiliencia. Resultados similares fueron reportados por Cunias y Medina (2021), donde encontraron niveles altos de resiliencia en estudiantes de secundaria durante la pandemia por COVID-19. En cuanto al estrés académico el 45 % de hombres y el 51 % de mujeres reportan estrés académico profundo. Similar a lo

obtenido por Jayanthi et al. (2015) en su estudio, donde se indicó que el 75 % de los adolescentes experimentaron estrés severo.

Asimismo, los resultados revelaron que las exigencias del entorno escolar o estresores que son valoradas con mayor frecuencia en los participantes encuestados fueron “participación en clase”, “Tiempo limitado para hacer los trabajos (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” y la “Sobrecarga de tareas y trabajos”. Diferiendo con lo encontrado por Brodar et al., (2020) donde los estresores como el “rendimiento escolar”, “la presión entre los compañeros” y “la interacción con sus maestros”, fueron los estresores más comunes. Además, sostuvieron que los retos académicos se tornan menos estresantes a medida que los adolescentes se adaptan a sus nuevas actividades, puesto que estos estresores disminuyen en frecuencia durante el año escolar.

Las reacciones físicas del estrés académico que se presentaron con mayor asiduidad fueron: “dolor de cabeza”, “Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)” y “somnolencia (mayor necesidad de dormir)”. De los síntomas reportados Brodar et al., (2020), el síntoma con mayor predominancia entre los estudiantes es el insomnio. Dentro de los síntomas psicológicos se encontró que los “sentimientos de depresión y tristeza” son los más frecuentes entre los estudiantes. Los resultados son similares a la investigación de Zhang et al. (2020) pues estos identificaron altas tasas de síntomas de depresión 29,7 % y síntomas de ansiedad 25,4 % en los estudiantes de secundaria.

De los síntomas comportamentales resalta “el aumento o reducción del consumo de alimentos” coincidiendo con lo reportado por Hsu y Raposa (2021), dado que las personas que presentaron un mayor número de eventos negativos diarios a lo largo del curso del estudio tendieron a informar tasas elevadas de consumo en alimentos sobre todo los azucarados.

En su mayoría los participantes se emplearon como estrategias de afrontamiento a la “Habilidad asertiva”, “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” y “Búsqueda de información sobre la situación”. Estos hallazgos resultan discordantes con el estudio de Pigaiani et al., (2020), pues la mayoría de los estudiantes tendían a realizar actividad física con un 67,3 %, interesarse en cocinar (47,4 %), videojuegos (36,3 %), leer (30,1 %), presencia de disputas familiares (31,7 %), una proporción sustancial de los adolescentes expresaban a sus padres sus sentimientos (40,5 %) y uno de cada dos estudiantes tendía a retirarse con frecuencia a su dormitorio (50,7 %).

De acuerdo con estos resultados, es importante precisar que los estudiantes de educación secundaria frecuentemente enfrentan una amplia gama de estresores relacionados a sus actividades académicas. Sumado a las prohibiciones sociales imputadas por la pandemia produjo ahora la presencia de índices severos de estrés académico en el alumnado, generando efectos adversos sobre el desempeño académico y la salud mental (Mahapatra & Sharma, 2021). Meade (2021) confirmó que durante la pandemia los niños y adolescentes han presentado ansiedad y depresión significativa, siendo más vulnerables los adolescentes, especialmente las mujeres. El aislamiento social, la soledad, la falta de ejercicio físico y el estrés familiar pueden contribuir a estos problemas.

Los resultados encontrados en la muestra validan lo sostenido por Wagnild y Young, en su teoría de la resiliencia, ya que tal parece esta capacidad en los estudiantes permite afrontar parte de las secuelas del estrés, que como bien menciona Barraza, al ser el estrés académico un proceso sistémico predispone al estudiante a efectuar acciones de afrontamiento para restituir su estabilidad psicológica, y según los resultados hallados en esta investigación a mayores niveles de resiliencia mayores son las estrategias de afrontamiento. Por lo que los resultados se relacionan con lo expuesto por la teoría.

Por otra parte, dando respuesta al objetivo de la investigación se cumplió con la hipótesis de estudio, es decir, la resiliencia presenta una correlación significativa con el estrés académico y sus dimensiones, resultado similar a lo reportado por Roopa y Rimpley (2015) donde se reportó que la resiliencia desarrolla una actitud positiva para el estrés de los individuos, estimulando el afrontamiento positivo de la situación estresante.

