



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA FACULTAD DE
INGENIERÍA ELECTRÓNICA –UNIVERSIDAD NACIONAL
DE HUANCAMELICA - 2020”**

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

AUTOR:

Bach. CARHUANCHO BORJA, DORIS

LIMA – PERÚ

2021

ASESOR DE TESIS

Mg. MENDOZA CHÁVES, GUISSOLA VANESSA

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

A mi querido Dios, todopoderoso, por iluminarme y darme sabiduría para hacer posible la presente investigación.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional de Huancavelica, por su apoyo incondicional, a la Mg.Guissela Mendoza Chávez, quien me apoyó en todo momento en la elaboración de esta tesis, gracias, por su abnegada labor y dedicación.

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo general determinar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica, como resultado se encontró que no existe relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés, porque la resiliencia y estilos enfocados en el problema, presenta un coeficiente de relación donde ($r_s = .125$; y la probabilidad de significancia es: $p > .05$), así mismo, no existe relación entre los estilos enfocados en la emoción y la resiliencia ($r_s = .218$; $p > .05$), tampoco existe relación entre el estilo enfocado en la evitación y la resiliencia ($r_s = .076$; $p > .05$). La población estuvo conformada por 180 estudiantes, la muestra fue censal. El proceso de recolección de datos se hizo utilizando la escala de resiliencia creado por Wagnild y Young, y el cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE). Los datos obtenidos en el primer objetivo específico, revelan que el nivel de resiliencia que predominó fue el nivel moderado con un 53.33%, dentro de las categorías de afrontamiento al estrés, predominó el enfocado al problema, con una categoría moderada de 48.75%. A nivel de las hipótesis específicas, la variable resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, emoción y evitación, no existe relación. Se concluye, que no existe relación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés, por lo que se rechaza la hipótesis de estudio y se acepta la hipótesis nula.

Palabras clave: resiliencia, estrés, afrontamiento al estrés.

ABSTRACT

The present research had the general objective of determining the relationship between resilience and stress coping styles in students of the 1st cycle of the Electronic Engineering faculty, as results it was found that there is no relationship between resilience and coping styles stress, because resilience and styles focused on the problem present a relationship coefficient where ($r_s = .125$; and the probability of significance is: $p > .05$), likewise there is no relationship between styles focused on emotion and resilience ($r_s = .218$; $p > .05$), there is no relationship between the style focused on avoidance and resilience ($r_s = .076$; $p > .05$). The population consisted of 180 students, the sample was census. The data collection process was done using the resilience scale created by Wagnild and Young, and the stress coping questionnaire (COPE). The data obtained in the first specific objective, reveal that the prevailing level of resilience is moderate level with 53.33%, within the categories of stress coping, the problem-focused one predominated with a moderate category of 48.75%. At the level of the specific hypotheses, the resilience variable and the stress coping style focused on the problem, emotion and avoidance, there is no relationship. It is concluded that there is no relationship between resilience and the stress coping styles for which it is rejected the study hypothesis and the null hypothesis is accepted.

Keywords: Resilience, stress, coping with stress.

INDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTOS	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INDICE DE CONTENIDOS	viii
INDICE DE TABLAS	x
INTRODUCCIÓN	xi
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema:.....	13
1.2. Formulación del problema:	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos:	15
1.3. Justificación y aportes del estudio.....	16
1.3.1. Teórica.....	16
1.3.2. Metodológica.....	16
1.3.3. Práctica.....	16
1.4. Objetivos de la investigación	16
1.4.1. Objetivo general.....	16
1.4.2. Objetivos específicos	17
II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de la investigación:	18
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	18
2.1.2. Antecedentes internacionales	19
2.1. Bases teóricas de las variables:	20
2.1.1. Resiliencia	20
1.4.2. Afrontamiento al estrés:	26
2.3. Definición de términos básicos:.....	31
III. MÉTODOS Y MATERIALES	32

3.1.	Hipótesis de la investigación:	32
3.1.1.	Hipótesis general:	32
3.1.2.	Hipótesis específicas:	32
3.2.	Variables de estudio:	32
3.2.1.	Definición conceptual:.....	32
3.2.2.	Definición operacional:.....	33
3.3.	Tipo y nivel de la investigación:.....	33
3.3.1.	Tipo de investigación:	33
3.3.2.	Nivel de investigación:	34
3.5.	Población y muestra de estudio:.....	34
3.5.1.	Población:	34
3.5.2.	Muestra:	35
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	35
3.6.1.	Técnicas de recolección de datos:.....	35
3.6.2.	Instrumentos de recolección de datos:	35
3.6.3.	Validación y confiabilidad del instrumento	37
3.7.	Método de análisis de datos	39
3.8.	Aspectos deontológicos:.....	40
IV.	RESULTADOS	41
4.1.	Resultados descriptivos.....	41
4.2.	Contrastación de hipótesis:	45
V.	DISCUSIÓN	49
5.1.	Análisis de discusión de resultados.....	49
VI.	CONCLUSIONES	52
VII.	RECOMENDACIONES.....	53
ANEXOS	60	
Anexo 1:	Matriz de datos	61
Anexo 2:	Matriz de operacionalización de las variables	63
Anexo 3:	Instrumento.....	65
Anexo 4:	Matriz de datos	70
Anexo 5:	Propuesta de valor.....	74

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Análisis de validez ítem –test de la escala de resiliencia	38
Tabla 2.	Estadísticos de confiabilidad de la escala de resiliencia	38
Tabla 3.	Confiabilidad de estilos de afrontamiento al estrés	39
Tabla 4.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable resiliencia	41
Tabla 5.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable afrontamiento al estrés	42
Tabla 6.	Niveles de la resiliencia y sus dimensiones.....	43
Tabla 7.	Categorías de afrontamiento al estrés y sus dimensiones	44
Tabla 8.	Prueba de Kolmogorov-Smirnov para resiliencia	44
Tabla 9.	Prueba de Kolmogorov-Smirnov para estilos de afrontamiento al estrés..	45
Tabla 10.	Relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema.....	45
Tabla 11.	Relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción	46
Tabla 12.	Relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación.....	47
Tabla 13.	Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés	48

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tuvo como propósito de estudio: determinar si existe relación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés. Los universitarios enfrentan problemas constantemente, por lo que es necesario, que desarrollen estrategias de afrontamiento, para hacer frente a estas dificultades. Si el estudiante es resiliente, va a tener la capacidad de superar cualquier problema o riesgo que se le presente logrando afrontar al estrés. En tal sentido, es importante desarrollar la presente investigación denominada resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica-Universidad Nacional de Huancavelica, 2020, la misma que permitirá que desarrollen una vida armoniosa en su contexto. Existen investigaciones nacionales e internacionales que coinciden con esta investigación. Murillo (2017) en el Perú, realizó una investigación sobre resiliencia y afrontamiento al estrés, su objetivo fue comprobar si existe relación entre ambas variables de estudio, llegando a la conclusión que resiliencia y los estilos de afrontamiento intervienen directamente en la productividad del estudiante. Caldera y Reynoso (2017) en México, realizaron una investigación con el objetivo de conocer si existe relación entre resiliencia y estrés en los estudiantes universitarios. Como resultado obtuvo que no existe relación entre ambas variables, porque la probabilidad de significancia fue mayor a 05. En el capítulo I se presenta el planteamiento del problema y formulación del problema, seguidamente el problema general y los problemas específicos, luego la justificación del estudio, en el ámbito práctico, teórico y metodológico, concluyendo con los objetivos de investigación. En el capítulo II, se presenta el marco teórico, seguidamente los antecedentes de investigación, luego las bases teóricas de las variables, y por último, la definición de términos básicos. En el capítulo III se presenta el marco metodológico, las hipótesis de investigación, las variables de estudio, los tipos y nivel de la investigación, luego el diseño de la investigación, seguidamente la población y la muestra de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, y por último los métodos de análisis de datos y los aspectos éticos.

En el capítulo IV se presentan los resultados de la investigación, iniciando por los resultados descriptivos de las variables de estudio. Luego la prueba de normalidad de la muestra, expresado mediante tablas estadísticas. En el capítulo V se presenta el análisis de la discusión de los resultados. En el capítulo VI se presentan las conclusiones. En el capítulo VII se presenta la recomendación, luego la bibliografía, y por último, los anexos donde se evidencian los documentos de importancia.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

Los universitarios en los diferentes entornos de su vida estudiantil, pasan por un proceso de aprendizaje y adaptación y muchas veces estos factores son estresantes, por lo que deben estar capacitados, para hacer frente a estas dificultades que se les presenta. El obtener conocimientos sobre cómo manejar el estrés, ayudaría a las personas que cada día cumplen con muchas ocupaciones, y que a veces, no saben como sobrellevarlas.

La presente investigación, surge a partir de las percepciones realizadas en los estudiantes, frente a los cambios tecnológicos, formas de vida, ambientes nuevos los que han provocado reacciones negativas como el estrés, manifestando cansancio y fatiga, dolores de cabeza, estados emocionales desequilibrados, el plano conductual, cognitivo y fisiológico afectados, baja capacidad para resolver conflictos, dificultad en la convivencia entre compañeros y el aumento de agresividad.

En la presente investigación busca relacionar la variable de resiliencia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica -Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

Masten (2001) considera a la resiliencia como una acomodación positiva que permite superar los riesgos o vulnerabilidad, por lo que relaciona resiliencia con adaptabilidad.

Lara (2000) describe a la resiliencia, como la capacidad de sobreponerse a la adversidad y salir fortalecido.

Rodríguez (2009) menciona que urge crear medios de vida resilientes, para las personas que están expuestas a peligros de carácter natural, crisis, conflictos, irritabilidad, con autoestima y habilidades deficientes, logren estar mejor preparadas y capacitadas para reducir los desastres en sus vidas.

Rutter y Werner (1993) refieren a la resiliencia como un transcurso que consiste en reanimarse, frente a la adversidad y a los contextos socio-culturalmente desfavorecidos.

En el contexto latinoamericano, los estudiantes enfrentan a exigencias, desafíos, retos. Esta situación puede provocar agotamiento, desinterés frente al estudio y autocrítica (Caballeroy Palacios, 2010).

Las cargas de trabajo y el agotamiento académico desencadenan el estrés (Arnett, 2000). Específicamente, ingresar en la universidad, es tener que adaptarse a un medio poco habitual, acostumbrarse a estar separado de su hogar, y afrontar a nuevos retos que la vida le presenta. (Taylor y Robbins, 2003).

El estrés, conocido en el siglo XXI como una enfermedad, el cual está relacionado con el estilo de vida frenético, las nuevas tecnologías y el afán del día a día, generan respuestas emocionales que provocan el estrés, un estado de estrés permanente y reiterado, puede tener consecuencias nefastas para nuestra salud e incluso, para nuestras relaciones sociales ya que lo transmitimos.

Arnold (1990) menciona que las personas cuando perciben una situación como difícil o dolorosa, se estresan y no pueden enfrentarla por no estar preparados y no tener recursos. Estos estresores pueden ser físicos, psicológicos y sociales.

El afrontamiento al estrés son las diversas estrategias cognitivas, conductuales, que la persona utiliza para solucionar un problema, y hacer frente a los nuevos contextos, razones por lo que deben desarrollar las habilidades resilientes para su bienestar. (Taylor, 2007).

Por lo tanto, es motivo el desarrollo de esta investigación, para lograr superar los problemas de los estudiantes, dando la importancia y relevancia en su formación.

1.2. Formulación del problema:

1.2.1. Problema general

PG ¿Qué relación existe entre la resiliencia y afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica –Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?.

1.2.2. Problemas específicos:

PE 1 ¿Cuál es el nivel de resiliencia en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?.

