



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO LUIS
EDUARDO VALCÁRCEL, DE LA PROVINCIA DE ILO
EN EL AÑO 2023”**

PRESENTADO POR

BACH. MAYDA LUZ ALANGUIA CHUCUYA

BACH. CANDY SSARA CHARA GEMIO

ASESOR

MG. HENRY NILTON MUÑOZ YÁÑEZ

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

MOQUEGUA - PERÚ

2024



Universidad José Carlos Mariátegui

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, en calidad de Jefe de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias, certifica que el trabajo de investigación () / Tesis (x) / Trabajo de suficiencia profesional () / Trabajo académico (), titulado “**EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO LUIS EDUARDO VALCÁRCEL, DE LA PROVINCIA DE ILO EN EL AÑO 2023**” presentado por el(la) Bachiller **MAYDA LUZ ALANGUIA CHUCUYA y CANDY SSARA CHARA GEMIO** para obtener el grado académico () o Título profesional (x) o Título de segunda especialidad () de: **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, y asesorado por el(la) **MGR. PS. HENRY NILTON MUÑOZ YAÑEZ**, designado como asesor con RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 078-2023-DG-UJCM-FILIAL ILO, fue sometido a revisión de similitud textual con el software TURNITIN, conforme a lo dispuesto en la normativa interna aplicable en la UJCM.

En tal sentido, se emite el presente certificado de originalidad, de acuerdo al siguiente detalle:

Programa académico	Aspirante(s)	Tesis	Porcentaje de similitud
Psicología	Mayda Luz Alanguia Chucuya Candy Ssara Chara Gemio	“EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO LUIS EDUARDO VALCÁRCEL, DE LA PROVINCIA DE ILO EN EL AÑO 2023”	33 % (19 de noviembre de 2024)

El porcentaje de similitud del Trabajo de investigación es del **33 %**, que está por debajo del límite **PERMITIDO** por la UJCM, por lo que se considera apto para su publicación en el Repositorio Institucional de la UJCM.

Se emite el presente certificado de similitud con fines de continuar con los trámites respectivos para la obtención de grado académico o título profesional o título de segunda especialidad.

Moquegua, 19 de noviembre de 2024



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
FACULTAD DE CIENCIAS

Dr. JAVIER PEDRO FLORES AROCUTIPA
Jefe de la Unidad de Investigación

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
1.1 Descripción de la Realidad Problemática.	4
1.2 Definición del problema.....	7
1.2.1. Problema General	7
1.2.2. Problemas Específicos.....	7
1.3 Objetivos de la Investigación.	7
1.3.1. Objetivo General	7
1.3.2. Objetivo Específicos.....	7
1.4 Justificación e importancia de la investigación.....	8
1.4.1. Motivación desde la perspectiva conceptual y científica:	8
1.4.2. Justificación desde la perspectiva práctica.	8
1.4.3. Justificación desde la perspectiva Metodológica	9
1.4.4. Justificación desde la perspectiva Social.....	9
1.5 Variables	9
1.6 Hipótesis de la Investigación.	13
1.6.1. Hipótesis General	13
1.6.2. Hipótesis específicas	13

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes de la investigación.....	15
2.1.1. A nivel Internacional	15
2.1.2. A nivel Nacional.....	16
2.1.3. A nivel local	18
2.2 Bases teóricas.....	18
2.2.1. Estrés Académico	18
2.2.2. Resiliencia	24
2.3 Marco conceptual.....	32
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	34
3.1 Tipo de investigación.....	34
3.2 Diseño de investigación.....	34
3.3 Población y muestra.....	35
3.3.1. Población	35
3.3.2. Muestra.....	35
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	36
3.4.1. Ficha técnica.....	36
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	38
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	39
4.1 Presentación de resultados por variables.....	39
4.1.1. Variable Estrés académico	39
4.1.2. Variable Resiliencia	43
4.2 Contrastación de hipótesis	46
4.2.1. Prueba de normalidad.....	46
4.2.2. Hipótesis:.....	46
4.2.3. Prueba de hipótesis.....	47

4.3 Discusión de resultados.....	50
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
5.1 Conclusiones	54
5.2 Recomendaciones.....	55
BIBLIOGRAFÍA	56
ANEXO.....	63
ANEXO 1: Matriz de Consistencia.....	63
ANEXO 2. Cuestionarios.....	69
ANEXO 3: Carta de autorización de trabajo de tesis.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	10
Tabla 2 Estrés Académico en estudiantes	39
Tabla 3 Dimensión síntomas físicos	40
Tabla 4 Dimensión síntomas psicológicos	41
Tabla 5 Dimensión síntomas comportamentales.....	42
Tabla 6 Variable Resiliencia en estudiantes.....	43
Tabla 7 Dimensión Competencia personal	44
Tabla 8 Dimensión Aceptación de uno mismo en la vida.....	45
Tabla 9 Prueba de Normalidad.....	46
Tabla 10 Correlación de estrés académico y resiliencia.	47
Tabla 11 Correlación entre la dimensión síntomas físicos y la variable resiliencia	48
Tabla 12 Correlación entre la dimensión síntomas psicológicos y variable resiliencia	49
Tabla 13 Correlación entre la dimensión síntomas comportamentales y variable resiliencia	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados descriptivos de la variable estrés académico en estudiantes	39
Figura 2 Resultados descriptivos de la dimensión síntomas físicos	40
Figura 3 Resultados descriptivos de la dimensión síntomas psicológicos.....	41
Figura 4 Resultados descriptivos de la dimensión síntomas comportamentales...	42
Figura 5 Resultados descriptivos de la variable resiliencia	43
Figura 6 Resultados descriptivos de la dimensión competencia personal	44
Figura 7 Resultados descriptivos de la dimensión aceptación de uno mismo en la vida.....	45

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, en la Provincia de Ilo, durante el año 2023. Se adoptó un enfoque correlacional con un diseño de investigación no experimental. La muestra consistió en estudiantes de la mencionada carrera. Para evaluar las variables de interés, se utilizaron cuestionarios como técnica de recolección de datos.

Los resultados indicaron una correlación negativa moderada entre el estrés académico y la resiliencia, con un coeficiente de correlación significativo de -0.402 y una significancia de 0.000, lo que sugiere una relación inversa entre estas variables. Estos hallazgos respaldan la hipótesis propuesta, confirmando que hay una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de enfermería técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel.

Palabras clave: estrés académico, resiliencia, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between academic stress and resilience in students of the Professional Technical Nursing Career of the Luis Eduardo Valcárcel Institute in the Province of Ilo during the year 2023. A correlational approach was used with a research design not experimental. The sample was made up of students from the aforementioned career. Questionnaire data collection techniques were used to evaluate the variables of interest.

The results revealed a moderate negative correlation between academic stress and resilience, with a significant correlation coefficient of -0.402 and a significance of 0.000 , indicating an inverse relationship between both variables. These findings support the proposed hypothesis, confirming that there is a significant relationship between academic stress and resilience in technical nursing students at the Luis Eduardo Valcárcel Institute.

Keywords: Academic stress, resilience , students.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se enfoca en analizar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, situado en la Provincia de Ilo durante el año 2023. El estudio se enmarca en la importancia de comprender cómo el estrés académico afecta la capacidad de resiliencia de los estudiantes, un aspecto crucial en los ámbitos educativo y de la salud.

Se pretende explorar la posible interdependencia entre el estrés académico y la resiliencia mediante un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo correlacional, sin implicar una causalidad directa. La investigación se fundamenta en la observación de los fenómenos en su entorno natural, con el propósito de analizar cómo estas dos variables se relacionan entre sí en el contexto específico de la formación en enfermería técnica.

El desarrollo de este estudio se organiza en cuatro capítulos principales: el primero se dedica al planteamiento del problema, la formulación de los objetivos, la justificación de la relevancia del estudio y la definición de las variables de interés. El segundo capítulo se centra en el marco teórico, que incluye una revisión de investigaciones previas sobre el estrés académico y la resiliencia, así como las teorías relevantes que sustentan el estudio.

En el tercer capítulo se describe en detalle la metodología utilizada, incluyendo la explicación de los instrumentos y técnicas de recolección de datos empleados en el estudio. Luego, en el cuarto capítulo, se exponen los resultados obtenidos, se comparan con las hipótesis planteadas, se analizan los hallazgos y se evalúa su importancia en el contexto de la investigación.

Esta investigación se distingue por su originalidad, siendo la primera en la región en abordar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de enfermería técnica. Aunque existen estudios previos con variables similares, esta investigación aporta nuevos conocimientos y perspectivas al no contar con evidencia de investigaciones previas con estas características en el ámbito específico de la formación en enfermería técnica.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción de la Realidad Problemática.

En los últimos años, el estrés académico ha sido objeto de preocupación creciente en el ámbito educativo, comenzando a ser reconocido como un problema de mayor importancia. Los retos académicos que experimentan los estudiantes pueden causar niveles elevados de estrés, lo cual puede afectar de forma adversa su bienestar y desempeño académico. (Kusurkar et al., 2020).

En un estudio sobre hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad Autónoma de Sinaloa, Culiacán, México, se señala que el estrés académico se describe como un estado en el cual el alumno se siente incapaz de hacer frente a las exigencias del entorno educativo, pudiendo manifestarse en síntomas físicos como ansiedad, insomnio y cansancio, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico (Zárate, et al., 2017).

El Perú no es una excepción ante el estrés académico ya que es un desafío que logra afectar a nivel mundial, el sistema educativo en nuestro país, en sus diversas modalidades, ha demostrado ser altamente competitivo y exigente en los últimos años, generando un incremento significativo en los niveles de estrés. En consecuencia, se llevó a cabo una investigación en nueve instituciones educativas universitarias de seis ciudades peruanas (Lima, Arequipa, Piura, Puno, Cajamarca y Huánuco), donde el 83% de los participantes refieren que están bajo estrés académico con una preponderancia de niveles medios a medianamente altos. (Cassaretto et al., 2021).

En una investigación realizada por Huaracallo (2015) en Moquegua en estudiantes de odontología de la Universidad José Carlos Mariátegui sobre la influencia del estrés académico en el PH salival de los alumnos demostró que los

niveles de estrés al inicio de la evaluación eran elevados y estos prevalecen hasta el final del semestre académico, incrementando desde un porcentaje de 59.6% a 82.7%, en base a estos resultados se observaron que los valores de PH salival tenían una tendencia a la disminución cuando los niveles de estrés aumentan, demostrando la influencia del estrés académico en el potencial de hidrógeno (pH) salival.

Es así que observando la realidad nacional inferimos que el estrés académico no es un problema ajeno; sin embargo, podemos encontrar como soporte de afrontamiento frente a las dificultades a la resiliencia, la cual se considera una habilidad que ayuda a los individuos recuperarse y mantener un comportamiento adaptativo después de haber sufrido un evento estresante, presentando síntomas como buena autoestima, control de memoria asertiva, buena comunicación, entre otros (Martínez et al., 2021).

Desde la perspectiva de la resiliencia, tratar el estrés académico es un asunto complicado que es afectado por múltiples variables, como el contexto y las diversas condiciones en las que se encuentren los estudiantes con problemas relacionados con trastornos del sueño, hipertensión, migrañas, fatiga crónica (Sánchez et al., 2021).

La relación entre la resiliencia y el estrés académico es esencial en el ámbito educativo. Según varios estudios, un elevado nivel de estrés académico puede perjudicar la salud mental de los estudiantes, causando depresión, ansiedad y agotamiento emocional (Rai et al., 2021; Sahu et al., 2020). La resiliencia funciona como una medida de protección, permitiendo que los estudiantes enfrenten de manera efectiva los desafíos académicos y mitiguen los efectos negativos del estrés (Khasakhala et al., 2022).

Según Castagnola (2020), precisa que la resiliencia implica la habilidad para superar situaciones críticas y adaptarse después de enfrentar circunstancias inesperadas o fuera de lo común. Se refiere a la habilidad de adaptarse de forma positiva frente a situaciones adversas, y factores como la educación, las relaciones familiares y el entorno social pueden influir en esta capacidad., no obstante, Rutter (1992) sostiene que los pensamientos y conductas pueden aprenderse, en consecuencia la resiliencia es una combinación de eventos intrapsíquicos y sociales que permiten una vida saludable en entornos insanos, logrando crear una

combinación afortunada entre las características del individuo y su entorno cultural, social y familiar.

