



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“LA RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LA
EDUCACIÓN REMOTA DE LOS ESTUDIANTES DEL
COMPLEJO EDUCATIVO PEÑON NEGRO – PUNO 2020”**

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

AUTORES:

Bach. ORTIZ TAMAYO DE CABALLERO EUSEBIA

Bach. QUISPE MAMANI, JUANA MARUJA

LIMA - PERÚ

2021

ASESOR DE TESIS:

Dra. NANCY ELENA CUENCA ROBLES

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

A Dios, por darnos la fortaleza, e iluminar nuestro entendimiento, y haber escalado un peldaño más.

A todas aquellas personas que, de una manera u otra, han contribuido para el logro de nuestro objetivo.

A mis queridos hijos, por su inmenso amor y por todo su apoyo incondicional para continuar con esta meta y lograr concluirla.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Privada TELESUP de Lima, alma mater, formadora de excelentes profesionales egresados a nivel de pregrado, comprometidos con el desarrollo de la sociedad local, regional y nacional.

Gracias a Dios, fuente de la sabiduría que fue el principal apoyo y nos brindó las fuerzas necesarias para continuar y concluir este logro.

Gracias a nuestra asesora y cada maestro que formo parte de mi formación integral.

Gracias a mis hijos, por su inmenso amor, por confiar en mí y estar siempre cuando más los necesito.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro – Puno 2020”.

La metodología estuvo enmarcada dentro del enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 110 estudiantes del complejo educativo Peñón Negro. Se emplearon como instrumentos de recolección de datos la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO.

Los resultados concluyeron que, existe relación negativa moderada entre la variable resiliencia y el estrés académico, es decir que, a mayor resiliencia menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro. Con respecto a las dimensiones evaluadas, se encontró correlación negativa moderada entre la dimensión competencia personal y la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida, con el estrés académico. Concluyendo que, a mejor competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida, menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro de Puno.

Palabras clave: resiliencia, estrés, estrés académico, competencia personal, satisfacción

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between resilience and academic stress in remote education of students for the Peñón Negro educational complex - Puno 2020”

The methodology was framed within the quantitative approach, correlational level and non-experimental design. The population consisted of 110 students from the Peñón Negro educational complex. The Wagnild and Young resilience scale and the SISCO Academic Stress Inventory were used as data collection instruments.

The results concluded that there is a moderate negative relationship between the resilience variable and academic stress, that is, the higher the resilience, the lower the academic stress in the remote education of the students of the Peñón Negro educational complex. Regarding the evaluated dimensions, a moderate negative correlation was found between the personal competence dimension and the self-acceptance and life dimension, with academic stress. Concluding that the better personal competence and acceptance of oneself and life, the less academic stress will be in the remote education of the students of the Peñón Negro educational complex in Puno

Keywords: Resilience, Stress, academic stress, Personal competence, satisfaction

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS:	ii
JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
INTRODUCCIÓN	xii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. Planteamiento del problema.....	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Justificación del estudio.....	16
1.4. Objetivos de la investigación	17
1.4.1. Objetivo general.....	17
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.....	20
2.2. Bases teóricas de las variables	21
2.2.1. Variable resiliencia.....	21
2.2.2. Variable estrés académico.....	26
2.3. Definición de términos básicos	31
III. MÉTODOS Y MATERIALES	34
3.1. Hipótesis de la investigación	34