PE 2 ¿Cuáles son las categorías de los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?.

PE 3 ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés, enfocado en el problema en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?.

PE 4 ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés, enfocado en la emoción en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?.

PE 4 ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?.

1.3. Justificación y aportes del estudio

1.3.1. Teórica

Los estudiantes enfrentan diariamente dificultades en diversos contextos, pero no están preparados, para enfrentarlos, el estrés genera reflexión. El propósito de esta investigación fue aportar el conocimiento existente y sistematizar una propuesta, demostrando mejora en la dificultad presentada, según la teoría de resiliencia que detalla Carver desde su teoría transaccional, nos menciona que el sujeto tiene la capacidad de enfrentar las dificultades, luego busca solución al problema.

1.3.2. Metodológica

El desarrollo de la investigación ha obtenido información que permitirá ayudar al ser empleados en otros trabajos de investigación, las propiedades psicométricas son adaptaciones realizadas en Perú no teniendo mayor a 5 años de antigüedad, asimismo, se encuentra la prueba piloto del estudio la que permitió revisar la validez y confiabilidad, con ello los futuros investigadores que desean ahondar el tema, tendrán la herramienta de medición adaptada para la aplicación e interpretación de resultados.

1.3.3. Práctica

La presente investigación nos permitirá ayudar a tantos jóvenes y personas a resolver el problema del estrés mediante la resiliencia, proponiendo estrategias, charlas, talleres, para contribuir a resolver estos problemas que tanto afectan sus vidas.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG Determinar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?

1.4.2. Objetivos específicos

- OE 1 Describir el nivel de resiliencia en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.
- OE 2 Describir las categorías de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.
- OE 3 Determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.
- OE 4 Determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.
- OE 5 Determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación:

2.1.1. Antecedentes nacionales

Vilcahuamán (2018) realizó un estudio, con el objetivo de establecer la relación entre resiliencia y afrontamiento de estrés. El diseño fue no experimental, el nivel de investigación fue descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 220 estudiantes, Utilizaron instrumentos como el cuestionario de afrontamiento de estrés - CAE y la segunda es la escala de resiliencia para adolescentes – ERA. Se llegó a la conclusión que ambas variables se relacionan.

Morales y Tovar (2017) llevaron a efecto una investigación con el principal objetivo de hallar la relación entre la resiliencia y afrontamiento al estrés, siendo el diseño de investigación no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes. Como instrumento se utilizó la escala de resiliencia (ER) y la escala de afrontamiento dirigido adolescentes (ACS). Se llegó a la conclusión que los estudiantes que son resilientes utilizan diversas estrategias de afrontamiento al estrés.

Murillo (2017) desarrolló una investigación de resiliencia y afrontamiento al estrés, su objetivo fue comprobar si estos elementos determinan sobre el rendimiento académico. La investigación fue descriptiva-correlacional, presenta un diseño no experimental de corte transversal, aplicó la muestra con 69 estudiantes, como instrumento utilizó la escala de resiliencia académica - RESI-M, el cuestionario de afrontamiento de estrés - CAE, se concluye que resiliencia y los estilos de afrontamiento intervienen directamente en la productividad del estudiante.

Arias (2016) realizó su investigación cuyo objetivo fue relacionar resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés, la investigación fue descriptiva, con diseño no experimental de corte transversal. Aplicó la muestra de estudio con 102 estudiantes, se recopiló información a través de la escala de resiliencia para adolescentes - ERA y la escala de afrontamiento para adolescentes - ACS. Se

concluye que, la variable resiliencia se relaciona directamente con las estrategias para afrontar el estrés.

Espinoza (2016) realizó un estudio de investigación con el objetivo de explicar la relación de resiliencia y afrontamiento al estrés, en escenarios conflictivos. Utilizó el diseño no experimental de corte transversal, el nivel de investigación fue descriptivo correlacional, los instrumentos que utilizó fueron, la escala de resiliencia creada por Wagnild y Young y el cuestionario de afrontamiento creado por Thomas Kilman, la muestra estuvo conformado por 160 estudiantes universitarios. Concluyendo que el 95.5% de la muestra presenta un nivel moderado de resiliencia, y un 87.4% presentan un nivel medio sobre afrontamiento al estrés.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Flores (2018) realizó una investigación cuyo objetivo fue establecer las relaciones entre resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés, tuvo como muestra 823 estudiantes, el diseño fue no experimental, los instrumentos utilizados para la recolección de datos fue la escala de resiliencia de Wagnild y Young, y la escala de afrontamiento del estrés, obteniendo como resultados que el 54% de los estudiantes registraron nivel alto de resiliencia y el 36% presenta nivel medio en estrategias de afrontamiento al estrés, demostrando que ambas variables se relacionan.

Silva y López (2018) realizaron estudios con el objetivo de conocer si existe relación entre afrontamiento al estrés y resiliencia. El estudio tuvo como muestra 220 universitarios, la recolección de información se hizo a través del cuestionario de afrontamiento de estrés y el cuestionario de resiliencia de Wagnild y Young. Concluyendo que afrontamiento al estrés y resiliencia se relacionan

Caldera y Reynoso (2017) llevaron a cabo una investigación con el principal objetivo de conocer, si existe relación entre resiliencia y estrés en los estudiantes universitarios. La muestra estaba constituida por 362 estudiantes, como instrumento utilizaron la escala de resiliencia desarrollada por Wagnild y Young constituida por 25 reactivos en escalamiento tipo Likert. Como resultado obtuvo que

no existe relación entre ambas variables, por que la probabilidad de significancia era mayor a 05.

Giménez y Acosta (2017) realizaron una investigación con el objetivo de hallar la relación autoeficacia y el estilo de afrontamiento al estrés, la muestra estuvo conformada por 160 estudiantes, utilizaron como instrumentos el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés y el cuestionario socio demográfico. Se concluye que, los estudiantes presentan un nivel moderado de autoeficacia 85% y prefieren el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la solución del problema.

Suarez y Torres (2017) realizaron una investigación, el objetivo fue determinar la relación entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en personas de la ciudad de Mar del Plata, el diseño fue no experimental de corte transversal, el nivel de investigación descriptiva y correlacional, utilizó un muestreo de 420 estudiantes, los instrumentos que utilizó, fue la escala de resiliencia de Wagnild y Young y la escala multidimensional de evaluación de afrontamiento – COPE. Los resultados obtenidos nos indican que el 42% de las personas evaluadas presenta un grado moderado de resiliencia, en cuanto al afrontamiento al estrés, los resultados obtenidos nos indican que el 60% presenta un grado medio.

2.1. Bases teóricas de las variables:

2.1.1. Resiliencia

Resiliencia, es la aptitud que tiene la persona para sobreponerse exitosamente a la vida, frente a la adversidad y dificultades. (Rutter, 1993)

Vanistaendel (2002) considera a la resiliencia como una característica humana presente en todas las situaciones difíciles y contextos desfavorecidos, sirve para hacer frente y salir fortalecido.

Lemos (2005) refiere a la resiliencia como la adaptabilidad que las personas realizan frente a situaciones de riesgo, resistencia al estrés, y fortalece el carácter y la invulnerabilidad.

Osorio y Romero (2001) explican que la resiliencia viene a ser el talento de los seres vivos, para hacer frente al dolor emocional y a situaciones adversas.

Grané y Forés (2007) definen la resiliencia como capacidad, para mantener la esperanza humana y lograr la felicidad frente a los sufrimientos o traumas vividos.

2.1.1.1. Características resilientes

- **Individuos resilientes:** son personas que a pesar de encontrarse por determinados factores de riesgo, son capaces de sobreponerse a lo adverso, como un individuo exitoso.
- **Personalidad resistente:** son persona con resistencia y afrontamiento a los problemas de la vida diaria y desarrollan compromiso, control, retos o desafíos.
- **Compromiso:** es una persona que se tiene estima a sí mismo y confianza, posee habilidad para alcanzar lo que se plantea, es competente y se responsabiliza en la toma de decisiones, y demuestra ser coherente consigo mismo.
- **Control:** consiste en habilidades para hacer frente a las situaciones adversas, tienen valoración positiva de si mismos y se tienen confianza, son competentes en sus desempeños y lo ponen en práctica, hasta lograr su propósito.
- **Reto o desafío:** las personas que tienen la característica de visualizar la vida como un desafío, poseen una alternativa de “cambio” y desarrollo en sí mismo, más allá de sentirse coaccionados y amargarse por las situaciones contrarias.

2.1.1.2. Tipos de resiliencia:

- **Resiliencia social:** aptitud de los grupos sociales para sobreponerse a resultados adversos.
- **Resiliencia en derecho:** facultad de las personas de recuperar su estado de libertad.
- **Resiliencia en la cultura emprendedora:** competencia que demuestra el emprendedor para afrontar situaciones que dificulten el desarrollo.

2.1.1.3. Ámbitos de aplicación de la resiliencia:

Tomkiewicz (2004) describe 4 ámbitos de aplicación de la resiliencia:

- **Ámbito biológico:** se refiere a las personas capaces de llevar una vida digna y creativa frente a las desventajas congénitas como consecuencia de alguna enfermedad o accidente.
- **Ámbito familiar:** a pesar de haber crecido en hogares conflictivos, de haber sido víctimas de maltratos, abusos y abandono, los niños presentan un desarrollo exitoso.
- **Ámbito microsocial:** personas obligadas a vivir en barrios o pueblos determinados en estado de agresión social, afectados por la miseria, la ausencia de servicios y la peligrosidad social.
- **Ámbito macrosocial:** personas que sobreviven a pesar de ser afectadas por los desastres naturales y la violencia humana.

2.1.1.4. Estrategias para promover la resiliencia:

"Yo tengo" (apoyo); "yo soy" y "yo estoy"(pertenece al desarrollo de fortaleza intrapsíquica); "yo puedo" (adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos).

Yo tengo:

- Personas en quienes confío y que me quieren .
- Personas que me ponen límites para evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran la manera correcta de actuar.
- Personas que desean que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro

Yo soy

- Una persona que siente afecto por los demás.
- Afectuoso a los demás y me siento feliz al hacer algo bueno.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Yo estoy

- Conciente para responsabilizarme de mis actos.
- Confiado de que todo saldrá exitosamente

Yo puedo

- Comunicar sobre aspectos que me inquietan o me asustan.
- Lograr la forma de resolver los problemas.
- Autocontrolarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Buscar alguien que me ayude cuando lo necesito
- La conducta resiliente exige prepararse, vivir y aprender de las experiencias de la adversidad.

1.4.1.5. Factores de resiliencia:

- **Factor de riesgo:** son las diversas características que puede afectar negativamente a la persona, dañando la salud física, mental, social, emocional o espiritual.
- **Factores protectores:** reducen las conductas de riesgo y sus consecuencias negativas En la adolescencia, son importantes los factores protectores como la autoestima elevada, la creatividad, la autonomía, la

tolerancia a las frustraciones, las habilidades comunicativas y las de resolución de problemas.(Vidal, 2008).

1.4.1.6. Niveles de resiliencia

La resiliencia es considerada como un elemento importante en las diferentes situaciones de la vida, el conocer los niveles de resiliencia, permitirá desarrollar programas a poblaciones que se encuentran en riesgo y prevenir a los grupos vulnerables, determinando que tipo de intervención necesitan en caso de que sus niveles sean bajos o medios. Si estos son altos, se enfatizará en la importancia que tiene la resiliencia.

- 1) **Nivel alto:** capacidad de desenvolvimiento, buscando salida a las situaciones complicadas.
- 2) **Nivel medio:** aptitud de vencer eventos perjudiciales, demostrando perseverancia, confianza en sí mismo y ecuanimidad.
- 3) **Nivel bajo:** persona dependiente a las demás, abrigando culpa por la decisión tomada.
- 4) **Nivel muy bajo:** falta de confianza sobre sí mismo, no es perseverante y no busca respuesta que le permita superar las dificultades que se le presenta.