En una investigación desarrollada sobre la capacidad de recuperación (resiliencia) y el nivel de tensión académica en un instituto público de educación superior pedagógica, Jauja, encontró que la resiliencia actúa como herramienta estrategia para controlar los efectos del estrés y adaptarse a las diversas demandas ambientales, y que los estudiantes logren enfrentar más fácilmente las demandas sociales, personales y académicas (Fiol et al., 2022)

Por lo tanto, la resiliencia no se limita simplemente a la capacidad de “aguante” bajo condiciones difíciles demandadas por el entorno, sino más bien, es la habilidad de poder enfrentar el estrés con determinación y flexibilidad, manteniendo una actitud de aprendizaje constante, de adaptación y determinación, incluso, si no lleva al éxito de inmediato, es un paso hacia el desarrollo personal (Neenan et al., 2002).

En un estudio realizado por Porta (2022) acerca del estrés laboral y la capacidad de resiliencia en el personal de enfermería del Hospital Regional de Moquegua, se observó que los empleados (89) presentaban diferentes niveles de resiliencia. Concretamente, el 41.6% de los trabajadores mostraba un nivel promedio de resiliencia, el 39.3% exhibía un nivel alto, mientras que un 14.6% tenía un nivel bajo. Además, un pequeño grupo, equivalente al 4.5%, se encontraba en una categoría minoritaria.

Tomando en cuenta los datos mencionados razonamos que los estudiantes se enfrentan a una trayectoria llena de obstáculos y necesidades constantes, su viaje no solo implica adquirir conocimientos técnicos, sino también aprendiendo a adaptarse al cambio y mantener la compostura, es aquí donde se hace presente la resiliencia y el estrés académico.

Desde la experiencia de prácticas realizadas, se ha observado una gran dificultad que presentan los estudiantes, por sus responsabilidades académicas que les genera estrés, así mismo en poder afrontar y dar solución a diversos problemas, es así que se tiene un interés significativo para realizar la presente investigación, por el que nos planteamos la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería

Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023?

1.2 Definición del problema.

1.2.1. Problema General

- ¿Cómo se relaciona el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cómo se relacionan la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023?
- ¿Cómo se relacionan la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023?
- ¿Cómo se relacionan la dimensión de síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023?

1.3 Objetivos de la Investigación.

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la relación del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

1.3.2. Objetivo Específicos

- Determinar la relación de la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.
- Determinar la relación de la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de

Ilo en el año 2023

- Determinar la relación de la dimensión de síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

1.4 Justificación e importancia de la investigación.

1.4.1. Motivación desde la perspectiva conceptual y científica:

Esta justificación teórica está sustentada en la conexión identificada entre el estrés escolar y la capacidad de recuperación (resiliencia) académica, construyendo un marco teórico que ha servido como cimiento para investigaciones subsiguientes, las cuales buscan contrastar estas relaciones con la realidad problemática. Este enfoque teórico ha proporcionado datos significativos al reconocer que la resiliencia, concebida como un constructo multidimensional, ejerce influencia sobre factores intrapersonales e interpersonales.

1.4.2. Justificación desde la perspectiva práctica.

En el ámbito educativo es fundamental dar prioridad a la resiliencia y manejar el estrés académico para mejorar estas capacidades de aprendizaje en el alumnado. Esta priorización se sustenta en investigaciones anteriores que han demostrado una asociación entre niveles altos de resiliencia y un desempeño académico superior, acompañado de una reducción del estrés. Además, se argumenta que un estudiante más feliz no solo experimenta un bienestar académico, sino que también está más inclinado a disfrutar de satisfacción en múltiples aspectos de su vida. Por ende, contribuir a la creación de entornos educativos que fomenten la resiliencia, prevengan el estrés académico y fomenten un aprendizaje que sea más efectivo y equilibrado para los estudiantes

Los resultados y las conclusiones planteadas fueron de suma importancia, porque motiva la práctica de actitudes resilientes que sirvan para lograr un buen manejo del estrés académico, además, guía la toma de decisiones para mejorar el entorno académico a través del diseño de programas y medidas de mejora, protegiendo la ética estudiantil y bienestar psicológico de los alumnos. Al mismo tiempo, se busca crear condiciones favorables para lograr un mejor rendimiento académico y garantizar la formación integral de los estudiantes de la Carrera

Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, en la Provincia de Ilo durante el año 2023.

1.4.3. Justificación desde la perspectiva Metodológica

En nuestro estudio tomaremos en cuenta los procesos de la investigación científica, se basó en la utilización de herramientas para recopilar datos, fueron validados empíricamente y se confirmó su fiabilidad mediante el Alfa de Cronbach, las mismas que fueron valiosas herramientas que pueden ser empleadas en investigaciones posteriores con el propósito de explorar de manera más detallada la influencia del estrés en el desarrollo integral de los estudiantes, así como en todos los aspectos relacionados con este fenómeno. Además, dichas investigaciones pueden contribuir a fomentar habilidades para la vida adecuadas, como la resiliencia.

1.4.4. Justificación desde la perspectiva Social

Esta investigación no solo aporta conocimientos valiosos para el desarrollo profesional, sino que también tiene implicancias prácticas al permitir que estos conocimientos se implementen de manera efectiva en intervenciones individuales o grupales. Esta aplicación puede ser especialmente útil para la ejecución de programas de promoción de la resiliencia y de prevención e intervención en situaciones de estrés. El objetivo es que los estudiantes adquieran nuevas capacidades para enfrentar contextos estresantes. Desde un punto de vista social, la resiliencia se considera un elemento crucial para el progreso social, ya que fortalece la capacidad de cada persona al sentirse querida y apreciada por los demás. Asimismo, ayuda al desarrollo de habilidades sociales importantes, como el respeto, el reconocimiento de los demás y el sentido del humor, que son fundamentales para una interacción efectiva en la sociedad.

1.5 Variables

Operacionalización de variables

La siguiente operacionalización se fundamenta en el modelo de Barraza (2017) para medir el estrés académico y en el modelo de Wagnild y Young (1993) para medir la resiliencia.:

Tabla 1*Operacionalización de variables*

Variable	Dimensión	Indicador	Categoría	Escala	
Estrés académico	Síntomas físicos	Problemas Digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)	1: Nunca 2: Casi nunca 3: Algunas veces	Likert	
		Fatiga o cansancio crónico	4: Casi siempre		
		Hiperventilación (respiración rápida)			
		Falta de aire o sensación de sofocación			
		Síntomas Psicológicos	Disminución de la memoria		
			Temor, Miedo o Pánico,		
			Inquietud y Nerviosismo,		
	Preocupación excesiva				
	Pensamiento catastrófico (todo va a salir mal)				
	Dificultad para concentrarse				

	Lentitud de pensamiento
	Sensación de inseguridad
	Crisis de angustia o ansiedad
	Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada
	Pensamiento desorientado
	Sensación de tener la mente vacía
	Bloqueo mental
Síntomas Comportamentales	Deseos de gritar, golpear o insultar.
	Cambios de humor constantes
	Comer en exceso o dejar de hacerlo
	Tomar bebidas de contenido alcohólico
	Fumar con mayor frecuencia

Tendencia a ir de un lado a otro sin razón

Retraimiento o aislamiento de los demás

Apatía en la forma de vestir o arreglarse.

Resiliencia	Competencia personal	Autoconfianza	1: Totalmente en desacuerdo 2: Muy en desacuerdo 3: En desacuerdo 4: Ni de acuerdo ni en desacuerdo 5: De acuerdo 6: Muy de acuerdo	Likert
		Independencia		
		Decisión		
		Ingenio		
		Perseverancia		
	Aceptación de uno mismo y de la vida	Adaptabilidad		
		Balance		
		Flexibilidad		
		Perspectiva de la vida estable		

Elaboración Propia

1.6 Hipótesis de la Investigación.

1.6.1. Hipótesis General

H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo durante el año 2023.

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo durante el año 2023.

1.6.2. Hipótesis específicas

H1: Existe una relación significativa entre la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023

H1: Existe una relación significativa de la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

Ho: No existe una relación significativa de la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023

H1: Existe una relación significativa de la dimensión de síntomas

comportamentales del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023

Ho: No Existe una relación significativa de la dimensión de síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación.

2.1.1. A nivel Internacional

Holguer (2022) elaboró un estudio titulado "El estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes" en Salcedo, Ecuador, con el propósito de investigar la conexión entre la resiliencia y el estrés académico en adolescentes. La muestra consistió en 120 adolescentes de entre catorce y diecisiete años, a quienes se administró el instrumento SISCO-21 y la escala de Wagnild y Young. Las conclusiones mostraron que gran parte de jóvenes presentaban un nivel moderado de tensión siendo 36.7%, otros presentaron 52.5% severos, mientras que el 46.7% mostraba una resiliencia muy baja y solo el 15.8% tenía un rango alto de resiliencia. Se registró una correspondencia positiva significativa entre el estrés académico y la resiliencia, con un valor de p de 0.011 y una correlación de 0.231, lo que indica una relación positiva entre estas variables (Holguer, 2022).

De Castro y Luévano (2018) llevaron a cabo un estudio denominado: "Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior" en Aguascalientes, México. La investigación, de tipo descriptiva, se realizó con un grupo de 179 alumnos. Para la recopilación de información, se manipuló el Inventario de Estrés Académico (INVEA) con el propósito de determinar si hay una correlación reveladora ($p=0.000$) entre el grado de tensión académica y el desempeño escolar de los alumnos de formación superior. Las conclusiones mostraron una correlación negativa significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar. Además, lograron observar que los alumnos varones del tercer ciclo de informática experimentaron un mayor nivel de estrés.

Serrano (2018) realizó un estudio denominado: "La relación entre la resiliencia y el estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo Pusuquí" en Quito, Ecuador. La publicación fue realizada con un grupo de 150 alumnos de tercer año en bachillerato. Fue un estudio correlacional, no experimental y transversal, que adquirió como intención investigar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en los alumnos, utilizando el Inventario de estrés académico SISCO y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Las conclusiones indicaron que un 47% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de resiliencia, con puntajes elevados en los factores de esta categoría, el 88% de estudiantes tenía estrés académico moderado, el aspecto físico (53%) se encontraba en un nivel moderado, al igual que las reacciones psicológicas(61%) y comportamentales (57%); llegando a la conclusión de que la resiliencia no interviene con el estrés académico por lo cual se puede utilizar y fortalecer en otras situaciones causadas por cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales que según la evaluación del estudiante se considerarán adversas o de riesgo.

2.1.2. A nivel Nacional

Ramos y Huamán (2021) realizaron un estudio denominado: "Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020", con el propósito de analizar la conexión entre la resiliencia y el estrés académico. El análisis se dirigió con un grupo de 85 alumnos y se utilizaron el Inventario SISCO y la Escala de Wagnild y Young. Las conclusiones mostraron una correlación negativa media de -0.358 entre las variables, con un rango de significancia de 0.000. Además, encontraron que la dimensión "sentirse bien solo" se relacionó de manera significativa con el estrés académico ($p=0.000$ y -0.291). Como conclusión, se determinó que la resiliencia y el estrés académico tienen una correlación negativa, por lo que, a mayor capacidad de recuperación, es mínima la sintomatología de estrés académico.

Campos y Garay (2021) llevaron a cabo un estudio en Huancayo en 2020 con el fin de analizar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en alumnos de la carrera de psicología. La muestra consistió en 278 universitarios de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada de los Andes, y se emplearon el Inventario

SISCO SV y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, obtuvo una relación entre síntomas estresores y resiliencia una correlación de $-0,263$ y sig. de $0,000$, aprobando que existe relación entre síntomas comportamentales y psicológicos y físicos. Se obtuvo como resultados que las variables de estudio no tienen una relación inversa fuerte, lo que representa que una mayor resiliencia significa menos estrés académico y viceversa.

Verastegui (2020) realiza un estudio en la universidad privada del norte, cuyo fin fue decretar la conexión entre el estrés académico y la resiliencia en los alumnos, con un testimonio de 392 alumnos, tuvo un enfoque cuantitativo correlacional, para lo cual se usó la escala de Wagnild y Young y el inventario SISCO, los hallazgos mostraron una correlación inversa moderada, lo que significa que a alto grado de estrés académico es menor el nivel de resiliencia, por lo cual se sugirió la organización de proyectos psicoeducativos con el objetivo de fomentar las destrezas blandas con él para proporcionar una educación integral a los estudiantes.

Yalpa (2020) ejecuta su exploración con el objetivo de establecer la correlación entre la resiliencia y compromiso en los alumnos de la escuela profesional de enfermería de la UNJBG Tacna. El estudio, de enfoque correlacional, se organizó con un grupo de 179 alumnos. Se utilizaron cuestionarios sobre el compromiso y la resiliencia. Las conclusiones expusieron que el 54.7% de los educandos tenía una relación significativa entre ambas variables, mientras que solo el 0.6% mostraba una relación baja. La prueba de Chi cuadrado confirmó una relación significativa del 95%.