3.1.1. Hipótesis general	34
3.1.2. Hipótesis específicas	34
3.2. Variables de estudio.....	34
3.2.1. Variable resiliencia.....	34
3.2.2. Variable estrés académico.....	35
3.3. Tipo y nivel de la investigación	35
3.4. Diseño de la investigación	35
3.5. Población y muestra de estudio.....	36
3.5.1. Población	36
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	36
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos	36
3.7. Métodos de análisis de datos	40
3.8. Aspectos éticos	41
IV. RESULTADOS	42
4.1. Resultados descriptivos.....	42
4.2. Resultados inferenciales	49
V. DISCUSIÓN.....	52
VI. CONCLUSIONES	55
VII. RECOMENDACIONES.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	63
Anexo 1: Matriz de consistencia	70
Anexo 2: Matriz de operacionalización	72
Anexo 3: Instrumentos	74
Anexo 4: Validación del instrumento.....	77
Anexo 5: Matriz de datos	89
Anexo 6: Propuesta de valor.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución de Frecuencia y porcentaje de la variable resiliencia.	42
Tabla 2.	Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión competencia personal.....	43
Tabla 3.	Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida.....	44
Tabla 4.	Distribución de Frecuencia y porcentaje de la variable estrés académico.	45
Tabla 5.	Frecuencia y porcentaje de la dimensión estresores.....	46
Tabla 6.	Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión síntomas. ...	47
Tabla 7.	Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión estrategias de afrontamiento.....	48
Tabla 8.	Prueba de normalidad	49
Tabla 9.	Relación de la muestra no paramétricas, según Rho Spearman entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020.....	49
Tabla 10.	Relación de la muestra no paramétricas, según Rho Spearman entra la competencia personal y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020.	50
Tabla 11.	Relación de la muestra no paramétricas, según Rho Spearman entre aceptación de uno mismo y de la vida y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución porcentual de la variable resiliencia.	42
Figura 2. Distribución porcentual de la variable competencia personal.	43
Figura 3. Distribución porcentual de la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida.	44
Figura 4. Distribución porcentual de la variable estrés académico.	45
Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión estresores.	46
Figura 6. Distribución porcentual de la dimensión síntomas.	47
Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión estrategia de afrontamiento. .	48

INTRODUCCIÓN

La presente tesis, denominada: “Resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro – Puno 2020”, surge de las experiencias recogidas en el centro educativo, donde se observaron diversas características comportamentales de los estudiantes en el contexto de educación remota.

Actualmente, debido a la situación de emergencia sanitaria que vive el país, se evidenció que los escolares en su mayoría de bajos recursos económicos, no cuentan con la posibilidad de adquirir equipos electrónicos con acceso a internet. Además, en ciertos sectores de la comunidad Peñón Negro, no llega la cobertura de señal de línea telefónica e internet, carecen de un equipo personal que les permita ingresar a sus clases y padecen interferencia en los equipos de radio y tv para su recepción, motivos relevantes que han llevado a los estudiantes a abandonar parcialmente sus estudios.

Esta situación, ha traído como consecuencia que la población educacional no logre adaptarse al cambio de la estrategia de la educación remota “Aprendo en Casa”, causando así estrés en los estudiantes.

Por tal motivo, se realiza la presente investigación con el objetivo de determinar si existe alguna relación entre la resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, de la provincia San Antonio de Putina, Departamento de Puno en el año 2020.

En el Capítulo I, se detalla la realidad problemática de investigación, la formulación del problema de investigación. Por otra parte, dentro del capítulo se detallan los objetivos y la justificación de la investigación. En el Capítulo II, se aborda el marco teórico conceptual respecto a las variables afrontamiento al estrés y manejo de conflictos, los antecedentes nacionales e internacionales; uno de los pilares de la investigación que permitirá conocer que tanto se ha abordado con respecto al tema de la investigación. También, se realiza una revisión teórica sobre las variables para conocer los modelos teóricos que los sustentan, además de ofrecer sus definiciones conceptuales y operacionales. En el Capítulo III, se detalla

la metodología de investigación empleada; de igual manera, se abordan las técnicas e instrumentos de evaluación y el procesamiento para la obtención de los resultados correspondientes. En el Capítulo IV, se incluyen los resultados obtenidos del procesamiento estadístico de los datos recolectados mediante el programa SSPS versión 24, siendo elaborados y visualizados para su presentación en tablas y gráficos. En el Capítulo V, se presenta la discusión e interpretación de los resultados estadísticos en relación con los hallazgos conseguidos por otras investigaciones, con base a la misma temática. Finalmente, se exponen las conclusiones y las recomendaciones de la presente investigación.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El estrés académico, cada vez está siendo utilizado en diferentes investigaciones. Es conocido como aquello que es provocado por las exigencias que se dan en el contexto educativo, llamados estresores y que repercute en el rendimiento escolar y en todas las actividades que el estudiante debe ejecutar. (Alfonso et al., 2015).

La emergencia sanitaria debido a la pandemia de la COVID-19, ha tenido un alcance mundial, los diferentes gobiernos adoptaron medidas de aislamiento social obligatorio para hacer frente a la propagación del virus. La comunidad educativa ha sido la más golpeada teniendo que experimentar cambios abruptos y adaptarse a la educación online. El cambio asumido por las diversas comunidades educativas se torna aún más alarmante y preocupante en países con arraigado patrón educativo convencional, dado que el establecimiento de la educación remota, demanda radicales cambios en la labor del docente y estudiantes. (Martínez, 2020).