1.4.1.7. Dimensiones de la resiliencia:

1) Perseverancia:

La perseverancia es la firmeza y constancia en la manera de ser o de actuar y una capacidad que nos acerca a nuestros objetivos. La perseverancia nos ayuda a superar las barreras mentales que solemos imponernos, para lograr el éxito

Pérez y Miranda (2007) refieren a la perseverancia como persistencia que tienen los individuos para lograr sus metas a pesar de las dificultades.

Silas (2008) realizó una entrevista a estudiantes en situaciones de marginación económica para descubrir el significado que tiene perseverar en los estudios para ellos.

Wagnild y Young (1993) la perseverancia es la fortaleza y constancia en la manera de ser o de obrar.

2) Ecuanimidad:

Es el estado de ánimo ,equilibrio, serenidad y resiliencia, son capaces de tomar decisiones correctas y asertivas ante diversas situaciones y son considerados como individuos estables emocionalmente. (Beardslee, 1989)

Wagnild y Young (1993) ecuanimidad es la capacidad frente a la adversidad, actuando tranquilamente y en forma moderada.

3) Autoconfianza:

Personas que confían salir airosos de una situación, por difícil que parezca, estas personas con alta autoestima suelen confiar mucho en sus capacidades para lograr objetivos relacionados con su rendimiento, bienestar y satisfacción.

Wagnild y Young (1993) permitir creer en uno mismo, en sus propias capacidades,confianza en sí mismo.

4) Aceptación de uno mismo:

El auto conocimiento y la aceptación nos hace sentir bien,dando y aceptando de manera positiva el entorno.

Wagnild y Young (1993) aceptación de uno mismo, es conocer nuestras habilidades como nuestros defectos, querernos y aceptarnos tal como somos. De esta manera podremos vivir en armonía con nosotros mismos.

1.4.1.8. Teorías sobre resiliencia:

Cyrulnik (2001) señala que las formas de adversidad que daña a la persona , provoca el estrés y sufrimiento. Todo sujeto resiliente supera la adversidad, si no es resiliente le producirá malestar. Los diversos factores socio culturales influyen en la capacidad del sujeto para abrazar la vida los que permitirán la resiliencia, como seres sociales estamos expuestos a conflictos, si afrontamos de manera positiva, la resiliencia permitirá impulsar cambios en nuestro entorno y luego fomentar la confianza

Vygotsky (1978) refiere que toda persona adulta debe ayudar y estimular al niño, adolescente, joven, a salir adelante, para lograr reflexionar sobre lo que acontece, y al mismo tiempo, poseerá mayor conciencia y control de sus actos. Se debe tomar en cuenta el contexto social, porque es allí, donde el sujeto enfrenta a la comunidad, familia, la sociedad.

Bruner (1996) explica que la interacción es importante en la vida del hombre para prepararse y reponerse ante situaciones adversas y emociones negativa logrando el desarrollo del sistema psíquico humano y su fuerza interna. Saber enfrentar adecuadamente las dificultades de una forma socialmente aceptable y superar los problemas de la vida.

1.4.2. Afrontamiento al estrés:

Canessa (2002) refiere a las conductas controladas como respuesta del malestar sobre un contexto, manifestándose en los esfuerzos conscientes de la persona.

Castaño y León (2010) explican que manejar el estrés y la adversidad tiene una relevancia importante. Las personas que manejan el estrés pueden reducir las emociones negativas de malestar.

Fernández (2009) señala que el afrontamiento al estrés, son los esfuerzos cognitivos y conductuales que hace el individuo, para hacer frente al estrés, y manejar las demandas externas o internas .

1.4.2.1. Tipos de estrés:

1) Estrés agudo:

Es la forma más común, los síntomas son:

- Agonía emocional: es una manifestación de enojo, ansiedad y depresión.
- Problemas musculares como dolores de cabeza, espalda, mandíbula y las tensiones musculares .
- Problemas estomacales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.

- Elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar.

2) **Estrés agudo episódico:**

Se presenta en la vida de las personas desordenadas que son estudios de caos y crisis..Presentan un carácter difícil, son irritables, ansiosas y están tensas. Sus relaciones interpersonales se deterioran fácilmente.

Los síntomas son: dolores de cabeza,migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca, requiere ayuda profesional.

3) **Estrés crónico**

Considerado como estrés agotador, porque destruye al cuerpo, la mente y la vida. Es el estrés de la pobreza, de las familias disfuncionales, nunca ve una salida a una situación deprimente.

El estrés crónico mata. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal, debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico.

1.4.2.2. Etapas de afrontamiento al estrés:

Lazarus y Folkman (1986) consideran tres etapas de afrontamiento al estrés:

- 1) **Primera etapa:** consiste en la evaluación que hace el individuo sobre la situación amenazante, hasta qué punto lo hará y de qué forma.
- 2) **Segunda etapa:** el individuo evalúa la anticipación y comprueba si fue igual o peor a lo que se imaginaba y de qué manera. A veces el sujeto demora en darse cuenta de lo que ocurre ya que su energía mental se queda dirigida en la acción estresante.
- 3) **Tercera etapa:** el individuo afronta la situación estresante incluyendo la parte psicológica como materia

1.4.2.3. Fases de afrontamiento del estrés:

- 1) **Fase de alarma:** se producen al enfrentar una situación complicada donde el organismo reacciona y afronta con energía poniendo en marcha el sistema endocrino.
- 2) **Fase de resistencia:** inicialmente el organismo mantiene el estado de alarma, luego se adapta a esta situación, llega al cansancio manifestando síntomas como consecuencias del esfuerzo realizado, como dolores de cabeza, problemas de memoria, sueño, actitudes pesimistas, estado de ansiedad.
- 3) **Fase de agotamiento:** surge los primeros problemas, se agota la capacidad de resistencia y se genera una nueva situación de alarma, se prolonga la situación de estrés y acaba por debilitarse el organismo, reduciendo su capacidad para neutralizar la acción de los microorganismos..

1.4.2.4. dimensiones de afrontamiento al estrés:

1) Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema

Lazarus y Folkman (1986) consideran que se debe definir el problema, luego buscar alternativas de solución, evaluarlas, finalmente aplicarlas. Esta función involucra el problema con el entorno.

Moos(1986) refiere confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan, explica que los individuos que tratan de resolver sus problemas se encuentran con menos síntomas depresivos.

Estrategias para afrontar al estrés:

- a) **Afrontamiento:** es la manera activa de efectuar acciones directas, para evadir o disminuir los índices de estrés.
- b) **Planificación:** el individuo en las actividades toma control sobre el escenario que genera estrés, analizando y eligiendo que conducta preferirá como elección para dar solución al problema.

- c) **Supresión:** se concentra en otras actividades con el propósito de evotarla situación estresante.
- d) **Retracción:** el sujeto espera la oportunidad para enfrentar la problemática, y evita dar respuesta apresuradas.
- e) **Búsqueda de soporte :** busca ayuda, orientación de otras personas para solucionar el problema.

2) **Estilo de afrontamiento al estrés focalizado en la emoción**

Este estilo implica evitar que se genera estrés con el control de la emoción, por esta razón se tiende a realizar alguna estrategia que permita controlar las emociones perturbadoras. (Lazarus y Folkman, 1986).

Carver (1989) refiere como proceso cognitivo en la cual la persona se motiva, hacia el manejo de sus emociones para salir exitoso del suceso.

Estrategias de afrontamiento

- a) Búsqueda de soporte emocional, del apoyo, de la empatía y entender el contexto que viene de emociones negativas .
- b) Aceptar que la situación es real y adaptarse a la convivencia .
- c) Búsqueda de la religión, para reducir escenarios estresantes.
- d) Análisis de las emociones, del escenario estresor y de las posibles alternativas de reacción.

3) **Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación**

Consiste en evitar alguna dificultad, distraerse con otras actividades, para evitar afrontar situaciones que nos abrumba o pensar en el problema. (Carver, 1989)

Estrategias para afrontar el estrés, tomando en cuenta la evitación

- a) **Negación:** la persona piensa que la situación estresante no existe y manifiesta un comportamiento como si el episodio no es real.

- b) **Conductas inadecuadas:** los niveles de ansiedad aumenta porque no tratan de dar solución a la problemática.
- c) **Distracción:** se presenta cuando la persona se concentra en escenarios ajenos al problema, y no busca reducir los niveles estrés

1.4.2.5. Teorías del estrés:

1) Teoría del estrés de Selye:

En la teoría del estrés de Selye, se menciona que la mayor parte de los esfuerzos físicos o mentales que realiza una persona, para adaptarse a las exigencias de la vida, y otros agentes causantes de estrés, provocan unas modificaciones en el organismo. Estas modificaciones se dan en las dos primeras fases de adaptación (alarma y resistencia). La tercera fase sería la de agotamiento.

2) Teoría del estrés de Richard S. Lazarus:

Su teoría del estrés refiere que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto y otras variables. Esta teoría forma parte de los denominados modelos transaccionales del estrés, ya que tiene en cuenta cómo interactúa la persona ante un ambiente y una situación concreta, considerando la influencia de sus evaluaciones y cogniciones.

Estrategias de afrontamiento al estrés

- a) **Enfrentamiento:** busca solucionar un problema de manera directa.
- b) **Planificación:** elaborar un plan de acción con una visión de cambio.
- c) **Distanciamiento:** alejarse del problema, ignorándola, negándola.
- d) **Autocontrol:** busca inhibir los sentimientos y emociones.
- e) **Búsqueda de apoyo:** acude a otros para que le ayuden a solucionar el problema.
- f) **Aceptación de la responsabilidad:** se identifica como causante del problema.
- g) **Escape- evitación:** espera que algo externo resuelva el problema.
- h) **Reevaluación positiva:** es identificar los factores positivos que puedan proceder del problema.

2.3. Definición de términos básicos:

Evitación. Consiste en apartarse del contacto social, manifiestan inseguridad y ansiedad. (Pérez 2011).

Afrontamiento. Viene hacer la adaptación frente a los problemas que presenta la vida. (White 1998).

Acciones que realiza un individuo frente a cualquier problema y lograr el equilibrio (Weissman 2003).

Estilos. Son formas de como el individuo logra procesar la información (Smith 2000).

Actitudes del individuo que nos permite observar de como aprende y se adapta a su entorno (Gregorc 2003).

Adaptación. Capacidad de todos los seres vivos, para modificar algunas de sus características en relación con las modificaciones producidas en el ambiente. (Sen 2005).

Adolescencia. Etapa del ser humano que se caracteriza por grandes cambios orgánico funcional y psicológicos. (Arce 1999).

Capacidad. Aptitudes que se espera alcanzar para conseguir un desarrollo integral (Capella 2001).

Estrés. Es una tensión física o emocional, que hace sentir al individuo frustrado, furioso o nervioso (Oblitas ,2010).

Bruce (2000), el estrés son reacciones fisiológicas, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal, exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido.

Navas (2004), el estrés es el esfuerzo de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente.

Longis (1986), el estrés se presenta cuando la persona se encuentra en una situación amenazante, excede a sus recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación:

3.1.1. Hipótesis general:

HG Existe relación significativa entre resiliencia y estilo de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ingeniería Electrónica -Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas:

HE 1 Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

HE 2 Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción, en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica-Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

HE 3 Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación, en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica-Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

3.2. Variables de estudio:

Variable 1. Resiliencia

Variable 2. Afrontamiento al estrés

3.2.1. Definición conceptual:

Variable 1. Resiliencia:

Wagnild y Young (1993), refieren a la resiliencia, como la capacidad positiva que controla y equilibra el estrés y se genere el proceso adaptativo.