Capacute (2018) realiza una investigación en la E.P. de enfermería para determinar la relación entre la resiliencia y el rendimiento académico en estudiantes de la UNJBG, de enfoque cuantitativo contando con un ejemplar de 115 alumnos, para ello se empleó la escala de resiliencia y el promedio ponderado para el rendimiento académico, los hallazgos demostraron que el grado de resiliencia era alto (59.1%), medio (33%) y bajo (7.8%), según la prueba de Rho Spearman, se halló una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y el rendimiento académico.

2.1.3. A nivel local

Cuayla (2022) realizó un estudio con el fin de analizar la correspondencia entre las variables de manejo del tiempo y estrés académico. La muestra estuvo dispuesta por 86 alumnos de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui en Moquegua. Se utilizaron la Escala de Comportamiento de Gestión del Tiempo de Garzon Umerenkova (2017) y el Inventario SISCO SV. Los resultados mostraron que no se encontró una relación demostrativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico durante la pandemia ($p=0.000$) asimismo, identificó que los síntomas del estrés no se relacionan con los objetivos de la gestión de tiempo ($p=0,097$; $0,375$). concluyendo que las variables son independientes y no se influyen entre sí.

López (2017) desarrollo en la universidad José Carlos Mariátegui en Moquegua, la investigación nombrada: “depresión y rendimiento académico de los estudiantes universitarios” de tipo correlacional no experimental, contando con una grupo de 80 estudiantes de la universidad Científica del Sur, de la facultad de medicina del periodo 2017, empleando la escala de depresión, las conclusiones muestran que se muestra una correlación significativa entre la depresión y el desempeño académico de los educandos, obteniendo niveles de depresión bajos (80.1%) mientras que el rendimiento académico obtuvo niveles medio y alto (90%).

2.2 Bases teóricas.

2.2.1. Estrés Académico

Según la Universidad de Chile (2020), el estrés académico es una respuesta normal que enfrentan los estudiantes ante las diversas demandas y exigencias (como ensayos, evaluaciones, tareas, exposiciones, etc.). A veces hay demasiada demanda para la persona al mismo tiempo, lo que puede aumentar la respuesta y reducir el rendimiento.

Se define, como la presión generada por las exigencias impuestas por el entorno educativo, consecuentemente este problema afectará tanto a los maestros como a los estudiantes, sin embargo, se enfoca en la presión de aprendizaje de los estudiantes (caldera et al., 2007).

Asimismo, los factores estresantes académicos generan una inestabilidad sistémica que se declara a través de una sucesión de sintomatologías, que son señales de dicho desequilibrio. Este desajuste requiere al alumno a realizar medidas

de resistencia para recuperar la armonía sistémica (Peña et al., 2017).

El estrés académico hace referencia a los procesos cognitivos y emocionales que un estudiante descubre como resultado de la impresión de los factores estresantes académicos. Es el malestar que experimentan los estudiantes debido a elementos emocionales, corporales ya sean, interrelacionales o circunstanciales que puede llegar a ejercer presión en las competencias individuales para enfrentar el contexto escolar (Alfonso et al., 2015)

Por último, Lumley y Provenzano (2003) sostienen que el aprovechamiento escolar de los estudiantes universitarios se ve impactado a causa del estrés académico, lo que afecta su capacidad para adaptarse, como su compromiso con el aprendizaje y la clase, y dificulta funciones cognitivas esenciales como la atención.

2.2.1.1. Variables del Estrés Académico. Según Muñoz, mencionado por Cáceres y Corpuna (2015), se diferencian 03 grupos principales de variables que pueden exponer al estrés académico:

- Los estímulos del entorno educativo o estresores académicos, lo cual es sobrecarga o estrés experimentado por los estudiantes.
- Los efectos del estrés académico respecto al rendimiento académico, funciones cognitivas, salud mental y socioemocional de los alumnos.
- Las variables moduladoras, o intermediarias del estrés, aquellas que pueden llegar a influir en la forma en que los estudiantes perciben y afrontan las situaciones estresantes como las propiedades biológicas (género, edad), individuos (autoestima, rasgos de ansiedad, fuentes de control, patrones de comportamiento, autoeficacia,), sociedad (apoyo social y emocional), educación psicológica (tipo de aprendizaje, plan de estudios) y nivel socioeconómico (ingresos por subsidios, nivel socioeconómico, residencia).

2.2.1.2. Clasificación de los Estresores Académicos : Barraza (2005) precisa los estímulos perjudiciales que reciben los alumnos como estresores académicos a manera de resultado de requisitos internos o externos que impresionan en su trabajo académico. Podemos identificar la siguiente clasificación:

Estresores académicos según Barraza (2003):

- Competitividad en el grupo
- Carga excesiva de trabajo

- Responsabilidades excesivas
- Interrupciones durante el trabajo
- Entorno físico poco favorable
- Ausencia de incentivos
- Restricción de tiempo para completar las tareas
- Dificultades o conflictos con los supervisores
- Complicaciones o conflictos con los colegas
- Valoraciones
- Naturaleza del encargo requerido

Según el contexto de dispersión del estudiante en el ámbito educativo, que está en línea con la percepción del entorno social, el estrés académico está influenciado por diversos factores que obstaculizan el rendimiento en lo social, laboral y escolar. Por lo tanto, la principal causa de estrés académico es la correlación entre la percepción del entorno formativo y las esperanzas particulares, en consonancia con las expectativas externas (Carrera, 2021).

2.2.1.3. Consecuencias del Estrés Académico: Las implicaciones psíquicas, emocionales y comportamentales del estrés académico son equivalentes al estrés en general, Mendiola (2010) menciona los siguientes efectos:

- Efectos psicológicos: Las consecuencias a corto plazo son la tensión y la ansiedad los cuales tienen un impacto en el estado emocional actual, en las respuestas emocionales y cognitivas el sujeto considera el evento como estresante y manifiesta comportamientos nocivos como: prácticas de consumo de cafeína, cigarro y alcohol, cambios en el sueño y el consumo de alimentos.
- Impacto en el desempeño y comportamiento académico del estudiante: Se observa una disminución en la memoria, un aumento en la irritabilidad y una reducción en la capacidad de retención tanto a corto como a largo plazo, aumenta la probabilidad de errores, disminuye la capacidad crítica y velocidad de respuesta.
- Fisiológicos: El principal obstáculo para el éxito académico es la realización de exámenes, estos incluyen cambios en la frecuencia cardiaca, respiratoria, respuestas hormonales e inmunológicas.

Por otro lado, Barraza (2005) cataloga 03 tipos de reacciones:

- Reacciones Físicas: Propias del cuerpo.
 - Cambios en el peso
 - Problemas del sueño
 - Fatiga prolongada
 - Cefaleas o migrañas
 - Impotencia
 - Sudoración Excesiva
 - Onicofagia
 - Aumento de la presión arterial
 - Bruxismo
 - Disfunción sexual
 - Problemas con la digestión
 - Habituales gripes
- Reacciones Psicológicas: se refiere a las funciones cognitivas y emotivas de la persona:
 - Inquietudes
 - angustia y depresión
 - Intranquilidad
 - Agobio
 - Dificultad para enfocarse
 - Incremento de la irritabilidad o manifestación de agresividad
 - incertidumbre
 - Sentimiento de falta de dominio sobre la circunstancia.
 - negatividad hacia la vida
 - Percepción desfavorable de la propia persona
 - Inquietud desmesurada
 - Sentimiento de falta de valía
 - Poca autoestima
- Reacciones Comportamentales: implica la gestión del individuo en su conducta:
 - Propensión para generar controversias

- Permanecer aislado de los demás
- Falta de motivación para llevar a cabo tareas académicas
- Incremento o disminución de la ingesta de comida
- Consumir tabaco de manera exagerada
- Pérdida frecuente de la memoria
- Falta de dedicación para cumplir con las responsabilidades personales
- Problemas para asumir responsabilidades
- Falta de interés o apatía hacia las personas
- Poca atención o interés en uno mismo

2.2.1.4. Estrategias de prevención y afrontamiento: Stahl y Goldstein (2013) aluden que hay algunas formas de prevenir la cronología del estrés y así poder sobrellevar el desempeño de la fase agotadora. Estas son:

- Establece prioridades entre las actividades
- Reconoce diversas destrezas de estudio.
- Mantener una alimentación saludable en momentos estables.
- Involucrarse en acciones atléticas o de diversión.
- Gestionar tiempo a pasatiempos personales.
- Establecer y mantener un horario de sueño regular.
- Solicitar apoyo y participar con terceros.
- Ejercer técnicas de alivio y respiración honda.
- Conservar un sentido del humor
- Intentar conservar la calma.

2.2.1.5. Modelos de evaluación del Estrés Académico Una vez examinada la teoría, dentro de los principales modelos de evaluación del estrés académico, podemos identificar los sucesivos instrumentos:

a) Inventario SISCO

El inventario SISCO fue desarrollado por Barraza (2007), quien explica claramente la razón deductiva e inductiva de manera sistemática. Por un lado, se basa en una extensa revisión bibliográfica, pero por otro, se produce a través del proceso inductivo, que sirve como guía para estructurar la propuesta a partir de investigaciones cualitativas anteriores. El inventario consta de 05 valores de

frecuencia: nunca, raramente, a veces, casi siempre y siempre. Estos elementos se asignan a las siguientes dimensiones: respuesta física, psicología del comportamiento y estrategias de afrontamiento.

Según Barraza (2007), se menciona que el estrés académico se origina debido a la interacción de tres componentes principales, que son:

- Estrategias de afrontamiento
- La resolución de problemas: hace referencia al conjunto de actividades dirigidas a modificar los requisitos con el fin de afrontar las dificultades que generan malestar o a aumentar los recursos disponibles para abordar dichos problemas.
- El control de emociones: Este enfoque se emplea cuando el origen del estrés es permanente o no se puede cambiar, como en el caso de la pérdida de un ser querido. Su objetivo es reducir el estrés, aliviar la molestia y el dolor emocional mediante el manejo de las emociones vinculadas al acontecimiento, lo que puede incluir estrategias como la evitación cognitiva, la aprobación o resignación y la regulación de la agitación emocional, entre otras.

Se pueden identificar:

- Competencia en la comunicación asertiva
- Elaboración y ejecución de un plan de tareas.
- Aclamaciones así mismo.
- Prácticas religiosas o espirituales.
- Búsqueda de información sobre situaciones.
- Declaraciones.
- Estresores académicos
- Ciertas personas poseen un ánimo de equipo débil.
- Carga diaria de tareas rutinarias y una gran cantidad de trabajo
- Es esencial que los estudiantes se acostumbren a adjudicarse grandes responsabilidades.
- Los lugares de amaestramiento inapropiados afectarán negativamente su rendimiento académico.
- Limitado tiempo disponible para completar las tareas requeridas

- Existe un problema con el profesor o el responsable del curso realizado por el alumno.
- Pruebas continuas.
- Dificultad para comprender ciertos tipos de asignaciones dejadas por los profesores.
- Sintomatologías de estrés académico

2.2.2. Resiliencia

De acuerdo con la definición de Becoña (2016), la resiliencia hace referencia a la capacidad de recuperarse y conservar un comportamiento adaptativo después de haber experimentado un evento estresante que en un principio pudo haber tenido un impacto negativo o incapacitante.

En contraste, según la perspectiva de Limonero, Tomás, Fernández, Gómez y Ardilla (2012), la resiliencia se define como la habilidad de un individuo para vencer desventajas, recuperarse y fortalecerse a raíz de adversidades.

Además, según Aldana (2011), la resiliencia abarca una variedad de atributos en respuesta al estrés, que engloban la esperanza, la tolerancia, la resistencia, la adaptabilidad, la habilidad para recuperarse o sobrellevar situaciones de emergencia, la autoestima, la facultad para solucionar problemas, en la toma de decisiones y la serenidad.

De acuerdo con la definición de Barlach, Limongi y Malvezzi (2008), la resiliencia se refiere a la habilidad de una materia o un grupo para hacer frente a la adversidad en un ambiente discrepante. Cuando se enfrenta a una gran adversidad, este proceso es adaptativo y conlleva resultados positivos. Desde este punto de vista, la noción de resiliencia se aplica en el ámbito de las organizaciones.

Finalmente, Wagnild y Young (1993) sustentan que la resiliencia es una habilidad individual el cual nos capacita para afrontar adecuadamente situaciones de dificultad o frustración, superar los obstáculos y, en algunos casos, incluso experimentar un crecimiento o transformación personal como resultado.