En un estudio reciente realizado durante la pandemia por COVID-19 en China, se identificó que gran parte de los estudiantes se han visto afectados en su salud mental y detectaron que la resiliencia y el afrontamiento positivo conducen a un mejor estado psicológico y de salud mental entre los estudiantes, pues, en líneas generales, la resiliencia juega un papel significativo en la salud mental de los adolescentes durante la pandemia, reafirmando la importancia de la resiliencia como factor protector ante la pandemia por el COVID-19 (Zhang et al., 2020).

El presente estudio no está libre de limitaciones. Primero, el muestreo fue de tipo censal no aleatorio y se centró en estudiantes del nivel secundario de una provincia peruana por lo cual los resultados no podrían generalizarse a otros estudiantes de secundaria peruanos. Segundo, la aplicación remota de las pruebas psicológicas tomó más tiempo de lo esperado, dado que la mayoría de los estudiantes no contaba con acceso a internet. Sin embargo, las principales fortalezas comienzan por los resultados hallados, pues estos son apropiados para comprender la relación entre la resiliencia y el estrés académico en tiempos del COVID-19. Además, valdrá como precedente para próximos estudios y para establecer programas de prevención, promoción e intervención para reducir los efectos del estrés académico post pandemia.

En las siguientes investigaciones se recomienda que la muestra tenga una mayor amplitud y que consideren a estudiantes de otras regiones del país, además, se sugiere ejecutar intervenciones centradas en la resiliencia con el objetivo de fortalecer múltiples factores

de protección en la población estudiantil afectada por la pandemia. Por último, es importante recomendar la ejecución de programas de prevención e intervención ante el estrés académico durante y después de la pandemia.

4. Conclusiones

En líneas generales se halló niveles altos de resiliencia; las mujeres con un 50 % y los hombres con un 58 %. En el caso del estrés académico, el 100 % de los participantes se ven afectados en distintas intensidades. Además, se puede observar que el (51 %) de las mujeres y el (45 %) de los hombres presentan un nivel profundo de estrés académico. Además, se estableció que existe una relación negativa entre la resiliencia y el estrés académico, es decir, una mayor capacidad resiliente en los estudiantes permite mitigar los efectos del estrés académico y potenciar mayores estrategias de afrontamiento, por lo que resulta interesante ahondar en esta relación en futuros estudios, puesto que la resiliencia se puede considerar un factor protector importante que permite disminuir el nivel de estrés en los alumnos durante la pandemia.

5. Referencias

- Adeyera, O., Uchendu, O., & Owoaje, E. (2018). Resilience among secondary school students in South-Western Nigeria; association with abuse and neglect. . *Int J Adolesc Med Health*, 32(6), 10.1515/ijamh-2018-0013. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0013>.
- Anyan, F., & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203, 213-220. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.031>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Obtenido de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Brodar, K., La Greca, A., Hysing, M., & Llabre, M. (2020). Stressors, Repetitive Negative Thinking, and Insomnia Symptoms in Adolescents Beginning High School. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(9), 1027–1038. doi:<http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa064>
- Cano, M., Melgar, C., Marquina, E., & Isasa, P. (2019). Estilo parental y resiliencia en adolescentes de educación superior. *Perspectiva De Familia*, 2, 63–76. <https://doi.org/10.36901/pf.v2i0.104>.
- Castilla, H., Caronel, J., Bonilla, A., Mendoza, M., & Barboza, M. (2017). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(2), 121-136.
- Contraloría General de la República del Perú. (2020). *Más del 32% de alumnos en 17 regiones no habría obtenido resultados satisfactorios en 2020*. Obtenido de Contraloría General del Perú: https://www.contraloria.gob.pe/wps/wcm/connect/cgrnew/as_contraloria/prensa/notas_de_prensa/2021/lima/np_383-2021-cg-gcoc
- Cunias, M. Y., & Medina, I. S. (2021). Resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa de una zona urbano-marginal durante el COVID-19. *UCV Hacer*, 10(1), 31-39. Obtenido de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/UCV-HACER/article/view/2703>
- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1-17. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2021). *Cultura y educación Recuperado de: 114 millones de estudiantes ausentes de las aulas de América Latina y el Caribe*. Obtenido de Unicef: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/114-millones-de-estudiantes-ausentes-de-las-aulas-de-am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe>
- Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J., Morales, A., Mazzeschi, C., & Orgilés, M. (2020). (2020). Psychological Symptoms and Behavioral Changes in