Variable 2. Afrontamiento al estrés:

Carver (1989) menciona al afrontamiento, como la forma de enfrentar a las amenazas y dar respuesta a situaciones estresantes.

3.2.2. Definición operacional:

Variable 1. Resiliencia: a través de la aplicación del instrumento de escala de resiliencia, nos permitió determinar los niveles que presentan los estudiantes (alta, promedio y baja).

Variable 2. Afrontamiento al estrés: mediante la aplicación del cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés, se identificaron las categorías de los estilos que presentan los estudiantes.

Matriz de operacionalización de la variable

Variables	Dimensiones	Indicadores	Numero de ítems	Escala de medición
Variable 1 Resiliencia.	✓ Confianza y sentirse bien ✓ Perseverancia ✓ Ecuanimidad ✓ Aceptación	Seguridad, aceptación flexibilidad. Automotivación, voluntad Energía, emprendedor Confianza, tolerancia	25	Ordinal
Variable 2 Afrontamiento al estrés.	✓ Enfocado en el problema ✓ Enfocado en la emoción ✓ Enfocado en la evitación	Ejecución, control, solución. Sentimiento, aceptación. Desinterés, evasión, rechazo.	52	Nominal

Escala de Resiliencia creada por Wagnild y Young (1993) cuestionario de modos de afrontamiento del estrés – COPE, creada por Carver(1989)

3.3. Tipo y nivel de la investigación:

3.3.1. Tipo de investigación:

El tipo de investigación fue básica, según Ander- Egg (1977: 33) son aquellas que se llevan a cabo sin fines prácticos, incrementando el conocimiento teórico. El objeto de estudio es replantear conceptos a partir de la observación y de las características manifiestas.

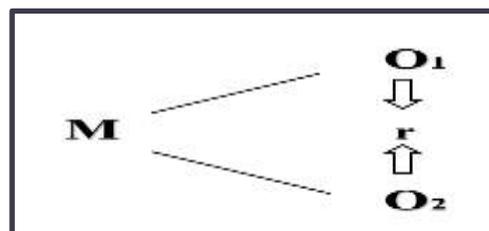
3.3.2. Nivel de investigación:

Fue descriptivo correlacional: descriptivo porque, su finalidad fue especificar propiedades, características, hechos, fenómenos en un determinado contexto y correlacional, porque el propósito fue conocer la interacción entre dos o más conceptos y categorías en un entorno. (Hernández y Mendoza, 2018).

3.4. Diseño de investigación

El diseño fue no experimental de corte transversal, tuvo por objetivo determinar la relación existente entre dos o más variables, y una muestra para ser comparada estadísticamente por un coeficiente de asociación (Hernández et al. 2014).

Esquema de investigación:



Dónde:

M = Estudiantes del I ciclo de ingeniería electrónica

O₁ = Resiliencia.

O₂ = Afrontamiento al estrés

r = Es la relación entre **O₁** y **O₂**

3.5. Población y muestra de estudio:

3.5.1. Población:

La población del estudio fue finita por que la componen 80 estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020. Esta población estuvo constituida por estudiantes de sexo masculino, sus edades aproximadas fueron de 17 a 21 años.

3.5.2. Muestra:

Se consideró como muestra censal, porque se seleccionó el 100% de la población. Según Ramírez (1997) establece la muestra censal, porque todas las unidades de investigación fueron consideradas como muestra.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

3.6.1. Técnicas de recolección de datos:

Técnicas: la investigación hizo uso de la técnica encuesta. La encuesta, permite obtener información real sistemáticamente. (Tamayo y Tamayo, 2003).

Instrumentos: la investigación hizo uso del cuestionario, instrumento, que permitió dar respuesta a los problemas que fueron de interés, para la medición, reduciendo la realidad en cifras de casos importantes y precisando el objetivo del estudio. (Tamayo y Tamayo, 2003).

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos:

3.6.2.1. Instrumento de recolección de datos variable 1. Resiliencia

Para la recolección de datos se utilizó la escala de resiliencia, creada por Wagnild y Young (1993), adaptada al Perú por Castilla (2014), este cuestionario sirvió para determinar el nivel de resiliencia en los estudiantes. La escala está compuesta por 25 ítems de tipo cerrado contruidos según una escala Likert con siete alternativas.

Ficha técnica del instrumento: variable 1: resiliencia

Nombre del instrumento:	Escala de resiliencia - ER
Autor de primera versión:	Wagnild, G.M. y Young, H.M. (1993)
Adaptación peruana:	Humberto Castilla Cabello (2014), Universidad Inca Garcilaso de la Vega
Administración:	Individual/colectiva
Duración:	10 Minutos
Aplicación:	17 años a más
Significación:	Evalúa el nivel de resiliencia

Validez: En el Perú se desarrolló un estudio de validación de la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993). Adaptada por Castilla (2014), quien validó la escala en una población de 427 personas comprendidas entre 11 y 42 años, resaltando su confiabilidad de consistencia interna elevado (0,906) y una correlación ítem-test entre 0.325 y 0,602.(25). Este instrumento consta de 25 ítems según una escala de tipo Likert de 7 alternativas cuyo intervalo están entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), con una puntuación máxima y mínima de 175 y 25 respectivamente. Los valores mayores a 147 indican mayor capacidad de resiliencia; entre 121-146, moderada resiliencia; y valores menores a 121, escasa resiliencia. (25). El instrumento se aplicó en adolescentes y adultos, aunque puede ser utilizado en personas mayores, se aplicó de forma individual realizando una entrevista al participante, leyendo las preguntas de la escala y marcando las respuestas mencionadas por el participante y observado por el familiar, tardando unos 10 minutos aproximadamente como tiempo total de aplicación de esta misma. (25)

Confiabilidad: confiabilidad de consistencia interna elevado (0,906) y una correlación ítem-test entre 0.325 y 0,602.(25) .

3.6.2.2. Instrumento de recolección de datos variable 2. Afrontamiento del estrés

Para recolección de datos , se utilizó el cuestionario de afrontamiento del estrés – COPE, inventada por Carver et. al (1989), adecuada al medio peruano por Valdéz(1996), este instrumento permitió ver como las personas reaccionan frente a situaciones complicadas o estresante determinando un estilo de afrontar el estrés. El cuestionario está compuesta por 52 ítems con respuestas dicotómicas.

Ficha técnica del instrumento: variable 2: afrontamiento del estrés

Nombre del instrumento:	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE
Autor:	Carver, C. (1989)
Origen:	Estados Unidos
Adaptada al Perú:	Valdéz(2016) UNEVH.

La aplicación:	Individual/colectiva
Total, de Ítem:	52 ítems
Duración:	25 minutos
Dirigido:	Personas de entre 16 años a más
Significación:	Evalúa el estrés

Validez: en el Perú se desarrolló un estudio de validación de cuestionario de modos de afrontamiento al estrés. Carver (1989) adaptada por Valdéz (2016), quién validó el cuestionario en una población de 510 estudiantes universitarios, comprendidos entre 17 y 25 años, el análisis de fiabilidad con todos los ítems arrojó un índice de consistencia interna para todo el instrumento de (0.74) asimismo, para cada estilo de afrontamiento arrojó valores de alfa de Crombach que van desde .18 hasta .98. Este cuestionario presenta 52 ítems, el cual evaluó de manera general 3 modos de responder al estrés, los cuales están en función al problema, evitación y emociones de la persona.

Confiabilidad: confiabilidad de consistencia interna (0,74) y una correlación ítem-test entre .18 hasta .98.(52).

3.6.3. Validación y confiabilidad del instrumento

Instrumento 1. Escala de resiliencia – ER

Validez: en el presente estudio no se realizó la validez de contenido, debido a que el instrumento tal como se señaló en la descripción del mismo, fue adaptado al Perú y a la muestra, por lo que solamente se realizó la validez ítem test, para confirmar su validez en un grupo de 80 participantes encontrando valores adecuados, tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 1.*Análisis de validez ítem –test de la escala de resiliencia*

ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test
ítem 1	,435	ítem 11	,534	ítem 21	,562
ítem 2	,400	ítem 12	,451	ítem 22	,591
ítem 3	,342	ítem 13	,657	ítem 23	,558
ítem 4	,525	ítem 14	,599	ítem 24	,456
ítem 5	,584	ítem 15	,538	ítem 25	,624
ítem 6	,572	ítem 16	,573		
ítem 7	,470	ítem 17	,488		
ítem 8	,481	ítem 18	,608		
ítem 9	,375	ítem 19	,470		
ítem 10	,574	ítem 20	,554		

Confiabilidad: en cuanto a la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de alfa de Cronbach encontrando a nivel general y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

Tabla 2.*Estadísticos de confiabilidad de la escala de resiliencia*

Variable	Ítems	Alfa
Ecuanimidad	5	604
Perseverancia	7	758
Confianza y sentirse bien	7	721
Aceptación de uno mismo	6	640

Instrumento 2: cuestionario de modos de afrontamiento al estrés

Validez: en el presente estudio no se realizó la validez de contenido, debido a que el instrumento tal como se señaló en la descripción del mismo, está adaptado al Perú y a la muestra, por lo que solamente se realizó la validez ítem test, para confirmar su validez en un grupo de 80 participantes encontrando valores adecuados.

Confiabilidad: en cuanto a la confiabilidad se realizó a través del Kuder-Richardson (KR20) encontrando a nivel general y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación:

Tabla 3.
Confiabilidad de estilos de afrontamiento al estrés

Variable	Ítems	Alfa
Enfocado en el problema	20	.789
Enfocado en la emoción	20	.813
Enfocado en la evitación	12	.814
Escala total	52	.840

KR20	N de elementos
.840	52

3.7. Método de análisis de datos

Se realizaron las coordinaciones necesarias con el Decano de la facultad de Ingeniería Electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020, quién ordenó al director académico la autorización y aplicación de los instrumentos de la investigación: cuestionario de afrontamiento al estrés y escala de resiliencia, en los estudiantes universitarios que conformaban la muestra de estudio, se coordinaron las fechas y hora exacta, en las cuales se llevó a cabo este proceso. La aplicación de los instrumentos se realizó de manera individual y colectiva. Se les brindaron las pautas necesarias para responder los instrumentos adecuadamente, se explicaron sus dudas.

Los estadísticos a emplear fueron:

1) Estadística descriptiva:

- **Moda:** para determinar el valor que más se repite.
- **Mediana:** para determinar el valor central de un conjunto de datos.
- **Asimetría:** para determinar si la curva es simétrica.
- **Curtois:** para determinar el nivel de concentración de los datos en la curva.
- **Frecuencia:** para conocer que niveles se presentan con más frecuencia.

- **Porcentajes:** Para conocer el porcentaje de aparición de los niveles en la muestra.

2) **Estadística inferencial**

Para la comprobación de la hipótesis se desarrolló la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, donde se observó que en todas las puntuaciones la distribución fueron no normales ($p < 0.05$), por lo tanto, se justifica el empleo de la estadística no paramétrica de Spearman, para la contrastación de hipótesis.

3.8. **Aspectos deontológicos:**

Esta investigación está apoyada por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) resalta la ética profesional, para no perjudicar a quienes participaron de la investigación.

En la investigación se aseguró el bienestar e integridad de las personas que participaron. para dar fe de cumplir con el estamento antes descrito, también la tesis asegura los resultados.