2.2.2.1. Importancia de la Resiliencia: De acuerdo a Martínez (2020), se ha sugerido fomentar la resiliencia como una manera de ofrecer empatía y respaldo, ya que cultivar aptitudes para la conexión resulta fundamental para establecer

relaciones más estrechas con otros individuos. Aquellos que son resilientes se destacan por su capacidad de autorreflexión, autonomía y la capacidad de mantener cierta distancia emocional frente a los desafíos. Además, demuestran una disposición para iniciar proyectos o involucrarse en nuevas actividades.

La habilidad creativa para descubrir soluciones alternativas siempre ejerce un papel decisivo, así como la autoestima, que resulta esencial. Incluso en circunstancias difíciles, es importante mantener un sentimiento de autoafirmación y considerarse merecedor de bienestar, es decir, mantener una actitud serena frente a la adversidad. La resiliencia puede desarrollarse en cualquier momento de la vida y varía de una persona a otra. No es un rasgo absoluto y puede evolucionar en las diversas etapas de desarrollo.

Por su parte, Coaching on Focus (2020) sostiene que, en nuestro trabajo diario, ya sea en el lugar de trabajo o profesionalmente, indudablemente existen múltiples beneficios de mejorar la resiliencia.

Podemos encontrar las siguientes bondades:

- incrementa la autoconfianza
- Promueve la asunción de responsabilidad a nivel personal y social.
- Mejora la capacidad antiestrés.
- Cultiva la compasión generativa, lo que implica aprender a perdonarnos a nosotros mismos y a los demás, con el propósito de crecer y enfocarnos en aspectos positivos.
- Potencia las relaciones interpersonales y el entorno.
- Minimiza los problemas al nutrir una mente más abierta y generadora de múltiples elecciones al buscar soluciones.
- Mejora la eficiencia y productividad.

2.2.2.2. Características de la Resiliencia: El autor Cabanyes (2010), identifica una serie de rasgos que, cuando se mantienen intactos, indican la capacidad resiliente. Estas son:

- Manejo de la memoria del suceso traumático.
- Integración de la memoria y la emoción.
- Regulación emocional asociada al trauma.
- Control de las sintomatologías.

- Confianza en uno mismo.
- Coherencia interna.
- Establecimiento de un enlace positivo.
- Entendimiento de la conmoción del trauma.
- Explicación del significado positivo.

2.2.2.3. Tipos de Resiliencia: Alonso, Beltrán, Máfara y Gaytán (2016), explican que la resiliencia se manifiesta de manera variada en cada persona, dividiéndose en los siguientes niveles.:

- Resiliencia baja: Las personas con un nivel bajo de resiliencia pueden encontrar una solución a una situación dada, pero las repercusiones emocionales son tan intensas que les dificultan avanzar. Por eso, se ha observado que la resiliencia puede ser efectiva en el momento presente, pero a menudo no puede superar las emociones que surgen posteriormente. Por ello, se cree que, por la gran fuerza del impacto emocional, es difícil para las personas reconstruir su propia vida, ya que, a nivel individual, los sujetos responderán positivamente superando ciertos eventos (como desastres o muertes). La persona es voluble, sufre depresión o cambios de estado emocional, porque no encuentra la forma de soportar este dolor.
- Resiliencia alta: Las personas con alta adaptabilidad resuelven problemas superando la influencia emocional y los sujetos valoran los mecanismos necesarios para continuar la vida. Por lo tanto, la gente cree que, si un individuo tiene una fuerte resiliencia, le dará un nuevo significado a la vida, porque el individuo es más fuerte para irse, por lo que aumentará su autoestima y confianza en sí mismo.
- Resiliencia familiar: Este concepto se origina a partir de investigaciones relacionadas con la terapia familiar y la gestión del estrés dentro del ámbito familiar. Sin embargo, desde un punto de vista sistemático, la adaptabilidad de la familia es una unidad funcional que puede realizar el proceso de superación de la adversidad. Esto nos permite comprender cómo el proceso de la familia puede aliviar el estrés y hacer que la familia enfrente la adversidad para superar la crisis, preservando la cohesión durante la crisis y simultáneamente garantizando la recuperación y el bienestar tanto

individual de cada miembro como del conjunto familiar (Gómez et al., 2010).

- **Resiliencia escolar:** Enfatiza la enseñanza individualizada y personalizada, la instrucción se fundamenta en características positivas, y de acuerdo con las habilidades y contenidos de los estudiantes que se pueden optimizar, cada estudiante es identificado como una persona única y valiosa. Desde la perspectiva de la educación, es esencial contar con docentes flexibles capaces de enfrentar los diversos desafíos en su labor sin que su eficacia de vida se vea afectada. Esto fomentará el crecimiento del amor propio, la creatividad, la iniciativa, la empatía, el pensamiento positivo, el optimismo y el sentido del humor en los alumnos. En otras palabras, fortalecerá todas las capacidades y habilidades que ayudan a cambiar actitudes negativas.
- **Resiliencia comunitaria:** Esta capacidad de adaptación ha sido previamente mencionada en contextos escolares de América Latina, y una breve descripción de la misma. La resiliencia de una comunidad se basa en la siguiente observación: cada vez que la comunidad enfrenta un desastre, experimenta sufrimiento y pérdida de vidas, pero en gran parte esto desencadena una réplica que moviliza su capacidad de unión. Esta capacidad de unión permite reparar el daño causado y seguir adelante. Luego, define la resiliencia comunitaria como una condición colectiva basada en la superación de desastres y adversidades a gran escala (Munist et al, 2007).

2.2.2.4. Pilares de la Resiliencia: Wolin y Wolin (2010), destacan que los fundamentos que promueven la actitud resiliente son variados, entre los cuales destacan:

- **Introspección:** ser capaz de preguntarse y dar respuestas honestas.
- **Independencia:** Es la destreza de conservar una estabilidad entre la distancia emocional y física sin llegar al aislamiento, y la cualidad de instaurar límites en un entorno desafiante.
- **Habilidades sociales:** La aptitud de formar conexiones y relaciones íntimas con los otros, manteniendo un equilibrio entre las propias necesidades emocionales y la habilidad para relacionarse de manera efectiva con los

demás.

- **Iniciativa:** Un gusto que se exige mucho a uno mismo y esta capacidad se pone a tentativa en trabajos cada vez más desafiantes.
- **Humor:** Encuentra elementos humorísticos en sus propias situaciones trágicas.
- **Creatividad:** La habilidad de generar orden, belleza y significado a partir del caos y la confusión.
- **Moralidad:** La capacidad de ampliar el deseo individual de felicidad hacia toda la humanidad y contribuir a los valores, especialmente a partir de los 10 años de edad.

2.2.2.5. Factores de la Resiliencia: De acuerdo a Henderson (2003) para enfrentar, superar y salir reforzado, o inclusive convertido por la adversidad, los individuos han identificado componentes de resiliencia que provienen de cuatro orígenes diferentes. Estos factores se evidencian en la forma en que las personas hablan sobre individuos resilientes, ya sean niños, adolescentes o adultos, que exhiben estas características, Estos factores son:

Yo tengo:

- Individuos en quienes tengo confianza y que me brindan amor y apoyo
- Personas que me orientan para aprender a evitar situaciones peligrosas.
- Modelos de comportamiento adecuado que me guían.
- Personas que fomentan mi autonomía y que me enseñan a valerme por mí mismo.

Yo soy: Estas derivan de las fuerzas internas y de las características personales.

- Alguien por quien los demás quieren y valoran
- Satisfecho cuando realizado acciones beneficiosas para los demás y les demuestro mi cariño
- Con respeto hacia mí mismo y hacia los demás

Yo estoy:

- Preparado a tomar la responsabilidad de mis conductas
- Con la confianza de que los sucesos resultaran bien.
- Yo puedo: Se refiere a las destrezas en las relaciones con los demás. Puedo:
- Encontrar maneras de solucionar mis dificultades

- Mantener el control cuando tengo el impulso de hacer algo arriesgado
- inapropiado.

2.2.2.6. Modelos referentes a la Resiliencia: Entre los principales modelos encontrados en la literatura contemporánea, encontramos los siguientes modelos o teorías relacionadas a la resiliencia:

2.2.2.6.1. Modelo de la metáfora de la casita: En el modelo teórico de Vanistaendael (2004), se toman en cuenta los antecedentes y las características individuales y luego se desglosa de la siguiente manera:

- Necesidades físicas básicas: incluye aspectos como la alimentación, salud y el sueño, que son fundamentales para el bienestar
- Vínculos y significado: esto se relaciona con la importancia de la aceptación básica por parte de los demás y la conexión con otras personas en la vida de un individuo
- Descubrimiento de significado: implica tener metas y proyectos de futuro, así como asumir la responsabilidad de su propio comportamiento
- Autoestima; aquí se abarcan las habilidades personales, sociales y profesionales que contribuyen a la autovaloración y la confianza en uno mismo
- Otras experiencias: se destaca que la resiliencia actúa como un factor protector en la vida, ayudando a las personas a enfrentar y superar desafíos y adversidades.

2.2.2.6.2. Teoría de las fuentes de la resiliencia: La teoría de Henderson (2003) postula que la resiliencia se fundamenta en tres componentes principales: en primer lugar, el apoyo externo (representado como "yo soy dueño"), que abarca el respaldo y la sensación de seguridad proporcionados por el entorno; en segundo lugar, los factores internos (reflejados como "yo soy yo"), que engloban el comportamiento, los sentimientos y las actitudes individuales; y finalmente, las destrezas sociales (descritas como "puedo"), que se definen por su relación con las habilidades de relación interpersonal..

2.2.2.6.3. Modelo de Wagnild y Young: Según Wagnild y Young (1993), identificaron dos elementos clave en la resiliencia. El inicial de ellos es la "habilidad particular," que engloba elementos como la autoconfianza, la toma de decisiones,

la independencia, el empoderamiento, la empatía y la perseverancia. El segundo factor se denomina "autoaceptación," que implica características como la flexibilidad, la aceptación, la estabilidad, la adaptabilidad y una sensación de paz. Estos dos componentes son fundamentales para la resiliencia de un individuo

De igual manera, los autores representan ambos factores a través de las siguientes características:

- Seguridad en sí mismo: Implica la capacidad de confiar en sí mismo y en sus propias habilidades.
- Ecuanimidad: Se refiere a la habilidad de mantener una representación equilibrada en la vida, permitiendo mantener la calma y responder de manera moderada ante situaciones adversas.
- Satisfacción personal: Es la capacidad de tener una visión y comprensión significativa de la vida.
- Sentirse bien solo: Hace referencia a la sensación de libertad y la habilidad de enfrentar las experiencias de la vida tales individuos únicos.
- Perseverancia: Es la habilidad de mantenerse y luchar en medio de la adversidad, demostrando un deseo de logro y autodisciplina.

2.2.2.7. Escala de medición de resiliencia de Wagnild y Young. Wagnild y Young (1993) desarrollaron la Escala de Resiliencia (ER) para evaluar la resiliencia de un individuo, la cual considera la resiliencia a modo de una peculiaridad de personalidad efectiva que facilita el ajuste de las personas. Esta escala se compone de 25 ítems, y los encuestados deben mostrar su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada ítem. La escala consta de dos dimensiones distintas que se utilizan para medir la resiliencia de una persona:

- Dimensión 1: Competencia Personal

Incluye indicadores como autoconfianza, independencia, capacidad de toma de decisiones, sensación de invencibilidad, empoderamiento, creatividad y perseverancia. Esta dimensión está conformada por un total de 17 ítems

- Dimensión 2: Aceptación de Uno Mismo y de la Vida

Contiene indicadores que se refieren a la adaptabilidad, el equilibrio, la flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos ítems reflejan la capacidad de aceptar la vida y experimentar una sensación de paz a pesar de las adversidades.

Esta dimensión consta de 8 ítems en total.