- Children and Adolescents During the Early Phase of COVID-19 Quarantine in Three European Countries. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 1-14. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.570164>
- Gurung, M., Chansatitporn, N., Chamroonsawasdi, K., & Lapvongwatana, P. (2020). Academic Stress among High School Students in a Rural Area of Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study. *JNMA; Journal of the Nepal Medical Association*, *58*(225), 306–309.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación. 6a. edición*. México: McGraw Hill.
- Hsu, T., & Raposa, E. (2021). Effects of stress on eating behaviours in adolescents: a daily diary investigation. *Psychology & Health*, *36*(2), 236–251. doi:<https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1766041>
- Jayanthi, R., Thirunavukaradu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic Stress and Depression among Adolescents: A cross-sectional Study. *Indian Pediatrics*, *52*(3), 217-219. doi:<https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>
- Jiao, W. Y., Wang, L., Liu, J., Fang, F., Jiao, F., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*, *221*, 264–266. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Kaewkong, P., Boonchooduang, N. C., & Louthrenoo, O. (2021). Resilience in adolescents with thalassemia. *Pediatric hematology and oncology*, *38*(2), 124–133. <https://doi.org/10.1080/08880018.2020.1821140>.
- Karaşar, B., & Canli, D. (2020). Psychological Resilience and Depression during the Covid-19 Pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, *32*(2), 273–279. doi:<https://doi.org/10.24869/psyd.2020.273>
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2021). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *The International Journal of Social Psychiatry*, *67*(4), 397-399. doi:<https://doi.org/10.1177/0020764020961801>
- Meade, J. (2021). Mental Health Effects of the COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents: A Review of the Current Research. *Pediatric Clinics of North America*, *68*(5), 945–959. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pcl.2021.05.003>
- Mirzaei, S., Tafti, A., Mohammadinia, L., Nasiriani, K., Rahaei, Z., Falahzadeh, H., & Amiri, H. (2019). Operational Strategies for Establishing Disaster-Resilient Schools: A Qualitative Study. *Advanced journal of emergency medicine*, *4*(2), 1-13. doi:<https://dx.doi.org/10.22114%2Fajem.v0i0.241>
- Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *The British Journal of Educational Psychology*, *91*(4), 1369-1394. doi:<https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
- Okuyama, J., Funakoshi, S., Tomita, H., Yamaguchi, T., & Matsuoka, H. (2018). Longitudinal characteristics of resilience among adolescents: A high school student cohort study to assess the psychological impact of the Great East Japan


- Earthquake. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 72(11), 821–835. <https://doi.org/10.1111/pcn.12772>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco]. (2020). *1.370 millones de estudiantes ya están en casa con el cierre de las escuelas de COVID-19, los ministros amplían los enfoques multimedia para asegurar la continuidad del aprendizaje*. Obtenido de Unesco: <https://es.unesco.org/news/1370-millones-estudiantes-ya-estan-casa-cierre-escuelas-covid-19-ministros-amplian-enfoques>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Mensajes clave y acciones para COVID-19 Prevención y Control en Escuelas*. Unicef - OMS - IFRC.
- Palomino, C., & Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(4), 1-6. doi:<https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Park, S., & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 13(1), 1505397. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1505397>.
- Phillips, S. P., Reipas, K., & Zelek, B. (2019). Stresses, Strengths and Resilience in Adolescents: A Qualitative Study. *The journal of primary prevention*, 40(6), 631–642. doi:<https://doi.org/10.1007/s10935-019-00570-3>
- Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., . . . Colizzi, M. (2020). Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 8(4), 1-12. doi:<https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
- Puecas, P. R., Castro, B., Callirgos, C. C., Failoc, V. E., & Díaz, C. (2011). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Agosto-octubre 2010 - Chiclayo-Perú. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 4(2), 88-93.
- Roopa, M., & Rimpay, S. (2015). Academic Stress in relation with Optimim and Resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS)*, 1(7), 129-134.
- Singh, R. M. (2019). Resilience In Nepalese Adolescents: Socio-Demographic Factors Associated With Low Resilience . *Journal of multidisciplinary healthcare*, 7(12), 893–902. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S226011>.
- Sosa, S., & Salas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción*, 1(11), 40-50. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>.
- Sun, Y., Pan, W., Zhang, Y., Xu, G., Xi, J., Bao, Q., & Bian, X. (2021). The relationship between stress, resilience, and quality of life in Chinese high school students. *Annals of Palliative Medicine*, 10(5), 5483–5493. doi:<https://doi.org/10.21037/apm-21-929>


- Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*, 279, 353–360. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measuremen*, 1(2), 165-178.
- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(6), 747–755. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>

ANEXOS

1. Evidencia del envío a revista científica

Envío de artículo para eventual publicación 2

 **Suheydi Huere Verastegui**
 Mar 15/02/2022 20:50
 Para: rcs_luz@yahoo.com
 CC: Jesús Manuel Guerrero Alcedo
 Cco: andersonhv38@gmail.com

 ARTÍCULO - Resiliencia y ...
 73 KB

 CARTA DE PRESENTACIÓ...
 88 KB

2 archivos adjuntos (162 KB) Guardar todo en OneDrive - Grupo Educad Descargar todo

Estimado editor (a)
 La Revista Ciencias Sociales, de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales

Cumpliendo con los requisitos exigidos por su revista, le enviamos el artículo titulado: Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo-Huarochariri en tiempos del COVID-19 para que sea considerada para su publicación, señalando lo siguiente:

- El artículo no ha sido publicado previamente ni se ha sometido a consideración por ninguna otra revista (o se ha proporcionado una explicación al respecto en los Comentarios al editor/a).
- El texto tiene un interlineado sencillo, un tamaño fuente de 12 puntos, se utiliza cursiva en lugar de subrayado (excepto en las direcciones URL), y todas las ilustraciones, figuras y tablas se encuentran colocadas en los lugares del texto apropiados, en vez de al final.
- El texto reúne las condiciones estilísticas y bibliográficas incluidas en [Pautas para el autor/a](#), en Acerca de la revista.

En espera de una respuesta satisfactoria

Atentamente
 Suheydi Huere
 Saludos cordiales

2. Copia de documento de aprobación de comité de ética

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA N° 170-CIEI-CIENTÍFICA-2021

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido **aprobado** por el CIEI-CIENTÍFICA.

Código de registro: **556-2020-PRE18**
 Título: **Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo-Huachirí en tiempos del COVID-19**
 Investigador(a): **Suheydi Rayda Huere Verastegui**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente. Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de enfermedad por COVID-19, le recomendamos cumplir con las normas publicadas por el estado peruano (accesos, medidas de bioseguridad, etc.) y tener los permisos de las instituciones en las que realizará el estudio antes de ejecutarlo.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (**hasta el 11 de noviembre del 2022**), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada.

Villa El Salvador, 12 de mayo de 2021




Mg. Fulton Paul Rivera Albinagorta
 Presidente
 Comité Institucional de Ética en Investigación

T: (051) 60-6736
 informes@cientifica.edu.pe

Asesoría al postulante
 - Campus Villa 2 - Panamericano Sur km 10
 - Calle Carhuarón 306, Miraflores

3. Instrumentos utilizados

Cuestionario 1 “Escala de resiliencia: elaborada por Wagnild y Young (1997)”

Instrucciones:							
A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión sobre sí mismo							
(a)							
Ítems	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo							
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.							
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido (a).							
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
12. Tomo las cosas una por una.							
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14. Tengo auto disciplina.							
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.							
16. Por lo general encuentro algo de que reírme.							
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.							
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							

19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.							
21. Mi vida tiene significado.							
22. No me lamento de las cosas por lo que no puedo hacer nada.							
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

Cuestionario 2 “El inventario de estrés académico (SISCO): elaborada por Barraza (2008)”

1.- Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?					
Sí			No		
En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas					
2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.					
1	2	3	4	5	
3.- DIMENSIÓN ESTRESORES					
En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:					
ÍTEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					

8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)					
En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.					
ÍTEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Sub-dimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11. Dolores de cabeza o migrañas					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
ÍTEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Sub-dimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17. Ansiedad, angustia o desesperación.					
18. Problemas de concentración					
19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
ÍTEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Sub - dimensión: Síntomas o reacciones comportamentales					
20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21. Aislamiento de los demás					
22. Desgano para realizar las labores escolares					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo					
ÍTEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					

26. Elogios a sí mismo					
27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28. Búsqueda de información sobre la situación					
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					