Los estudiantes garantizaron la veracidad de la investigación en todas las etapas del proceso. También se tuvo en cuenta el código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú y el Código de Núremberg, salvaguardando y protegiendo la integridad psicológica y física en nuestros colaboradores.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable resiliencia

	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	Desviación estándar
CSB	33	70	56.79	57.50	65	7.923
Perseverancia	15	35	27.45	28.00	25	4.746
Ecuanimidad	14	41	29.38	29.50	34	6.011
AUM	11	28	20.69	20.50	19	3.750

Nota: DE=desviación estándar,CSB=confianza y sentirse bien,AUM=aceptación de uno mismo.

La tabla 4, presenta las estadísticas descriptivas para resiliencia y sus dimensiones, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: dimensión confianza y sentirse bien alcanzó una media de 56.79 con una desviación estándar de 7.923 que presenta el promedio más alto, mientras que perseverancia obtuvo una media de 27.45 y una desviación estándar de 4.746, ecuanimidad alcanzó una media de 29.38 con una desviación estándar de 6.011; finalmente, la dimensión aceptación de uno mismo, alcanzó una media de 20.69 con una desviación estándar de 3.750, que presenta el promedio más bajo.

Tabla 5.*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable afrontamiento al estrés*

	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	DE
Problema	5	14	9.06	9.00	9	1.633
Emoción	6	15	9.86	10.00	9	1.719
Evitación	4	10	6.40	6.00	7	1.308

Nota: DE=desviación estándar

En la tabla 5, se presentan las estadísticas descriptivas de las dimensiones que corresponden a la variable afrontamiento al estrés, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: la dimensión enfocado al problema alcanzó una media de 9.06 con una desviación estándar de 1.633 mientras que la dimensión enfocado a la emoción obtuvo una media de 9,86 y una desviación estándar de 1.719 que presenta el promedio más alto; finalmente, la dimensión enfocado a la evitación alcanzó una media de 6.40 con una desviación estándar de 1.308, que presenta el promedio más bajo.

Tabla 6.
Niveles de la resiliencia y sus dimensiones

Niveles	Confianza y sentirse bien		Perseverancia		Ecuanimidad		Aceptación de uno mismo		Resiliencia	
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	16	20	17	21.25	19	23.75	13	16.25	18	21.67
Moderado	40	50	38	47.5	39	48.75	41	51.25	42	53.33
Alto	24	30	25	31.25	22	27.5	26	32.5	20	25
Total	80	100	80	100	80	100	80	100	80	100

Nota: *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 6, se puede apreciar que en la resiliencia el 53.33% (42) de la muestra se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 25% (20) se encuentra en un nivel alto, así mismo, encontramos que el 21.67% (18) de la muestra se encuentra en un nivel bajo. Por otro lado, en las dimensiones confianza y sentirse bien el 50% (40) de la muestra, se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 30% (24) se encuentra en un nivel alto, así mismo, encontramos que el 20% (16) de la muestra se encuentra en un nivel bajo. Asimismo, en perseverancia el 47.5% (38) de la muestra se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 31.25% (25) se encuentra en un nivel alto, así mismo, encontramos que el 21.25% (17) de la muestra se encuentra en un nivel bajo. También en la ecuanimidad un 48.75% (39) de la muestra se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 27.5% (22) se encuentra en un nivel alto, así mismo, encontramos que el 23.75% (19) de la muestra se encuentra en un nivel bajo. Finalmente, en aceptación de uno mismo y de la vida, el 51.25% (41) se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 32.5% (26) se encuentra en un nivel alto, y el 16.25% (13) de la muestra se encuentra en un nivel bajo.

Tabla 7.*Categorías de afrontamiento al estrés y sus dimensiones*

	Afrontamiento enfocado en el problema		Afrontamiento enfocado en la emoción		Afrontamiento enfocado en Evitación		Estilos de afrontamiento	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Baja	10	12.5	13	16.25	4	5	19	23.75
Moderada	41	51.25	43	53.75	39	48.75	39	48.75
Alta	29	36.25	24	30	37	46.25	22	27.5
Total	80	100	80	100	80	100	80	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 7, se puede apreciar que la categoría de afrontamiento al estrés presenta una categoría moderada con 48.75 % (39), una categoría alta con 27.5% (22) y una categoría baja con 23.75% (19) .

Prueba de normalidad para las variables de investigación

Tabla 8.*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para resiliencia*

	Estadístico	gl	Sig.
CSB	.128	80	.002
Perseverancia	.169	80	.000
Ecuanimidad	.106	80	.027
AUM	.183	80	.000
Resiliencia	.102	80	.039

Nota: CSB=confianza y sentirse bien, AUM=aceptación de uno mismo

La tabla 8, presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en donde se observa que en todas las puntuaciones, la distribución es no normal ($p < 0.05$), por lo tanto, se justifica el empleo de la estadística no paramétrica de Spearman, para la contrastación de hipótesis.

Tabla 9.*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para estilos de afrontamiento al estrés*

	Estadístico	gl	Sig.
Problema	.160	80	.000
Emoción	.168	80	.000
Evitación	.158	80	.000

La tabla 9, presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en donde se observa que todas las puntuaciones, la distribución es no normal ($p < 0.05$), por lo tanto se justifica el empleo de la estadística no paramétrica de Spearman, para la contrastación de hipótesis.

4.2. Contrastación de hipótesis:

H₀. No existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

H_a. Existe relación significativa entre las dimensiones de la Resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional Huancavelica, 2020.

Tabla 10.*Relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema*

n=80	Afrontamiento enfocado en el problema	
Confianza y sentirse bien	r_s	.096
	p	.395
Perseverancia	r_s	.104
	p	.358
Ecuanimidad	r_s	.167
	p	.139
Aceptación de uno mismo	r_s	-.030
	p	.019

Nota: n=muestra, r_s = coeficiente de correlación de Spearman p =probabilidad de significancia

En la tabla 10, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman, las dimensiones de resiliencia: confianza y sentirse bien con el estilo enfocado en el problema no existe relación significativa ($r_s = .096$; $p > .05$),

perseverancia con el estilo enfocado en el problema no existe relación significativa ($r_s = .104$; $p > .05$), ecuanimidad con el estilo enfocado en el problema no existe relación significativa ($r_s = .167$; $p > .05$) y aceptación de uno mismo, con el estilo enfocado en el problema no existe relación significativa ($r_s = -.030$; $p > .05$), por lo tanto, las dimensiones de la resiliencia; no se relacionan con en el afrontamiento enfocado en el problema, la relación es negativa y débil. Por lo que se acepta la hipótesis nula, y se rechaza la hipótesis alterna.

H₀. No existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

H_a. Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

Tabla 11.

Relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción

n=80		Afrontamiento enfocado en la emoción
Confianza y sentirse bien	r_s	.218
	p	.052
Perseverancia	r_s	.076
	p	.501
Ecuanimidad	r_s	.196
	p	.082
Aceptación de uno mismo	r_s	.242*
	p	.031

Nota: n=muestra, r_s = coeficiente de correlación de Spearman p =probabilidad de significancia

En la tabla 11, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman las dimensiones de resiliencia, confianza y sentirse bien con el estilo enfocado en la emoción no existe relación significativa ($r_s = .218$; $p > .05$), perseverancia con el estilo enfocado en la emoción, no existe relación significativa ($r_s = .076$; $p > .05$), ecuanimidad con el estilo enfocado en la emoción no existe

relación significativa ($r_s = .196$; $p > .05$). Por otro lado, la dimensión aceptación de uno mismo con el estilo enfocado en la emoción, existe una relación significativa de tendencia positiva y con un grado de relación baja ($r_s = .242$; $p < .05$), por lo tanto, las dimensiones de la resiliencia; no se relacionan con en el afrontamiento enfocado en la emoción, la relación es negativa y débil. Por lo que se acepta la hipótesis nula, y se rechaza la hipótesis alterna.

H0. No existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica-Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

Ha. Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica-Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

Tabla 12.

Relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación

n=80	Afrontamiento enfocado en la evitación	
Confianza y sentirse bien	r_s	.110
	p	.331
Perseverancia	r_s	.106
	p	.350
Ecuanimidad	r_s	-.036
	p	.750
Aceptación de uno mismo	r_s	.026
	p	.820

Nota: n=muestra, r_s = coeficiente de correlación de Spearman p =probabilidad de significancia.

En la tabla 12, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman las dimensiones de resiliencia, confianza y sentirse bien con el estilo enfocado en la evitación no existe relación significativa ($r_s = .110$; $p > .05$), perseverancia con el estilo enfocado en la evitación no existe relación significativa ($r_s = .106$; $p > .05$), ecuanimidad con el estilo enfocado en la evitación, no existe relación significativa ($r_s = -.036$; $p > .05$) y aceptación de uno mismo con el estilo

enfocado en la evitación no existe relación significativa ($r_s = .026$; $p > .05$), por lo tanto, las dimensiones de la resiliencia; no se relacionan con en el afrontamiento enfocado en la evitación, la relación es negativa y débil. Por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

H₀. No existe relación significativa entre la resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

H_a. Existe relación significativa entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica- Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

Tabla 13.
Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés

<i>n</i> =80		Estilo enfocado en el problema	Estilo enfocado en la emoción	Estilo enfocado en la evitación
Resiliencia	<i>r_s</i>	0.125	0.218	0.076
	<i>p</i>	0.268	0.052	0.503

Nota: *n*=muestra, *r_s* = coeficiente de correlación de Spearman *p*=probabilidad de significancia

En la tabla 13, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman las variables resiliencia y estilo centrados en el problema, no existe una relación significativa ($r_s = .125$; $p > .05$), así mismo, se aprecia que no existe relación entre los estilos enfocado en la emoción y la resiliencia ($r_s = .218$; $p > .05$), y tampoco existe relación entre el estilo enfocado en la evitación y la resiliencia ($r_s = .076$; $p > .05$). Por lo tanto, no existe relación entre las variables de resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica.

V. DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión de resultados

Se discutieron los resultados a los cuales se ha llegado a partir del análisis de los datos procesados estadísticamente. En primer lugar, se discutieron los resultados a nivel descriptivo y posteriormente a nivel inferencial

El presente estudio tuvo como finalidad analizar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en los estudiantes I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020. Al respecto se halló que: no existe relación entre las variables, por que ($r_s = .218$; $p > .05$) estos resultados pueden deberse a que los estudiantes no han desarrollado las estrategias de afrontamiento para mantener una actividad adaptativa. Resiliencia es la habilidad de un individuo, para lograr sobresalir de la adversidad. Al respecto Días y López (2016) señalan que la resiliencia permite tener la capacidad de surgimiento de sí mismo, desarrollando destrezas para ser frente a una situación de riesgo, fortaleciendo las relaciones interpersonales con optimismo; lo cual permite mejorar su salud, teniendo un estado de equilibrio en sí mismo y su entorno, saliendo fortalecidos de la realidad vivida. Se concluye entonces que no existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés, por lo tanto, se rechaza la hipótesis de estudio.

En cuanto al primer objetivo específico se encontró que: el 53.33% presenta niveles moderados de resiliencia, mientras que el 25% niveles altos y solo un 21% niveles bajos, esto puede explicarse debido a que la mayor cantidad de participantes se caracterizan por evidenciar baja capacidad para resolver conflictos, dificultad en la convivencia entre compañeros, descenso de interés por el trabajo y el aumento de agresividad. Estos resultados coinciden con Suarez y Torres (2017) quienes encontraron un predominio de niveles moderados sobre resiliencia en su muestra de estudio conformada por personas de la ciudad de La Plata, de igual modo Espinoza (2016) evidenció dentro de sus resultados un nivel moderado de resiliencia en estudiantes universitarios, por lo que se concluye, que el nivel moderado de resiliencia es el que predomina.