Estos dos componentes, Competencia Personal y Aceptación de Uno Mismo y de la Vida, tienen en cuenta las sucesivas particularidades de resiliencia:

- Ecuanimidad: Visto como una representación ecuánime de la propia experiencia; es decir, la capacidad de reflexionar una extensa escala de áreas de experiencia y "esperar en silencio" y avanzar con las próximas situaciones, de modo que se mitiguen las respuestas excesivas al infortunio.
- Perseverancia: se refiere al acto de mantenerse firme y persistente en la consecución de objetivos o la realización de tareas, incluso cuando se enfrenta adversidad, desánimo o dificultades; la perseverancia expresa un enérgico deseo de continuar trabajando duro para construir la propia vida, permanecer involucrado y practicar la autodisciplina.
- Confianza en sí mismo: se refiere a la creencia en las propias habilidades y capacidades. Incluye la capacidad de tener fe en uno mismo y el reconocimiento tanto de las fortalezas como de las limitaciones personales. En esencia, implica la seguridad y la confianza en la capacidad de afrontar desafíos y alcanzar metas.
- Satisfacción personal: se refiere a la capacidad de una persona para dar sentido y significado a su existencia. Esto implica reflexionar sobre el propósito de la vida, tanto a nivel personal como en relación con los demás, y evaluar de qué manera uno contribuye al mundo o a su entorno.
- Sentirse bien solo: Se refiere a la capacidad de una persona para estar cómodo consigo mismo y encontrar satisfacción en su propia compañía. Esto implica reconocer que cada individuo tiene un camino de vida único y experiencias personales que pueden no ser compartidas por otros. Algunas personas pueden enfrentar desafíos o situaciones en la vida en las que se sienten solas, pero la capacidad de sentirse bien consigo mismas en tales momentos les proporciona una sensación de libertad y un significado único en su vida. Es la capacidad de disfrutar de la propia compañía y encontrar satisfacción en la autonomía personal.

Todos los ítems de la escala se califican en una escala de 7 puntos, que va desde 1, que significa "en desacuerdo", hasta 7, que significa "de acuerdo". Todos

los ítems están redactados de manera muy positiva y reflejan fielmente las opiniones expresadas por los participantes. Los puntajes posibles en la escala varían entre 25 y 175, donde una puntuación más alta indica un mayor nivel de resiliencia o capacidad para adaptarse (Wagnild y Young, 1993).

2.3 Marco conceptual

- **Confianza en sí mismo:** hace referencia a tener fe en las propias habilidades y creer en uno mismo. También implica la habilidad de confiar en uno mismo y ser consciente de las fortalezas y debilidades personales (Wagnild & Young, 1993).
- **Ecuanimidad:** Hace referencia a la capacidad de mantener una perspectiva equilibrada de la vida, lo que permite mantener la calma y responder de manera moderada ante situaciones adversas (Wagnild & Young, 1993).
- **Escala EPGE-14:** La herramienta que se utiliza para medir los niveles de estrés experimentados por un individuo en los últimos meses de su vida es un instrumento compuesto por 14 elementos. De estos elementos, los números 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 se relacionan con la dimensión positiva del estrés, mientras que los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 corresponden a la dimensión negativa o de socorro del estrés (Cohen et al., 1983).
- **Estrés académico:** El proceso que ocurre cuando los estudiantes asumen diversas tareas y responsabilidades que se perciben como estresantes, pero que se manejan de manera adaptativa y psicológica, se considera un proceso sistémico (Barraza, 2006).
- **Inventario SISCO:** Cuestionario orientado a la evaluación de los componentes estresores académicos. Contiene 05 valores de frecuencia, que incluyen: nunca, raramente, a veces, casi siempre y siempre. Estos ítems se asignan de acuerdo con las siguientes dimensiones: respuesta física, psicología del comportamiento y estrategias para afrontar situaciones (Barraza A., 2007).
- **Perseverancia:** refiere a la competencia que tiene un individuo para mantenerse y combatir ante la desgracia, demostrando un fuerte deseo de lograr metas y aplicando autodisciplina para superar obstáculos y dificultades (Wagnild et al., 1993).
- **Resiliencia:** refiere a la habilidad de recuperarse y mantener un

comportamiento adaptativo incluso después de haber sido afectado o discapacitado inicialmente debido a un evento estresante (Becoña, 2016).

- Síntomas físicos: es una manifestación física que una persona experimenta y que logra indicar la presencia de un padecimiento o afección. Ejemplos de síntomas incluyen cefalea, dolor de garganta, dolor muscular, entre otros. Estos síntomas son señales que el cuerpo emite para indicar que algo podría no estar funcionando correctamente en el organismo. (NIH, 2021).
- Síntomas psicológicos: Un síntoma psicológico es una manifestación emocional o mental que una persona experimenta y que puede indicar la presencia de un problema de salud mental o una afección psicológica. Ejemplos de síntomas psicológicos incluyen el estrés, la ansiedad, el síndrome de burnout, entre otros. Estos síntomas pueden ser indicadores de que alguien está experimentando dificultades emocionales o mentales que pueden requerir atención o tratamiento adecuado. (NIH, 2021).
- Síntomas comportamentales: Refiere a una manifestación emocional o mental que una persona experimenta y que puede indicar la presencia de un problema de salud mental o una afección psicológica. Ejemplos de síntomas mentales incluyen cambios de humor, apatía, deseos de gritar, entre otros. (NIH, 2021).

CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1 Tipo de investigación.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) sugieren que esta investigación se clasificó como de naturaleza básica o pura, ya que la investigación se centró en la exploración y el análisis en términos teóricos, sin aplicaciones directas inmediatas. Esta investigación se enfocó en establecer una relación de interdependencia entre las variables de estrés académico y resiliencia, adoptando un enfoque correlacional. Es decir, se examinó la correspondencia entre estas variables sin implicar una causalidad directa.

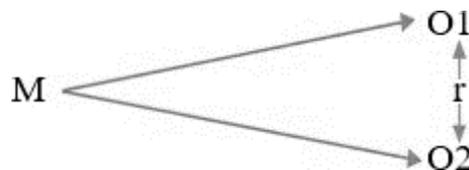
3.2 Diseño de investigación.

La tesis se diseñó como un estudio no experimental, lo que significa que no se manipularon deliberadamente las variables de estudio. En su lugar, se basó en la observación de los fenómenos tal como se presentan en su entorno natural, seguido de un análisis.

Por otro lado, la investigación es transversal, ya que la investigación se lleva a cabo en un único momento específico en el tiempo.

Enfoque : Cuantitativo

Esquema del diseño descriptivo correlacional – transversal



M: La muestra representa a los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Luis E. Valcárcel.

O1: Representa el Estrés Académico

O2: Representa la Resiliencia

r: Relación entre variables

3.3 Población y muestra.

3.3.1. Población

La población en este caso estuvo compuesta por un total de 90 estudiantes que están matriculados en la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Tecnológico Luis E. Valcárcel de Ilo durante el semestre académico del año 2023. Esta población representó el conjunto completo de estudiantes que cumplen con los criterios de selección para este estudio

3.3.2. Muestra

Dada la accesibilidad concedida al Instituto Luis E. Valcárcel, se ha obtenido la oportunidad de evaluar exhaustivamente a los estudiantes de los ciclos II, IV y VI. Considerando la finitud de nuestra población y siguiendo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) nos indica que, siendo el caso de las muestras no probabilísticas, son aquellas en las que la elección de elementos no depende de la probabilidad, sino por elementos asociados con las particularidades de la investigación o los objetivos del investigador. De este modo cumplimiento satisfactoriamente los criterios de inclusión por parte de todos los estudiantes, se ha decidido utilizar la totalidad de la población estudiantil como muestra para el proceso de evaluación. En consecuencia, se procedió a evaluar a un total de 90 estudiantes inscritos durante el año 2023, según datos proporcionados por el Instituto E.S.T.P. Luis E. Valcárcel.

Los juicios de inclusión para este estudio son los sucesivos:

- Alumnos que estén oficialmente matriculados en el ciclo académico 2023 en la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Tecnológico Luis E. Valcárcel de Ilo.
- Alumnos que voluntariamente deseen participar en la investigación.
- Alumnos que sean mayores de 17 años.

Los criterios de exclusión son los siguientes:

- Alumnos que no estén oficialmente matriculados en el ciclo académico 2023 en la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Tecnológico Luis E. Valcárcel de Ilo.

- Alumnos que opten por no participar voluntariamente en el estudio.
- Alumnos menores de 17 años.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La metodología a utilizar estuvo en la ejecución de encuestas, utilizando como herramienta principal un cuestionario. En este contexto, se manejó dos instrumentos específicos para calcular las variables de interés: el Inventario de Síntomas de Estrés de Barraza y Arreola (2017) se empleó para evaluar el estrés académico, mientras que la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) se utilizó para medir la resiliencia.

En primer lugar, se buscó el contacto con la dirección del Instituto Tecnológico Luis E. Valcárcel de Ilo, con el propósito de obtener las facilidades necesarias para llevar a cabo la aplicación del instrumento de investigación que se contempla en el proyecto de tesis.

Una vez recibida una respuesta favorable se realizó la solicitud de una carta de autorización por parte del Instituto para el trámite burocrático correspondiente en la investigación. El objetivo es formalizar el pedido de aplicación de encuestas de manera adecuada.

Una vez logrado la autorización correspondiente, se procedió a ejecutar las coordinaciones correspondientes con la Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Tecnológico Luis E. Valcárcel de Ilo, para poder aplicar el instrumento a la muestra determinada.

Finalmente, la información obtenida fue desarrollada utilizando el software estadístico IBM SPSS Windows Versión XXI, el cual permitió llevar a cabo las tareas necesarias para el procesamiento de datos.

3.4.1. Ficha técnica

3.4.1.1. Escala de resiliencia de Wagnild y Young.

Autores	: Wagnild, G. Young, H. (1993).
Origen	: Estados Unidos.
Adaptación peruana	:Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza, Barboza 2016
Administración	:Grupal e Individual
Tiempo	:25-30 min aproximadamente.
Empleo	: Adultos y Jóvenes.

Descripción : Esta escala constó de 25 ítems cerrados, diseñados en una escala tipo Likert de siete opciones que varían entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 7 (Totalmente de acuerdo). La evaluación de la escala se realizó de manera positiva, con una puntuación máxima de 175 y una mínima de 25. Aunque inicialmente se aplicó a adolescentes y adultos, también es adecuada para personas de mayor edad. La administración del instrumento se llevó a cabo de forma individual o grupal, requiriendo aproximadamente 20 minutos para su completa aplicación.

Confiabilidad : Se presenta la fiabilidad de la escala completa mediante el coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha = 0.898$), clasificado como alto según la categorización de Cicchetti (1994). Los intervalos de confianza oscilan entre 0.876 y 0.914, confirmando que la Escala de Resiliencia, compuesta por 20 ítems, tiene una fiabilidad alta según el método utilizado (Castilla et al., 2016).

3.4.1.2. Inventario de Estrés académico SISCO

Autor : Arturo Barraza Macías.

Origen : México.

Adaptación peruana : Ancajima, Jabel, López, 2017.

Administración : Individual o grupal en alumnos de secundaria, superior, posgrado.

Duración : Aplicación de 20-25 min.

Descripción : El formulario destinado a evaluar los elementos estresores académicos consistió en un cuestionario con cuatro categorías de frecuencia, que son: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre. Estos elementos se clasificaron conforme a tres dimensiones específicas: síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales, según Barraza A. (2007).

Confiabilidad : El inventario en su totalidad muestra un coeficiente alfa de Cronbach de 0.85. Respecto a las dimensiones específicas, la fiabilidad de la dimensión de estresores es de 0.83, la de síntomas es de 0.87, y la de estrategias de afrontamiento es de 0.85. Estos valores, también calculados mediante el coeficiente alfa de Cronbach, se consideran muy buenos según la escala de valores propuesta por DeVellis (2011). Dado que el alfa de Cronbach se basa en la consistencia

interna, se puede afirmar la homogeneidad de los ítems en relación con el constructo de "estrés académico" que abarcan.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Para llevar a cabo el procesamiento de la información, se utilizó el software estadístico IBM SPSS Windows Versión XXI. Este programa permitió realizar todas las tareas necesarias para el análisis y procesamiento de los datos recopilados en la investigación. Primeramente, se realizó la tabulación de datos, para después realizar el procesamiento de los mismos que permitieron elaborar las tablas y figuras de información. Tales hallazgos sirvieron para obtener información primaria, la misma que fue interpretada según las frecuencias de marcación para cada uno de los ítems, respecto a sus dimensiones correspondientes y en función de los instrumentos aplicados.

Asimismo, dicho programa se empleó para llevar a cabo el contraste de hipótesis, específicamente utilizando la prueba de correlación de Rho-Spearman. Esta prueba se utilizó para determinar la existencia de una relación entre las variables de interés, y a través del valor de significancia o P-valor se evaluó la significancia de esta relación. Además, el coeficiente de correlación proporcionó información sobre la fuerza y dirección de esta relación.

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados por variables

4.1.1. Variable Estrés académico

Tabla 2

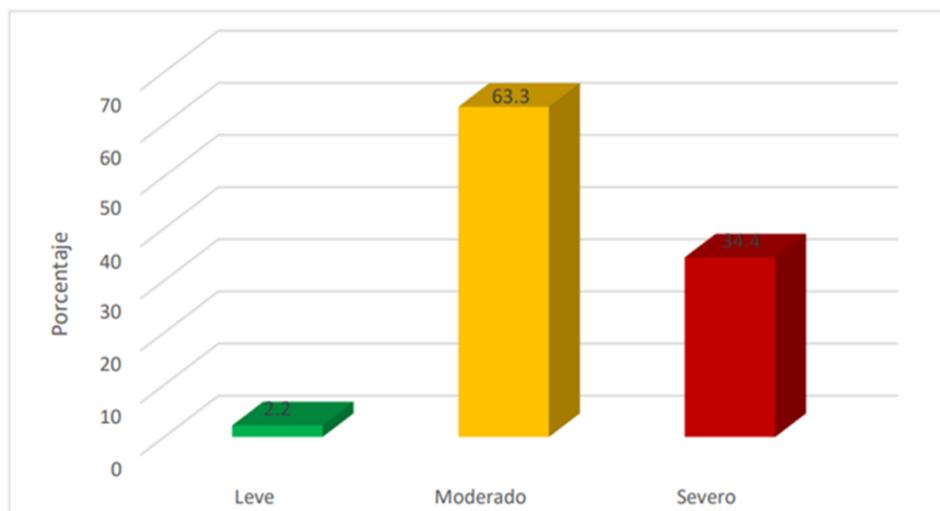
Estrés Académico en estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje
Estrés académico	Leve	2	2,2
	Moderado	57	63,4
	Severo	31	34,4
	Total	90	100,0

Nota: Resultados de variable de estrés académico.

Figura 1

Resultados descriptivos de la variable estrés académico en estudiantes



Nota: Resultados de variable estrés académico

En la tabla 2 y la figura 1, se detalla los resultados sobre el estrés académico donde el 63.3% de los estudiantes evidenciaron un estrés académico moderado; mientras que un 34,4% presentó un estrés severo, asimismo, solo un 2,2% mostró un estrés académico leve. Este hallazgo resalta la importancia de abordar y gestionar el estrés en el entorno académico, ya que un porcentaje considerable de la población estudiantil parece estar experimentando niveles significativos de carga emocional.

Tabla 3

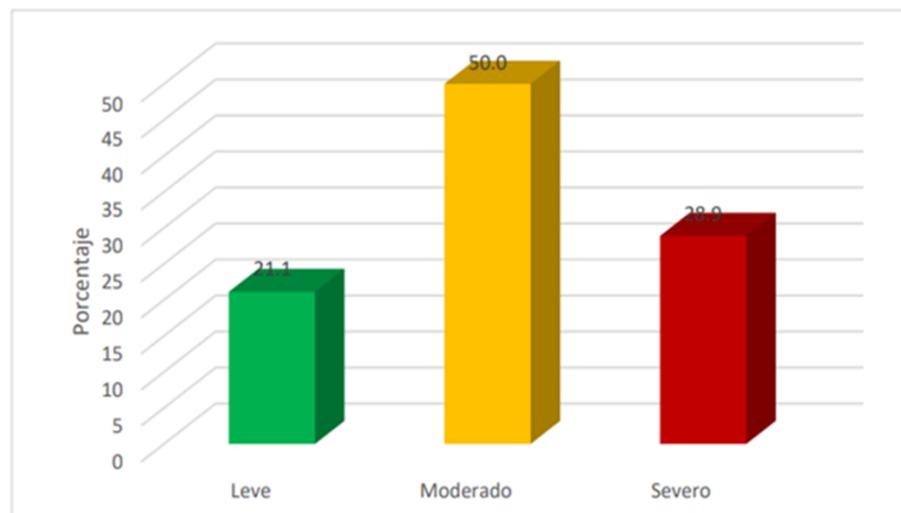
Dimensión síntomas físicos

		Frecuencia	Porcentaje
Síntomas físicos	Leve	19	21,1
	Moderado	45	50,0
	Severo	26	28,9
	Total	90	100,0

Nota: Resultados de dimensión síntomas físicos.

Figura 2

Resultados descriptivos de la dimensión síntomas físicos



Nota: Resultados de dimensión síntomas físicos

En la tabla 3 y la figura 2 se detallan los resultados sobre los síntomas físicos presentados en el estrés académico. Se observa que el 50.0% de los participantes presentaron síntomas de estrés moderado, mientras que un 28.9% mostró síntomas de estrés severo. Además, solo un 21.1% mostró síntomas de estrés leve. Estos resultados indican que la población estudiantil experimenta síntomas físicos como

parte de la tensión emocional, tales como insomnio, problemas digestivos y cambios en el peso corporal.

Tabla 4

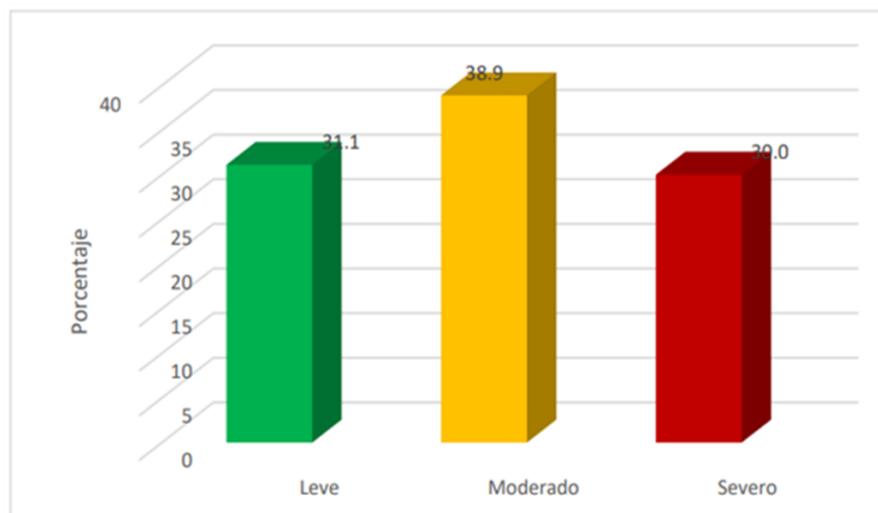
Dimensión síntomas psicológicos

		Frecuencia	Porcentaje
Síntomas psicológicos	Leve	28	31,1
	Moderado	35	38,9
	Severo	27	30,0
	Total	90	100,0

Nota: Resultados de dimensión síntomas psicológicos.

Figura 3

Resultados descriptivos de la dimensión síntomas psicológicos



Nota: Resultados de dimensión síntomas psicológicos.

En la tabla 4 y la figura 3 se presentan los resultados sobre la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico. Se observa que el 38.3% de los estudiantes presentan síntomas psicológicos moderados, mientras que un 31.1% muestra síntomas psicológicos leves. Además, el 30.0% muestra síntomas psicológicos severos. Estos resultados indican que los encuestados experimentan síntomas psicológicos como la ansiedad, la depresión y la irritabilidad durante su etapa académica.

Tabla 5

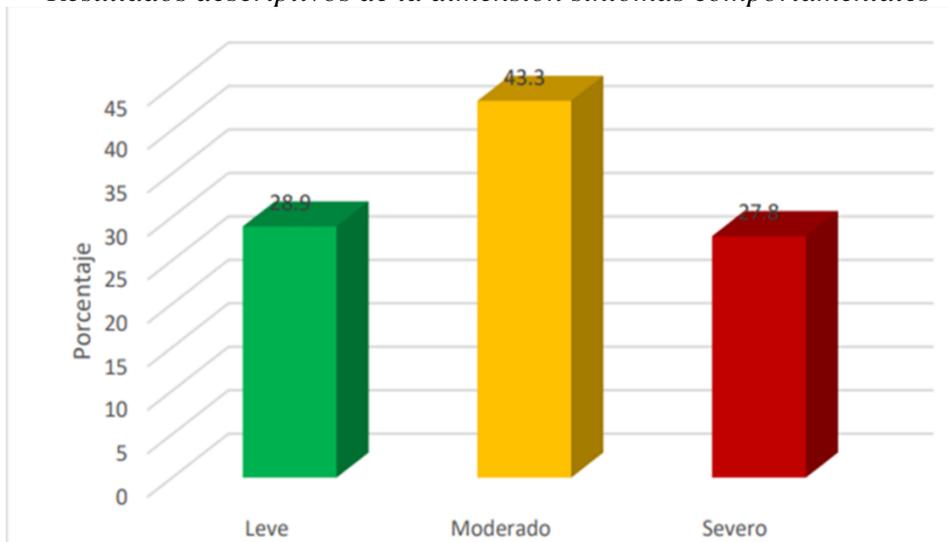
Dimensión síntomas comportamentales

		Frecuencia	Porcentaje
Síntomas comportamental es	Leve	26	28,9
	Moderado	39	43,3
	Severo	25	27,8
	Total	90	100,0

Nota: Resultados de dimensión síntomas comportamentales.

Figura 4

Resultados descriptivos de la dimensión síntomas comportamentales



Nota: Resultados de dimensión síntomas comportamentales

En la tabla 5 y la figura 4 se detallan los resultados sobre los síntomas comportamentales del estrés académico. Se observa que el 43.3% de los estudiantes evidenciaron síntomas comportamentales moderados, mientras que un 28.9% mostró síntomas comportamentales leves. Además, el 27.8% mostró síntomas comportamentales severos. Por lo tanto, estos comportamientos pueden deberse a cambios en la forma en que los estudiantes se enfrentan a los desafíos académicos, como la procrastinación, las dificultades en la toma de decisiones y la falta de concentración.

4.1.2. Variable Resiliencia

Tabla 6

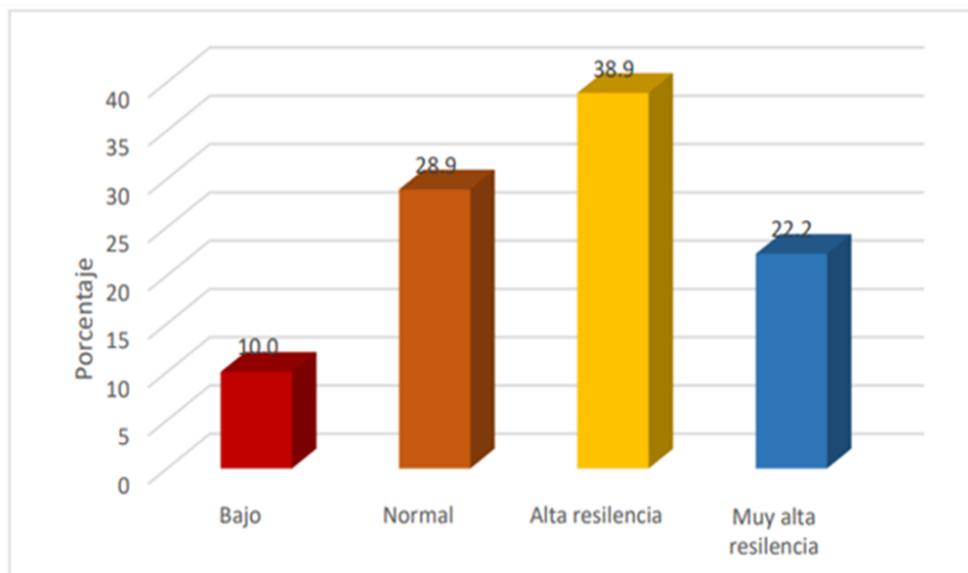
Variable Resiliencia en estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	10,0
Normal	26	28,9
Resiliencia Alta resiliencia	35	38,9
Muy alta resiliencia	20	22,2
Total	90	100,0

Nota: Resultados de variable resiliencia en estudiantes.

Figura 5

Resultados descriptivos de la variable resiliencia



Nota: Resultados de variable resiliencia en estudiantes.

En la tabla 6 y la figura 5 se detallan los resultados sobre la resiliencia. Se observa que el 38.9% de los estudiantes evidenciaron alta resiliencia, el 28.9% una resiliencia normal, el 22.2% poseen muy alta resiliencia y el 10.0% evidencia una baja resiliencia. Por lo tanto, estos comportamientos muestran una capacidad adaptativa razonable, indicando que una parte significativa de los estudiantes posee habilidades para enfrentar el estrés y recuperarse de manera eficaz, pero existe un

grupo que tiene dificultades para sobrellevar los desafíos académicos y su bienestar general.