En cuanto al segundo objetivo específico se encontró que las categorías de los estilos de afrontamiento al estrés presenta una categoría moderada con 48.75 % (39), una categoría alta con 27.5% (22) y una categoría baja con 23.75% (19), esto puede explicarse debido a que la mayor cantidad de participantes en el cuestionario de afrontamiento al estrés responden que emocionalmente se perturban frente a un problema, no buscan apoyo en familiares y amigos, no aceptan el problema, disminuyen sus esfuerzos, dejan de lado sus metas. Al respecto Castaño y León (2010) explican que la forma cómo las personas intentan manejar el estrés y la adversidad tiene una relevancia importante. Así, una adaptación exitosa al estrés incluye las maneras que el individuo utiliza para manejar sus emociones, pensar constructivamente, para regular y dirigir su conducta, y para actuar en ambientes sociales y no sociales, intentado disminuir las fuentes de estrés, por lo que se concluye que en la muestra de estudio, existe una categoría moderada de afrontamiento al estrés.

En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró que no existe relación entre las dimensiones de resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema, porque ($r_s = .096$; $p > .05$). Esto puede explicarse debido a que la mayor cantidad de participantes en el cuestionario de afrontamiento al estrés responden que se mantienen alejados del problema, sin hacer nada, no hablan con otras personas del problema, no elabora un plan de acción. Estos resultados se pueden explicar con aportes teóricos por Carver y Scheier (1989) quienes establecen que los individuos que presentan menos síntomas de estrés, encuentran facilidad en utilizar este estilo de afrontamiento, para resolver sus problemas, realizando acciones directas destinados a evitar efectos negativos y elaboran un plan de acción, para manejar estrategias, buscando el apoyo social y pedir información o consejos que ayuden a encontrar solución al problema. Se concluye entonces que la resiliencia no se relacionan con en el afrontamiento al estrés enfocado en el problema, por lo que se rechaza la hipótesis específica de estudio.

En el cuarto objetivo específico se encontró que no existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción, porque ($r_s = .076$; $p > .05$). Esto puede explicarse debido a que la mayor

cantidad de participantes se perturban frente al problema, no buscan apoyo familiar, sienten desorganización emocional, se confunden constantemente, sienten desesperación, se afligen. Estos resultados se pueden explicar con los aportes teóricos de Carver (1989) quien afirma que este estilo busca el lado positivo de una situación, para salir exitoso del suceso, busca soporte emocional, apoyo, y entender el contexto que viene cargado de emociones negativas para la persona. Se concluye entonces, que la resiliencia no se relacionan con en el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción, por lo que se rechaza la hipótesis específica de estudio.

En el quinto objetivo específico se encontró que no existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación, porque ($r_s = .110$; $p > .05$). Esto puede explicarse debido a que la mayor cantidad de participantes, se niegan a aceptar el problema, dejan de lado sus metas, realizan otras actividades para alejar de su mente el problema, actúan como si el problema no hubiera sucedido realmente. Estos resultados se pueden explicar con los aportes teóricos de Carver (1989) quien establece que estos comportamientos que la persona desarrolla, no colaboran en el proceso de darle solución a la problemática, por el contrario aumenta sus niveles de estrés. Se concluye entonces, que la resiliencia no se relacionan con en el afrontamiento al estrés enfocado en la evitación, por lo que se rechaza la hipótesis específica de estudio.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados encontrados sobre la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020, se establecen las siguientes conclusiones:

- 1) No existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés, en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.
- 2) El nivel de resiliencia que predomina en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020, es moderada.
- 3) La categoría de los estilos de afrontamiento al estrés que predomina en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020, es la categoría moderada.
- 4) No existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y el afrontamiento al estrés, enfocado en el problema, en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020
- 5) No existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y el afrontamiento al estrés, enfocado en la emoción, en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.
- 6) No existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y el afrontamiento al estrés, enfocado en la evitación, en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020.

VII. RECOMENDACIONES

- 1) Proponer a los responsables del departamento académico de la Universidad Nacional de Huancavelica, llevar a cabo talleres que permitan poner en práctica la resiliencia y afrontamiento al estrés, con la finalidad de que los estudiantes tengan una perspectiva diferente de la vida, y la capacidad para enfrentarse a las condiciones adversas, así mismo puedan reinsertarse a la sociedad contribuyendo con el bienestar, desarrollo y crecimiento personal.
- 2) Se sugiere el apoyo de un especialista en el área de Psicología, debido al tamaño de población de estudiantes, y la problemática que se vive día a día, cuya finalidad es desarrollar la capacidad resiliente en los estudiantes, para enfrentar y resolver los problemas que puedan presentarse en su entorno.
- 3) Se requiere realizar actividades de afrontamiento al estrés, tales como; elaborar un plan de acción, aceptar el problema ocurrido, implementando de esta manera su capacidad para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés y puedan enfrentarse a la vida.
- 4) Establecer programas que estén orientados a confiar y creer en sí mismo, a la capacidad de la gestión de las emociones y de la manera cómo se enfrentan los problemas, para desafiar con eficacia los eventos estresantes.
- 5) Fortalecer los esfuerzos resilientes de los estudiantes, para tolerar las emociones que puedan causar estrés y tener la capacidad, de responder de forma constructiva.
- 6) Orientar a los estudiantes sobre las conductas evasivas, el bajo nivel de bienestar psicológico, la falta de metas y confianza en sí mismos, para que sean capaces de ejecutar acciones directas e incrementar sus esfuerzos con el fin de reducir las situaciones generadoras de estrés.
- 7) Se recomienda aplicar estos instrumentos a toda la Universidad Nacional de Huancavelica.
- 8) Se recomienda ampliar la muestra de estudio y relacionar con otras variables sociodemográficas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderr- Egg, E. (2011). *Introducción a las técnicas de investigación social*. (1ra edición) Argentina, Córdoba: Editorial brujas.
- Arnold,S.(Ed). (1990). *El estrés en adolescentes*.Durango,México:EditorialPax
- Arias,C. (2016). *Relación entre el afrontamiento y la resiliencia en estudiantes deEducación primaria* (tesis de pregrado). Universidad Privada Los Ángeles,Chimbote.Perú.Recuperado de http://200.61.216.584/bitstream/upaorep/1912/1/rep__Educación_Carlos_Arias_Relación_entre_el_Afrontamiento_y_la_Resiliencia_en_estudiantes_de_educación_primaria.pdf
- Arnett,J. (2000). *Emerging Adulthood and Cultural Characteristics of the Stage in Chilean University Students*.Ed.Cidcli.
- Arce,f. (1999). *Caminos para la Resiliencia*.DalhousieUniversity-IDRS-Previva.
- Beardslee,W.(1989).*Resilient adolescents whose parents have a serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self understanding and relationships*. American Journal of Psychiatry, 145, 63-69.
- Bruner, J. (1996). *Resiliencia - Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Caballero,C. y Palacios,J.(2010). *Depresión y el rendimiento académico*. Factores académicos y emocionales. *Revista Magisterial*,18(2),149-185.Recuperadode<http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v20n2/v20n2a06.pdf>
- Caldera,J. , Reynoso, O. (2017). *Resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Ucayali*.(Tesis de pregrado). Universidad privadaWuiner. Pucallpa,Perú. Recuperada <http://www.universidad.upp.edu/directorio/tesis246.pdf>
- Cyrulnik,B. (Ed.).(2001). *Resiliencia y Adaptación*. Universidad de Tolón.Francia:EditorialAkal.

- Canessa, B. (2002). *Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento* para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Universidad de Lima, Perú.
- Castaño, E. y León, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. Universidad de Almería, España. Ed. Planeta
- Castilla, H. (2014). *Manual de la escala de resiliencia de Wagnild y Young*. Adaptada al Perú. Lima, Perú.
- Capella, S. (2001). *Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social*. Centro de Investigación Avanzada en Educación, Universidad de Chile, Santiago, Chile. Ed. Portada
- Carver, C.; Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). *Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría*. Estados Unidos. Ed. Kochler.
- Espinoza, M. (2016). *La relación de resiliencia y afrontamiento en escenarios conflictivos*. (Tesis de pre grado). Universidad Emilio Valdizan, Huánuco, Perú. <http://tesis.uev.edu.pe/repositorio/handle/uev/6358>
- Flores, P. (2018). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés*. (Tesis de pos grado). Universidad San Antonio Abad. Cuzco. Recuperado de <http://unesdoc.org/images/0012/001325/152452s.pdf>
- Folkman, S. y Moskowitz, J. (2004). *Coping: Pitfalls and promise*. Annual Review of Psychology, 55, 745-774. Ed. Kane Miller.
- Fernández, M. (2009). *Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios*. Revista Española de Psicología. 10 (1), España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1804/180462399009/index.html>
- Folkman, S. y Lazarus, R. (1982). *Afrontamiento al estrés y emociones*. EE.UU. Editorial. Pax

- Gimenez, E. y Acosta, T. (2017). *Relación de la autoeficacia y el estilo de afrontamiento*. (tesis de pre grado). Universidad de Jaen, España. Recuperado de <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2305/1/TFM%.pdf>
- Grené, J. y Fóres, A. (2007). *Resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Madrid: Narcea. 2012. 168 págs. isbn: 978-84-277-1805-0
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta. Edición, México: Mc Graw-Hill
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2014). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw-Hill
- Lara, E. (2000). *Resiliencia: la esencia humana de la transformación frente a la adversidad*. Durango, México: Akal.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Teorías cognitivas del estrés y la cuestión de la circularidad*. Dinámica del estrés. New York, Estados Unidos: Plenum Press.
- Lazarus, R. (1993). *Del estrés psicológico a las emociones: una historia de perspectivas cambiantes* From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. Annual Reviews Psychological [Revisiones anuales psicológicas 44], Pág. 1-21. España.
- Lemus, H (2005). *Como desarrollar y fortalecer la Resiliencia en la familia*. Polifonia. Recuperado de https://www.anmm.org.mx/GMM/2005/n6/27_vol_144_n6.pdf
- Lewis, R. (2000). *Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom* American Educational Research Journal, 37, (3) 727-745.
- Masten, A. (2001). *Ordinary magic. Resilience processes in development*. American Psychologist, 56, 227-238. Ed. world Castlc.
- Morales, J. y Tovar, P. (2017). *Resiliencia y Estrés Académico en estudiantes de la facultad de Ciencia de la Salud* (tesis de pregrado). Universidad Científica del Sur, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/UCS/598>.
- Moos, L. (1986) *Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*. New York: Free Press.

- Murillo,H. (2017).*Elementos resilientes y afrontamiento en el rendimiento académico*. (tesis de pregrado). Universidad, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/UCS/598>.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (3ra ed.). Madrid, España:Ed. Embar
- Osorio,F. y Romero, F. (2001).*Orden,sentido y significado como indicador de resiliencia*.Editores,S.A.
- Pérez,I. y Miranda,S. (2007). *Validación del inventario de resiliencia (ires) en una muestra del noroeste de México*:Mc.Graw-Hill.
- Perez, V. (2011).*La perseverancia, clave en el empleo del siglo XXI*.Cuadernos de psicología,12(2), 9-16. Recuperado de <https://revistas.um.es/cp/article/view/170281/145821>
- Ramirez, A. (1997). *Muestra censal*.Perú.
- Rodríguez, A. (2009).Resiliencia. Revista Psicopedagogia, 26(80), 291-302. Recuperado de [http:// www.uade](http://www.uade)
- Rutter, M. (1995). [*La resiliencia y la cara de la adversidad: factores protectores y resistencia al trastorno psiquiátrico*]. Resiliencie y the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder, Reino Unido, British Journal of Psychiatry, [Revista Británica de Psiquiatría].
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. Journal of Adolescent Health, 14 (8), pp. 626-631Recuperado <http://www.lib.ncsu.edu>
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires, Argentina: Compañía General Fabril Editora (Original. 1956)
- Silva,P. y López. M. (2018). *Resiliencia y Estrés*(tesis pos grado). Universidad–Huancayo-Perú.Recuperado d<http://scholar.sun.ac.za/handle/10119.1/1120>
- Silas, P. (2008). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes*Repositorio de Tesis - UNMSM.
- Smith, I. (2000). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés*.New York: Prnce Publishing.

- Suarez, A .Y Torrez, B.(2017). *Afrontamiento Al estrés y la Resiliencia*(tesis de posgrado).UNMDP.Buenos Aires.Recuperado <https://www.BA.com/actualidad/>
- Tamayo, M., (2003). *El proceso de la Investigación científica incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. Balderas: Limusa, S.A., Ciudad de México, México.
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud*.(Sexta Edic.). México: McGraw – Hill
- Taylor y Robinson (2003)*Estudio sobre la resiliencia y las competencias digitales de los jóvenes adolescentes en situación de riesgo de exclusión social*. Corporación Universitaria del Caribe, Colombia.
- Tomkiewicz, S. (2004).*Protective factors and individual resilience*.In S. Meisels & J. Shonkoff (eds.) Handbook of early childhood intervention, (pp. 115-133).New York: Cambridge University Press.
- Vanistendael,S. (2002). *Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa
- Valdez, A. (2016). *Descanso y niveles de ansiedad en jóvenes adventistas de la iglesia Villa Unión, Lima, Perú, 2015* (Tesis de postgrado). Universidad Peruana Unión, Perú. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/364/Angie_Tesis_maestría_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vidal, R. (2008). *La contribucion del enfoque de resiliencia en la intervención social*,Chile,.
- Vilcahuaman (2018). *La resiliencia y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios* (Tesis pre grado).Universidad Nacional de Huanuco, Perú. Recuperada de <http://reyafe.uhv.es/bitstream/handle/10550/50516>
- Vygotsky, L. (1978). *Pensamiento y lenguaje*. Madrid: Paidós.
- Wagnild, G., y Young, H. (1990). *Resiliencia entre las mujeres mayores*. El diario de enfermería. Beca N° 22, cuarta edición, Pág.252–255.<https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>, Estados Unidos.

Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale *Desarrollo y evaluación psicométrica de la escala de resiliencia*. *Journal of Nursing Measurement Diario de Medición de Enfermería*, Estados Unidos.

Weissman, A.(2003). *Protective factors and individual resilience*. In S. Meisels and J. Shonkoff (eds.) *Handbook of early childhood intervention*, (pp. 115-133). New York: Cambridge University Press.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de datos

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS		TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
<p>Problema general: ¿Qué relación existe entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de resiliencia predominante en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica –Universidad Nacional de Huancavelica,2020?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica -UNH,2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA,2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020?</p> <p>Objetivos específicos: Describir el nivel de Resiliencia en los estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020</p> <p>Describir estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica –UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA,2020?</p> <p>Determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA,2020?</p>	<p>Hipótesis principal. Existe relación significativa entre resiliencia y estilo de afrontamiento al estrés en estudiantes I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020</p> <p>Hipótesis específicas: -Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, en estudiantes del I ciclo de la facultad de ingeniería electrónica - Universidad Nacional de Huancavelica, 2020</p> <p>Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la emoción, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica - UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2020</p> <p>Existe relación significativa entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación, en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica - UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA,2020</p>	<p>VARIABLE 1 “Resiliencia</p> <p>DIMENSIONES Confianza de sentirse bien Perseverancia Ecuanimidad Aceptación de uno mismo</p> <p>VARIABLE 2 Afrontamiento al estrés.</p> <p>DIMENSIONES Enfocado al problema Enfocado en la emoción Enfocado en la evitación</p>	<p>• Tipo de estudio: Básica</p> <p>• Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>• Diseño de Investigación: No experimental De corte transversal</p> <p>POBLACIÓN 80 Estudiantes de la facultad de ingeniería electrónica de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA</p> <p>MUESTRA Muestreo censal</p>

<p>- ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA,2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en los estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA,2020?</p>	<p>Determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – Universidad Nacional de Huancavelica,2020?</p> <p>Determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en estudiantes del I ciclo de la facultad de Ingeniería Electrónica – UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA,2020?</p>			
---	--	--	--	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables

Definición operacional de la variable resiliencia

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS			
			TIPO DE RESPUESTA	NIVELES	ESCALA
Confianza y sentirse bien	Seguridad Aceptación Autonomía Flexibilidad Optimismo	2, 3, 4, 5, 6, 8,15, 16, 17, 18	TD D AD ¿? AA A TA	Cualitativo	Ordinal
Perseverancia	Automotivación Voluntad Creativo Orgullo Decisión	1,10,21,23,24	TD D AD ¿? AA A TA	Cualitativo	Ordinal
Ecuanimidad	Energía Significado Sereno Emprendedor	7,9,11,12,13,14	TD D AD ¿? AA A TA	Cualitativo	ordinal
Aceptación de uno mismo	Confianza Realista Toleran Autodisciplina	19, 20, 22, 25	TD D AD ¿? AA A TA	Cualitativo	ordinal

Definición operacional de la variable afrontamiento al estrés

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS			
			TIPO DE RESPUESTA	NIVELES	ESCALA DE MEDICIÓN
Enfocado al Problema	Ejecución Elabora Controla Soluciona Actúa	1,14,27,40,2,15,28,4,1,3,16, 29,42,4,17,30 43,5,18,31,44	(SI) =1 (NO)= 0	Cualitativo	Nominal
Enfocado en la Emoción	Sentimientos Comprensión Experiencia Aceptación	6,19,32,45, 7,20,33,4, 6,8,21,34,47, 9,22,35,4,8,10,23,36,49	(SI) =1 (NO)= 0	Cualitativo	Nominal
Enfocado en la Evitación	Desinterés Evasión Disminución Rechazo	11,24,37,50, 12,25,38,51, 13,26,39,2	(SI) =1 (NO)= 0	Cualitativo	Nominal

Anexo 3: Instrumento

ESCALA DE RESILIENCIA

Autores: Wagnild y Young (1993)

Adaptación peruana: Castilla Cabello Humberto (2014)

Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar.

Siendo las alternativas de respuesta:

Totalmente en desacuerdo (TD)
Desacuerdo (D)
Algo en desacuerdo (AD)
Ni en desacuerdo ni de acuerdo (¿?)
Algo de acuerdo (AA)
Acuerdo (A)
Totalmente de acuerdo (TA)

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.

CUESTIONARIO Y HOJA DE RESPUESTA:

PREGUNTAS	TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
01 ¿Dependo más de mí mismo que de otras personas?							
02 ¿Me mantengo interesado en las cosas?							
03 ¿Generalmente me las arreglo de una manera u otra?							
04 ¿Puedo estar solo si tengo que hacerlo?							
05 ¿El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos							
06 ¿Cuándo estoy en una situación difícil generalmente							
07 ¿No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer							
08 ¿Acepto que hay personas a las que yo no les agrado?							
09 ¿Tomo las cosas una por una?							
10 ¿Usualmente veo las cosas a largo plazo?							
11 ¿Es importante para mí mantenerme interesado en las							
12 ¿Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida?							
13 ¿Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo?							
14 ¿Soy decidido (a)?							
15 ¿Por lo general, encuentro algo en que reírme?							
16 ¿Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer?							
17 ¿Mi vida tiene significado?							
18 ¿Cuándo planeo algo lo realizo?							
19 ¿Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no							
20 ¿Generalmente puedo ver una situación en varias							
21 ¿Soy amigo de mí mismo?							
22 ¿Tengo autodisciplina?							
23 ¿Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo?							
24 ¿Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado							
25 ¿En una emergencia soy una persona en quien se puede							

**CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO
AL ESTRÉS
(FORMA DISPOSICIONAL)**

Adaptación peruana: Valdéz (2016)

INSTRUCCIONES

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos *que más usa*. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas: **NO (0) SI (1)**

N°	PREGUNTAS	SI	NO
01	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
02	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
03	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
04	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
05	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
06	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
07	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
08	Aprendo a convivir con el problema.		
09	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15	Elaboro un plan de acción		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		

17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20	Trato de ver el problema en forma positiva		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22	Deposito mi confianza en Dios		
23	Libero mis emociones		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente		
25	Dejo de perseguir mis metas		
26	Voy al cine o veo la TV, para pensar menos en el problema		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto		
31	Hablo con alguien para averiguar más el problema		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo		
33	Aprendo algo de la experiencia		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan al problema		
40	Actúo directamente para controlar el problema		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		

45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47	Acepto que el problema ha sucedido		
48	Rezo más de lo usual		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50	Me digo a mí mismo "Esto no es real"		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52	Duermo más de lo usual		

TABLA DE RESILIENCIA:

SUJETOS	Confianza y sentirse bien										Perseverancia					Ecuanimidad					Aceptación de uno mismo				Total	Total	Total	Total			
	2	3	4	5	6	8	15	16	17	18	1	10	21	23	24	7	9	11	12	13	14	19	20	22	25	4	5	6	7		
1	4	6	5	7	4	5	6	4	4	4	4	6	5	5	5	6	4	7	6	7	4	4	4	4	6	11	5	6	3	126	
2	6	5	6	6	4	6	5	6	6	5	6	7	6	7	6	7	7	6	7	5	6	5	6	5	7	1	6	12	6	148	
3	4	7	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	7	7	5	6	5	4	4	4	4	5	5	7	10	10	1	4	124	
4	4	5	6	7	4	4	6	7	6	7	4	4	5	4	5	4	4	5	6	7	4	6	6	5	7	9	5	6	5	132	
5	7	7	4	6	7	6	6	7	7	5	7	6	7	5	6	6	7	7	5	7	6	5	5	7	5	1	6	7	11	153	0,802
6	4	4	5	6	5	6	5	6	6	6	4	6	7	6	5	5	7	4	7	6	7	4	4	4	4	8	5	8	4	133	
7	6	5	5	5	7	5	4	6	7	5	6	6	6	5	5	7	5	7	6	6	7	6	5	7	6	1	9	9	6	145	
8	4	7	6	7	6	7	6	6	5	6	7	5	5	4	4	4	7	4	6	7	5	6	7	5	6	5	5	8	7	142	
9	7	6	5	6	7	6	5	7	5	4	7	6	7	5	7	7	4	7	5	6	7	7	6	6	7	2	5	7	11	152	
10	6	5	7	7	4	6	5	4	7	7	7	5	5	6	4	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	7	3	7	10	5	142
11	5	4	5	4	7	4	7	4	7	5	4	6	5	4	5	7	6	4	6	7	5	4	6	5	6	8	7	5	5	132	
12	6	5	5	6	6	7	5	5	5	5	4	5	5	6	4	5	7	5	7	4	4	4	4	5	6	6	11	5	3	130	
13	7	7	5	6	7	6	6	7	7	6	5	6	7	7	7	7	5	6	6	6	7	7	6	7	6	0	3	10	12	159	
14	5	5	6	7	5	7	7	7	5	4	6	7	6	4	6	7	7	6	6	7	6	7	6	5	6	2	5	9	9	150	
15	7	5	6	7	4	4	7	7	4	6	7	6	5	5	6	4	4	4	6	7	7	4	4	4	9	3	5	8	137		
16	6	7	7	6	6	6	7	5	5	6	6	6	7	6	5	6	7	6	7	6	7	7	6	6	5	0	4	13	8	154	
17	5	7	4	7	6	7	6	6	6	4	5	7	5	5	4	6	6	6	6	7	6	6	7	5	7	3	5	10	7	146	
18	7	5	7	6	4	6	6	4	4	4	5	7	5	6	7	7	5	7	6	4	6	4	6	6	6	6	4	9	6	140	
19	6	6	5	5	7	5	5	7	7	5	7	7	7	7	5	7	5	5	6	7	7	6	6	7	7	0	8	5	12	154	
20	7	7	7	6	5	6	7	7	7	6	5	5	6	5	6	4	7	6	6	7	7	7	5	7	7	1	6	7	11	153	
21	6	7	5	7	7	4	4	4	4	5	6	7	7	6	5	5	5	7	5	6	4	4	4	5	6	7	7	5	6	135	
22	6	7	7	6	7	6	7	5	6	5	5	7	5	7	7	5	4	7	5	6	7	7	5	6	6	1	7	7	10	151	
23	7	5	6	6	7	7	5	7	5	6	6	6	6	5	6	5	6	4	7	4	7	5	5	6	7	2	7	9	7	146	
24	6	6	5	7	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	6	5	7	7	6	7	6	5	7	0	6	5	7	158	
25	6	7	7	6	7	6	6	7	6	6	7	7	7	7	7	6	5	7	5	5	7	5	5	7	7	0	5	7	13	158	
26	4	6	5	6	5	6	4	5	5	4	4	4	5	5	6	5	7	6	6	6	4	4	4	5	4	9	8	7	1	125	
27	7	6	7	7	7	7	5	7	7	7	7	6	5	6	5	6	6	7	7	7	7	7	6	5	6	0	4	7	14	160	
28	5	5	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	5	5	6	6	5	6	6	6	7	5	6	5	0	7	15	3	146	0,802
29	7	7	7	6	5	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	4	6	5	5	7	3	3	2	17	158	
30	7	7	7	7	7	4	6	7	5	7	5	7	5	5	6	5	5	6	5	6	6	5	7	5	6	1	9	6	9	148	
31	6	7	5	7	5	6	6	4	4	4	4	6	5	6	5	7	5	4	5	6	6	5	6	6	5	5	8	9	3	135	
32	6	5	5	5	6	7	5	7	6	5	7	6	6	4	7	5	7	5	7	5	7	5	6	5	6	1	10	7	7	145	
33	6	5	7	6	7	5	7	5	5	7	7	7	7	7	4	5	7	6	5	6	7	4	4	4	5	6	4	7	5	9	144
34	7	6	6	7	6	6	5	6	5	6	5	7	5	4	5	4	6	7	6	5	7	6	7	5	4	3	7	9	6	143	
35	7	7	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	4	4	4	4	6	5	6	6	5	4	4	6	11	149	
36	6	6	5	7	5	5	6	6	5	6	6	6	6	5	5	5	7	7	5	7	6	7	5	5	7	0	10	9	6	146	
37	7	7	7	7	4	7	7	5	5	7	6	7	7	7	7	7	7	5	7	4	7	7	5	7	6	2	5	2	16	157	
38	6	5	7	7	5	6	6	4	4	4	7	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	6	3	12	148
39	6	7	7	5	7	4	5	7	5	5	7	7	7	5	7	5	5	6	6	6	5	7	5	5	6	1	10	5	9	147	
40	7	7	7	7	6	6	5	7	6	6	5	7	5	6	5	7	6	7	7	6	5	5	6	6	7	0	6	9	10	154	
41	6	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	6	4	6	4	4	7	7	5	6	6	7	4	3	4	14	153	
42	7	6	5	6	5	5	7	6	7	4	4	6	5	6	6	7	6	5	5	6	4	4	4	4	7	6	8	4	134		
43	7	5	7	6	7	6	6	7	6	7	7	6	5	6	5	6	5	7	7	5	7	7	5	5	6	0	7	8	10	153	
44	6	7	7	6	6	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	0	2	4	19	167	
45	5	5	6	7	5	7	6	6	6	5	5	5	5	5	6	5	7	5	6	7	4	4	4	6	5	3	11	7	4	137	0,802
46	6	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	6	6	7	7	5	5	6	1	3	5	16	161		
47	7	6	5	5	7	4	5	7	6	6	5	6	6	5	6	7	6	7	5	6	6	5	6	5	4	2	8	10	5	143	
48	6	5	7	7	5	6	5	7	7	7	7	7	7	6	5	7	7	6	5	7	6	7	5	5	6	0	7	6	12	155	
49	7	5	5	6	7	7	7	4	4	4	5	7	5	6	5	7	5	7	7	7	6	6	5	6	5	3	8	5	9	145	
50	6	7	4	4	4	7	6	7	5	5	5	6	7	4	7	5	5	7	6	6	5	5	6	5	7	4	8	6	7	141	
51	7	7	5	5	5	4	4	4	4	6	6	5	4	6	5	4	6	5	7	5	7	4	4	4	5	4	9	8	3	5	129
52	6	6	6	7	5	6	7	5	6	6	7	6	5	4	5	7	6	7	5	5	7	5	6	6	6	1	7	11	6	147	
53	6	7	7	6	6	5	6	7	7	7	4	7	6	4	6	4	6	6	4	5	6	4	4	4	6	7	2	10	6	140	
54	7	6	5	6	6	6	7	4	5	4	7	7	6	5	6	5	7	7	4	7	5	6	6	5	7	3	6	8	8	146	
55	6	7	7	6	6	7	6	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	4	6	5	6	5	6	6	1	2	10	12	158		
56	6	7	4	7	4	5	4	4	4	4	5	7	5	6	5	5	6	5	4	6	6	5	4	4	10	7	5	3	126		
57	7	6	5	6	7	6	7	6	5	6	6	6	6	5	6	4	4	4	6	7	7	7	7	7	6	3	3	11	8	149	
58	6	7	5	6	7	6	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	5	6	5	6	6	4	1	5	8	11	154	
59	6	5	6	7	5	5	6	7	5	6	5	6	5	5	7	5	6	6	6	5	4	4	4	5	5	3	11	8	3	136	
60	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	5	6	5	6	1	3	4	17	162
61	7	5	7	7	6	7	5	6	6	7	7	7	7	7	7	6	5	7	5	6	5	5	7	5	7	0	7	5	13	156	

62	6	5	5	6	5	6	6	6	5	7	5	7	5	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	5	6	7	11	7	150					
63	6	7	7	4	4	4	7	7	6	4	4	4	8	5	6	5	7	5	8	6	7	6	4	4	4	8	3	7	6	135				
64	4	6	6	5	5	7	5	4	6	6	5	6	4	4	4	4	7	5	7	6	4	7	5	5	7	7	6	5	134					
65	6	5	5	7	7	7	5	7	7	6	6	7	7	8	5	7	4	7	5	7	7	5	6	5	5	1	8	5	11	151				
66	7	4	5	6	6	7	5	7	5	7	5	6	5	6	5	7	4	4	4	6	6	7	5	7	5	4	8	6	7	141				
67	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	5	6	7	7	7	0	1	4	20	169			
68	6	6	4	5	6	6	5	5	6	4	5	6	6	5	4	4	4	6	5	5	7	7	5	5	7	5	9	8	3	134				
69	6	7	5	7	6	5	4	4	4	4	4	6	5	5	7	4	5	5	5	6	7	5	6	7	7	6	8	5	6	136				
70	7	5	7	7	5	7	5	6	6	4	7	7	6	6	5	4	5	7	7	5	4	4	4	4	6	7	5	8	5	9	143			
71	6	5	6	5	4	4	4	4	5	4	7	6	5	7	5	4	7	5	6	5	4	5	6	4	6	8	8	6	3	129				
72	6	6	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	4	5	8	7	6	1	2	5	17	163				
73	7	7	7	7	6	7	5	5	6	6	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	5	7	5	5	7	0	9	3	13	154			
74	6	7	5	6	5	6	7	7	7	7	7	7	4	7	5	6	7	6	7	6	5	6	5	6	5	7	4	2	5	7	11	162		
75	7	5	4	6	7	5	6	6	5	5	4	7	5	6	5	5	5	7	8	7	4	4	4	4	5	7	5	9	5	0	137			
76	6	7	7	7	6	7	5	7	6	5	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	0	3	6	16	163				
77	4	6	6	4	7	6	7	6	7	6	7	6	5	5	4	4	4	4	4	7	6	7	6	4	6	7	2	9	7	141				
78	7	5	7	6	6	6	4	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7	1	1	6	17	164				
79	6	7	6	7	8	4	5	4	6	4	5	4	8	5	5	6	6	7	7	6	4	4	4	4	7	5	7	5	8	5	136			
80	6	6	7	7	4	5	6	7	5	7	6	6	7	5	6	7	6	7	6	7	6	7	5	7	6	7	7	1	4	9	11	155		
Varianza	0,805	0,887	1,002	0,727	1,162	1,052	1,005	1,35	1,027	1,412	1,306	0,794	0,794	1,134	0,961	1,202	1,175	1,223	1,062	0,809	1,366	1,331	0,919	0,825	1,073									
Σvar	26,4																																	
Var.item	114,6																																	
α	0,802																																	

Nivel de confiabilidad de resiliencia

Alfa de	N de
Cronbach	elementos
.893	25

Anexo 5: Propuesta de valor

PROGRAMA PREVINIENDO EL ESTRÉS

INTRODUCCION

En nuestra vida diaria siempre se va presentar el estrés, pero hay formas para hacerle frente y vivir con mayor serenidad, buscando desarrollar actividades físicas y psicológicas, cuidando nuestra alimentación, procurando equilibrio en las obligaciones, expresando sentimientos y aprendiendo técnicas para dominar el estrés.

SITUACION PROBLEMÁTICA

El estrés es una respuesta a las adaptaciones y a los acontecimientos vitales, cualquier situación positiva o negativa que genera un resultado emocional, puede causar estrés, en este tiempo los estudiantes experimentan una tensión continua y les causa enfermedades, cambios en su vida y comportamientos descontrolados.

JUSTIFICACION

Es importante desarrollar el control del estrés porque, como humanos hay que buscar un equilibrio entre los deberes académicos, laborales como personales y sobre todo la tranquilidad mental, para así mejorar nuestra vida diaria.

GRUPO OBJETIVO

Estudiantes universitarios.

OBJETIVO GENERAL

Reconocer y controlar los estados de estrés.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Realizar un adecuado autodiagnóstico sobre el estrés.
2. Crear y utilizar estrategias adecuadas para disminuir los niveles de estrés.
3. Aplicar técnicas de relajación cuando los niveles de estrés se encuentren elevados.
4. Desarrollar la capacidad asertiva para relacionarse con los demás.

METODOLOGIA

Activa-participativa.

CRONOGRAMA:

Sesiones	semanas	tiempo	Recursos/materiales
1.Conociendo al estrés	Semana: 1	2 horas	Videos, sillas, cartulinas, sombreros de colores
2.Disminuyendo emociones negativas	Semana: 2 y 3	4 horas	Máscaras, figuras de emociones negativas
3.Técnicas de relajación	Semana: 3 y 4	4 horas	Colchonetas, videos
4.Estrategias de afrontamiento	Semana: 5	2 horas	Colchonetas y cuaderno de apuntes
5.Identificando nuestros pensamientos	Semana: 6	2 horas	Foco de luces Mesa y experiencias habladas
6.Hábitos de vida saludable	Semana: 7	2 horas	Video y alimentos
7.Mejorando nuestras conductas	Semana: 8	2 horas	Papeles de colores, mas King, sobres
8.Desarrollando la resiliencia	Semana: 9	2 horas	Globos, goma, tarjetas humorísticas
9.Trabajando con asertividad	Semana: 10 y 11	4 horas	Manos, música, periódicos, libros
10.Relacionandonos adecuadamente	Semana: 12	2 horas	Video, historietas escritas, pañuelos