Tabla 7

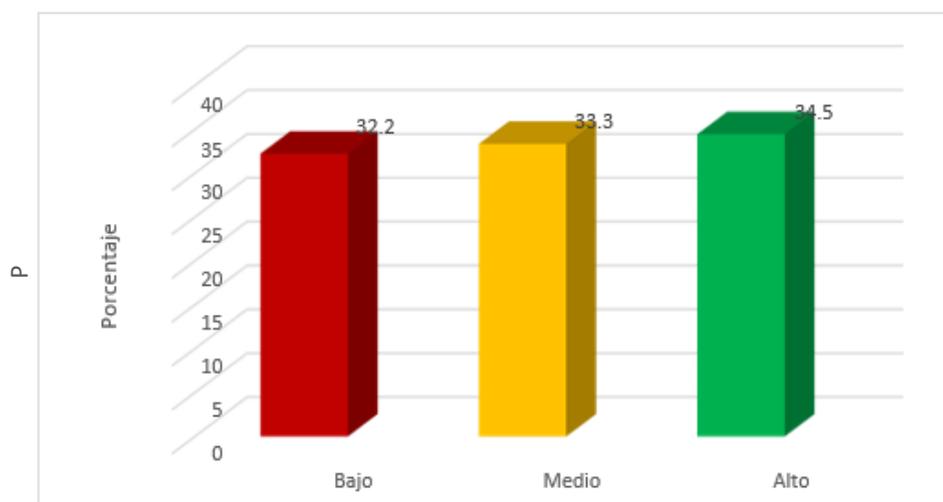
Dimensión Competencia personal

		Frecuencia	Porcentaje
Competencia personal	Bajo	29	32,2
	Medio	30	33,3
	Alto	31	34,5
	Total	90	100,0

Nota: Resultados de dimensión competencia personal.

Figura 6

Resultados descriptivos de la dimensión competencia personal



Nota: Resultados de dimensión competencia personal.

En la tabla 7 y la figura 6 se detallan los resultados sobre la dimensión de competencia personal. Se observa que el 34.4% de los estudiantes evidenciaron alta competencia personal, mientras que un 33.3% demostró contar con una competencia personal media, por otra parte, el 32.2% mostró una competencia personal baja. Estos resultados revelan que un grupo significativo de estudiantes percibe que sus habilidades y capacidades académicas son limitadas o insuficientes, lo que puede afectar su autoestima y su capacidad para enfrentar los desafíos académicos con confianza.

Tabla 8

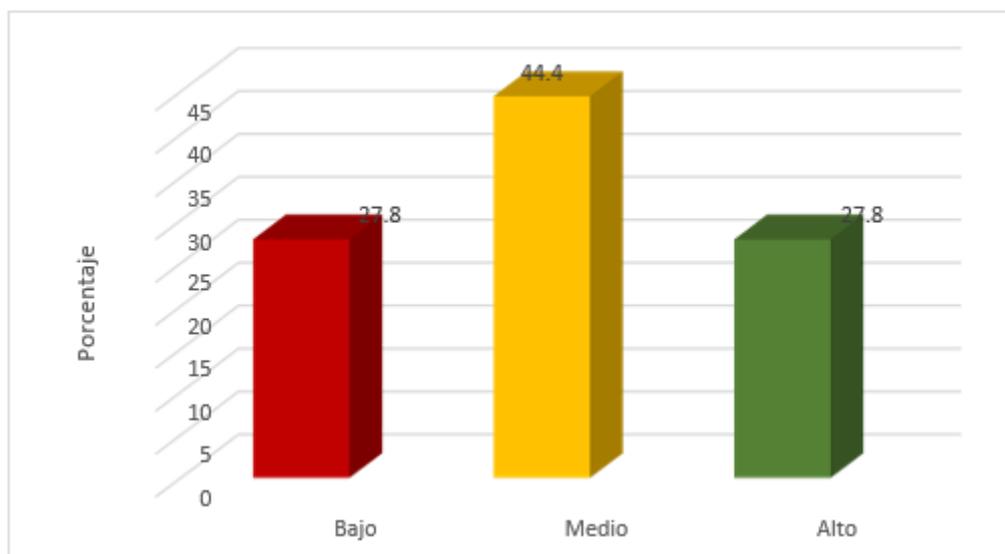
Dimensión Aceptación de uno mismo en la vida

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bajo	25	27,8
	Medio	40	44,4
	Alto	25	27,8
	Total	90	100,0

Nota: Resultados de dimensión aceptación de uno mismo en la vida

Figura 7

Resultados descriptivos de la dimensión aceptación de uno mismo en la vida



Nota: Resultados de dimensión aceptación de uno mismo en la vida.

En la tabla 8 y la figura 7 se detallan los resultados sobre la aceptación de uno mismo en la vida. Se observa que el 44.4% de los estudiantes evidenciaron una aceptación de uno mismo media, mientras que un 27.8% demostró tener una alta aceptación y otro 27.8% mostraron una baja aceptación. Esto indica que existe diversidad de experiencias y perspectivas en relación con la propia identidad y valía personal, lo que en un grupo minoritario puede ser causa de comparaciones con otros compañeros.

4.2 Contrastación de hipótesis

4.2.1. Prueba de normalidad

Con el propósito de comprender el comportamiento de los datos y determinar la prueba a utilizar en la verificación de hipótesis, se llevó a cabo la prueba de normalidad utilizando el estadístico Kolmogorov-Smirnova obteniendo de la siguiente manera:

4.2.2. Hipótesis:

H0: Los datos tienen una distribución normal. H1: Los datos no tienen una distribución normal. Criterios de decisión

Si $p(\text{sig.}) < 0,05$ = se rechaza H0 y se acepta H1 Si $p(\text{sig.}) \geq 0,05$ = se acepta H0 y se rechaza H1

Tabla 9

Prueba de Normalidad

Kolmogorov-Smirnova			
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	,390	90	,000
Síntomas Físicos	,255	90	,000
Síntomas Psicológicos	,207	90	,000
Síntomas Comportamentales	,217	90	,000
Resiliencia	,225	90	,000
Competencia Personal	,228	90	,000
Aceptación de uno mismo en la vida	,222	90	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Basado en Kolmogorov-Smirnova.

4.2.3. Prueba de hipótesis

a) Hipótesis general.

H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo durante el año 2023.

H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo durante el año 2023.

Tabla 10

Correlación de estrés académico y resiliencia.

			Estrés Académico	Resiliencia
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	-,402
		N	90	90
	Resiliencia	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,402	1,000
		N	90	90

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Prueba de hipótesis general.

Según los resultados mostrados en la tabla 10, se evidencia una significancia de 0,000 menor a 0,05. Además, el coeficiente de correlación Spearman de -0,402 indica que las variables se correlacionan de manera negativa moderada. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. En consecuencia, se puede decir que existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo durante el año 2023.

b) Hipótesis específicas Hipótesis específica 1

H0: No existe una relación significativa entre la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

H1: Existe una relación significativa entre la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

Tabla 11

Correlación entre la dimensión síntomas físicos y la variable resiliencia

			Resiliencia	Síntomas Físicos
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	-,118
		Sig. (bilateral)	.	,269
		N	90	90
	Síntomas Físicos	Coeficiente de correlación	-,118	1,000
		Sig. (bilateral)	,269	.
		N	90	90

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Prueba de hipótesis específica entre los síntomas físicos del estrés académico y resiliencia

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 11, se observa una correlación negativa muy baja de -0,118, y una significancia de 0,269, que supera el valor de 0,05. Por lo tanto, se confirma la hipótesis nula y se descarta la hipótesis alterna. Por ende, no se encuentra relación significativa entre la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo durante el año 2023.

c) Hipótesis específica 2

H0: No existe una relación significativa de la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

H1: Existe una relación significativa de la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

Tabla 12*Correlación entre la dimensión síntomas psicológicos y variable resiliencia*

				Resiliencia	Síntomas Psicológicos
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	de	1,000	-,534
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N		90	90
	Síntomas Psicológicos	Coeficiente de correlación	de	-,534	1,000
		Sig. (bilateral)		,000	.
		N		90	90

***. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).*

Nota: Prueba de hipótesis específica entre los síntomas psicológicos del estrés académico y resiliencia.

Según los resultados mostrados en la tabla 12, se evidencia una significancia de 0,000, que es menor a 0,05. Además, el coeficiente de correlación Spearman de -0,534 indica una correlación negativa considerable entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia, se puede afirmar que existe una relación significativa entre la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la carrera profesional de enfermería técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo en el año 2023.

d) Hipótesis específica 3

H0: No existe una relación significativa de la dimensión de síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

H1: Existe una relación significativa de la dimensión de síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.

(2018), lo cual indica que la relación entre estas variables puede ser influenciada por otros factores. Además, la investigación de Cuayla (2022) sugiere que la gestión del tiempo no se relaciona directamente con los síntomas del estrés académico, lo que resalta la complejidad de esta relación y la necesidad de considerar múltiples factores en futuras investigaciones.

De acuerdo con los resultados derivados de la implementación de encuestas y el análisis estadístico en el estudio de la conexión entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería, se evidencia una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación Spearman de -0,402 que indica una correlación negativa de moderada intensidad entre las variables. Lo cual concuerda con los hallazgos de Holguer (2022) que obtiene un p valor de 0,011 y una correlación de -0,231, destacando una relación significativa entre las variables de estudio. Asimismo, coincide con la investigación de Castro y Luévano (2018), quienes identificaron una correlación significativa de -.361, con un nivel de significancia bilateral de .000 entre el nivel de estrés académico y el rendimiento escolar de estudiantes de educación media superior, evidenciando la convergencia en la correlación negativa entre el estrés académico y la resiliencia, fortaleciendo la consistencia de aplicar medios a los alumnos para incrementar su resiliencia.

Asimismo, se observa concordancia con los resultados de Ramos y Huamán (2021), quienes obtuvieron una significancia de 0,000 y una correlación negativa media de -0,358 entre las variables, este respaldo refuerza la tendencia hacia una correlación negativa entre el estrés académico y la resiliencia, fortaleciendo la validez y coherencia de nuestros hallazgos.

Por otro lado, se alinea con la visión de Alfonso et al. (2015) respecto al concepto de estrés académico, quienes caracterizan el estrés académico como los procesos cognitivos y afectivos que los estudiantes perciben frente al impacto de estresores académicos. Este malestar, derivado de factores emocionales y físicos, puede ejercer presión en las habilidades individuales para afrontar el entorno escolar. De manera similar, Becoña (2016) concibe la resiliencia como la capacidad de recuperarse y mantener un comportamiento adaptativo después de enfrentar eventos estresantes, inicialmente con el potencial de tener un impacto negativo o incapacitante.

Asimismo, se evidenció respecto a la relación entre síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia una significancia de 0,269 con el coeficiente de correlación Spearman de -0,118, afirmando que no existe relación. Por ende, tiene similitudes con el estudio de Serrano (2018) ha destacado que, a pesar de que la dimensión física del estrés académico se encontró en un nivel moderado (53%), concluye que la resiliencia no impacta directamente en el estrés académico, sino que podría ser una herramienta aprovechable en situaciones derivadas de cambios físicos. Asimismo, concuerda con Cuayla (2022) en que los síntomas del estrés no se relacionan con los objetivos de la gestión del tiempo, sugiriendo que estas variables son independientes. Este hallazgo contribuye a la comprensión detallada de la relación entre el estrés académico y la resiliencia, enfocándose en la gestión del tiempo como una dimensión independiente

Sin embargo, difiere con Campos y Garay (2021), que obtuvieron una correlación significativa de -0,263 entre los síntomas estresores y la resiliencia, indicando una relación inversa entre una mayor resiliencia y menos estrés académico, y viceversa. En conjunto, estas perspectivas ofrecen una visión multidimensional y enriquecedora sobre la compleja relación entre el estrés académico y la resiliencia en el contexto estudiantil de enfermería.

Respecto a la relación entre la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de enfermería, se encontró una significancia de 0,000 y coeficiente Spearman de -0,534. En concordancia con los resultados de Ramos y Huamán (2021), presenta similitudes quienes encontraron que la dimensión "sentirse bien solo" se relacionó con el estrés académico ($p=0,000$ y $-0,291$), ya que considera que la asociación de componentes específicos de la resiliencia son factores importantes para mejorar los síntomas del estrés académico.

A su vez, la presente investigación concuerda con Campos y Garay (2021), al obtener una correlación significativa de -0,263 y un significado estadístico de 0,000. Este hallazgo respalda la existencia de una relación entre síntomas estresores y resiliencia, destacando que una mayor resiliencia se asocia con menos estrés académico y viceversa. Sin embargo, estas investigaciones, difieren con Cuayla (2022), quien identificó que los síntomas del estrés no se relacionan con los objetivos de la gestión de tiempo ($p=-0,097$; $0,375$), concluyendo que estas

variables son independientes y no se influyen mutuamente.

Finalmente, se corroboró la relación de la dimensión de síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia con un p valor de 0,001 y correlación de -0,342. Lo cual, concuerda con Campos y Garay (2021) que confirma que los síntomas estresores como los comportamentales se asocia con la resiliencia, respaldando que a mayores síntomas se tendrá menor resiliencia obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman (ρ) de -0.224, indicando una correlación muy débil. Además, el valor de p es 0.000, lo cual es menor que 0.05, confirmando así la presencia de la correlación. Sin embargo, difiere con Cuayla (2022) asimismo, que plantea la posibilidad de que la gestión del tiempo no sea un factor determinante en la relación entre los síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia, ya que obtuvo una significancia de 0,375.

Enriqueciendo el debate en torno a la relación entre los síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia en estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, es crucial no limitarse simplemente a examinar la correlación entre estas variables. Más bien, es esencial profundizar en la especificidad de los distintos componentes que conforman la resiliencia y comprender cómo cada uno de ellos puede influir en la experiencia del estrés académico, ya que cada uno de estos componentes podría desempeñar un papel diferenciado en la forma en que los estudiantes enfrentan y superan los desafíos académicos.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se encontró una correlación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, en la Provincia de Ilo durante el año 2023, con una significancia de 0,000 y una correlación negativa moderada de -0,402. Este hallazgo resalta la importancia de la resiliencia en la habilidad de los humanos para enfrentar situaciones estresantes, especialmente en el entorno académico. Además, sugiere que factores tanto internos como externos podrían influir en la manera en que los alumnos manejan el estrés académico.

Se estableció que no hay una correlación entre la dimensión de síntomas físicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del I.E.S.T.P.L.E.V., con una correlación negativa muy baja de -0,118; y significancia de 0,269. Determinando que no hay una conexión robusta entre la manifestación de síntomas físicos de estrés académico y la resiliencia de los alumnos, debido a la intensidad o frecuencia de los síntomas físicos puede no ser suficiente para afectar de manera significativa la capacidad de recuperación de los estudiantes en el contexto académico.

Se concluyó que existe correspondencia significativa entre la dimensión de síntomas psicológicos del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del I.E.S.T.P.L.E.V., con una significancia de 0,000 y correlación de grado negativo considerable de -0,534. Por ende, esta dimensión si determina el nivel de resiliencia de los alumnos, debido a que puede actuar como obstáculos para el perfeccionamiento de destrezas efectivas de resistencia, debilitando así la capacidad de los estudiantes para recuperarse y

adaptarse frente a desafíos académicos.

Se demostró que, si existe relación de la dimensión de síntomas comportamentales del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del I.E.S.T.P.L.E.V., con una significancia de 0,001 y grado negativo considerable de -0,342. Lo cual, resalta una conexión notable entre la dimensión y variable, porque podrían ser manifestaciones visibles de las tensiones académicas y, por ende, ser objetivos relevantes para intervenciones y apoyo.

5.2 Recomendaciones

Diseñar e implementar programas de mejora de prácticas de resiliencia para los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica. Estos programas podrían incluir talleres, sesiones informativas y recursos que aborden tanto componentes internos como externos que influyen en la forma en que los estudiantes gestionan el estrés académico.

Brindar educación y sensibilización a los estudiantes sobre la importancia de identificar y gestionar adecuadamente los síntomas físicos del estrés académico. Además, fomentar la práctica de hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional

Implementar programas de apoyo psicológico y gestión del estrés para ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento. Esto podría incluir sesiones de terapia individual o grupal, así como el acceso a recursos de salud mental dentro de la institución.

Establecer programas de intervención y apoyo para abordar los síntomas comportamentales del estrés académico. Esto puede incluir la implementación de estrategias de manejo del tiempo, desarrollo de habilidades sociales y emocionales, así como la promoción de un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alabuella Carrera, E. C. (2021). *La relación del estrés académico y los roles sociales en estudiantes del programa ABC de bachillerato acelerado de Ambato*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Aldana, J. (2011). ¿Qué es la resiliencia? *Revista Digital Enfoques Educativos*, 4-16.
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achón, Z. (2015, diciembre). *Edumecentro*. https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- Alonso Aldana, R., Beltrán Márquez, Y., Mafara Duarte, R., & Gaytán Martínez, Z. (2016). Relación entre rendimiento académico y resiliencia en una universidad tecnológica. *Revista de Investigaciones Sociales*, 38-49.
- American Psychological Association. (2010). El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
- American Psychological Association. (2020, 1 de febrero). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Baptista Lucio, P., Fernández Collado, C., & Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill/Interamericana Editores. <https://doi.org/10.978-1-4562-2396-0>
- Barlach, L., Limongi França, A., & Malvezzi, S. (2008). O conceito de resiliência aplicado ao. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 12. <https://doi.org/10.104-112>
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 20.
- Barraza Macías, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Universidad Pedagógica de Durango.
- Barraza Macías, A., & Arreola Medina, G. (2017). Academic stress symptoms in students of higher education and the relation with variable sex. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 7.
- Barraza Macías, A., & Silerio Quiñonez, J. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo*. Universidad

Pedagógica de Durango.

- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22.
- Benítez, A., D'Anello Koch, S., & Noel, G. (2013). Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. *Dialnet*, 117-133.
- Bertzosa Honrado, R. (2016). *Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería*. Universidad de Valladolid.
- Besekar, S., Jogdand, S., & Naqvi, W. (2023). Sample size in educational research: A rapid synthesis. *F1000Research*, 91(12), 12. <https://doi.org/10.12688/f1000research.141173.2>
- Cáceres Bautista, I., & Ccorpuna Ala, R. (2015). *Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año, Facultad de Enfermería UNSA Arequipa 2015*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Caldera Montes, J., Pulido Castro, B., & Martínez Gonzalete, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Camila, S. R. (2018). *Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa*. Universidad Central del Ecuador.
- Campos Blas, M., & Garay Alvarado, E. (2021). Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. *Universidad Peruana Los Andes*.
- Canbanyes Truffino, J. (2010). Resiliencia: Una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 145-151.
- Capacutec Chambilla, T. C. (2018). *Relación entre la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes de la E.P. de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2018*. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.
- Cassaretto, M., Viela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de*

- Psicología*, 2(e482), 18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castagnola Sánchez, C. G. (2020). Resiliencia ante la adversidad: El papel de la educación, las relaciones familiares y el entorno social. *Revista de Psicología Educativa*, 4(32), 875-889.
- Castilla Cabello, H., Coronel Sucacahua, J., Bonilla Lazo, A., Mendoza Najarro, M., & Barboza Palomino, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia en muestra de estudiantes y adultos de la ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(2), 121-136.
- Castro Márquez, F. (2003). *Proyecto de investigación y su esquema de elaboración*. Uyapar. <https://doi.org/10.980-6629-00-0>
- Coaching on Focus. (2020, 20 de enero). ¿Por qué es importante desarrollar la resiliencia? *Coaching on Focus*. <https://www.coaching-onfocus.com/importante-desarrollar-la-resiliencia/>
- Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Corrales Fernández, H., & Gaibor González, I. (2022). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(6), 15. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Domínguez Castillo, R., Guerrero Walker, G., & Domínguez Castillo, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31-40.
- Espinoza Quispe, D. K. (2017). *Estresores académico y capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano].
- Fernández de Castro de León, J., & Luevano Flores, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 26, 97-117. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i26.1926>
- Fiol Poma, F., & Rimari Seguil, A. (2022). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico público en

- tiempos de pandemia, Jauja-2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de los Andes].
- Gómez, E., & Kotliavenco, M. (2010). Resiliencia familiar: Un enfoque de. *Revista de Psicología*, 19(2), 31.
- Guzmán Yacamán, J., & Reyes Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2). <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Henderson Groberg, E. (2003). *Nuevas tendencias en la resiliencia: Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.
- Huaracallo Ticona, M. M. (2016). *Influencia del estrés académico en el pH salival de los estudiantes de odontología de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad José Carlos Mariátegui]. <https://hdl.handle.net/20.500.12819/13>
- Khasakhala, L. (2022). El papel de la resiliencia en la moderación de la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico entre estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Positiva y Bienestar*, 6(2), 158-173.
- Kusurkar, R., Ten Cate, T. J., Vos, C. W. P., & G., C. (2013). How motivation affects academic performance: A structural equation modelling analysis. *Health Science Education*, 18(1), 13. <https://doi.org/10.1007/s10459-012-9354-3>
- Limonero, J., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, J., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20(1), 183-197. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/estrategias-de-afrontamiento-resilientes-y-regulacion-emocional-predictores-de-satisfaccion-con-la-vida/>
- López Márquez, J. (2017). *Depresión y rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Científica del Sur en el periodo 2017*. Universidad José Carlos Mariátegui.
- Lumley, M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 642-649.

<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.3.641>

- Martínez Torres, M. (2019, agosto 13). ¿Sabes cuál es la importancia de la resiliencia? *Fundación UNAM*. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-cual-es-la-importancia-de-la-resiliencia/>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de México.
- Morales Martínez, J. (2017). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Munist, M., & Suárez Ojeda, E. (2007). Conceptos generales de resiliencia aplicados a adolescentes y jóvenes. En M. Munist, E. Suárez Ojeda, K. Krauskopf, & A. Silber (Eds.), *Resiliencia: Perspectivas teóricas y prácticas* (pp. 1-13). Paidós.
- Muñoz García, F. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva. <https://doi.org/84-95699-13-3>
- Neenan, M., & Dryden, W. (2014). *Life coaching: A cognitive behavioural approach*. Taylor & Francis Group.
- Nielsen. (2014, julio 10). Un 84% de españoles sufre de estrés. *El Periódico*. <https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20140710/un-84-de-espanoles-sufre-de-estres-3368333>
- Oliván Blázquez, B., Boira Sarto, S., & López del Hoyo, Y. (2011). Estrés y otros factores psicológicos asociados en estudiantes de fisioterapia. *Elsevier Doyma*, 33(1), 19-24.
- Peña Paredes, E., Bernal Mendoza, L., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L., & García Sales, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92). <https://doi.org/1697-218>
- Pérez-Fuentes, M. C. (2021). Resiliencia en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3477. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073477>
- Rais, S. (2021). Impacto del estrés académico en la salud mental de estudiantes

- universitarios: Papel de la resiliencia. *Revista India de Salud y Bienestar*, 12(3), 374.
- Ramos Calderón, R. E. (2021). Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020. *Universidad Autónoma de Ica*.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(1), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Sahu, P. R. (2020). Asociación entre estrés académico y salud mental entre estudiantes de medicina: Un estudio transversal. *Revista de Educación y Promoción de la Salud*, 9(1), 23. <https://doi.org/>
- Salvatierra Mendocilla, L. J. (2019). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada. *Universidad César Vallejo*.
- Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (2017). Metodología y diseños en la investigación científica. *Visión Universitaria*.
- Silvia Ramos, M., López Cocotle, J., & Meza Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencias, Universidad Autónoma de Aguascalientes, México*, 28(79), 75-83.
- Stahl, B., & Goldenstein, E. (2013). Mindfulness para reducir el estrés. *Kairos*. <https://doi.org/9788499887623>
- Universidad de Chile. (2023, junio 1). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. <https://uchile.cl/u114600>
- Verástegui Torrejón, M. A. (2020). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019. *Universidad Privada del Norte*.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*.
- Wagnild, G., & Young, H. (2002). Escala de Resiliencia (ER). *EEUU: Adaptación*

Peruana Novella.

Wolin, S., & Wolin, S. (2010). *Resiliencia: Cómo sobrevivientes de problemas*. Villard.

Yalpa Mojica, D. (2020). La resiliencia y compromiso en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería UNJBG Tacna-2019. *Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*.

Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

ANEXO

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

“El estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL			Problemas Digestivos
¿Cómo se relaciona el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023?	Determinar la relación del estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica del Instituto Luis Eduardo Valcárcel, de la Provincia de Ilo en el año 2023.	H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería Técnica en el Instituto Luis Eduardo Valcárcel, ubicado en la Provincia de Ilo durante el año 2023.	Estrés académico	Síntomas físicos	Fatiga o cansancio crónico
					Hiperventilación (respiración rápida)
					Falta de aire o sensación de sofocación
					Disminución de la memoria
					Temor, Miedo o Pánico,