La transición ha requerido poner en funcionamiento estrategias nuevas y didácticas como lo demanda la educación online, acostumbrarse al uso de términos como sincrónico y asincrónico, completamente distinta a lo que usualmente se llevaba a cabo en la clase presencial. Además, los estudiantes tienen que hacer frente a la defectuosa red que provoca importante impacto mental y desgaste emocional, por el cambio que tienen que hacer de su manera de vivir, viéndose limitado su desarrollo en aspectos socializadores y emocionales. (Martínez, 2020).

Teniendo en cuenta las consideraciones a la constitución y relación de resiliencia en las personas, Kotliarenco, Cáceres, Fontecilla (1997) describieron que se da una asociación entre resiliencia con el conjunto de confrontaciones directas que la persona tiene frente a situaciones de vida severamente estresantes.

Henderson (2003), señala que, solo 1/3 de los habitantes desarrolla la resiliencia. Muchos pueden considerarse resilientes, pero pocos son los capaces de influenciar en los demás al igual que en sí mismos.

En Perú, el Promudeh (2002), con el apoyo de la Fundación Bernard van Leer, en el año 1994, consolidaron esfuerzos con la finalidad de dirigir recursos a la instauración del concepto de resiliencia en el “programa de desarrollo infantil temprano”. En el año 2002, la fundación buscó saber qué se había conseguido con la aplicación del enfoque de resiliencia en los programas Kusiska Wawa y Pukllay Wasy de desarrollo infantil puesto en marcha. Encontraron que, era necesario revisar la planificación del proyecto y entre otros, que la mirada de los evaluadores externos se dirige a evaluar las actividades ejecutadas y no en el análisis del proceso de la resiliencia.

En el estudio realizado por Peña (2009), llevado a cabo con 311 estudiantes de Lima y 332 de Arequipa, no se encontraron diferencias en las fuentes de resiliencia en ambos grupos, no obstante, sí se encontraron diferencias en función al género. Recientes estudios exploratorios han anticipado que en el actual escenario de pandemia, el docente no solo debe ser un ente motivador y guía académico, sino que también deberá asumir la contención afectiva, ser promotor de resiliencia, asesor emocional y oyente activo; asumiendo, el papel de “guardián de la esperanza de la evolución de la educación”. (Villafuerte, Bello, Cevallos y Bermello, 2020, p.149).

En el distrito de Putina – Comunidad Peñón Negro de Puno, se halló que los escolares son de bajos recursos económicos, lo cual imposibilita la obtención de equipos electrónicos con acceso a internet y en ciertos sectores de la comunidad Peñón Negro, no llega la cobertura de señal de línea telefónica e internet, por tal motivo, mucho de ellos abandonan parcialmente sus estudios, debido a que no cuentan con un equipo personal para ingresar a sus clases; también, por la interferencia en los equipos de radio y tv para su recepción.

Esta situación, causó que la población educacional no lograra adaptarse al cambio de la estrategia de la educación remota “Aprendo en Casa”, causando así estrés en los estudiantes. Los especialistas consideran la resiliencia como un aspecto importante para afrontar todo tipo de situaciones adversas, como la que ha tocado vivir a los escolares de Peñón Negro en la emergencia sanitaria, por tal motivo la presente investigación pretende establecer la existencia de alguna relación entre la capacidad resiliente y el estrés académico en la educación remota,

de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, ubicado en el Departamento de Puno.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG ¿Existe relación entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020?

1.2.2. Problemas específicos.

PE 1 ¿Existe relación entre la competencia personal y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020?

PE 2 ¿Existe relación entre la aceptación de uno mismo y de la vida y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020?

1.3. Justificación del estudio

La presente investigación se justifica en lo teórico, ya que sumará información sobre resiliencia y estrés académico en estudiantes que se encuentran viviendo en una situación de emergencia sanitaria. En el año 2020, la rutina diaria del estudiante sufrió cambios bruscos y ha dado la imperiosa necesidad de adaptarse rápidamente a la educación remota; hecho que no se ha dado con tal magnitud en el contexto peruano y es información que se sumará a las que hasta el momento se tiene con respecto a las variables de estudio.

En lo práctico, se harán propuestas bajo el concepto de resiliencia para proteger la salud mental de los estudiantes en momentos de emergencia sanitaria por COVID-19, también, se harán propuestas de sensibilización a los directivos y padres de familia de la comunidad educativa, para el soporte técnico y emocional en tiempos de pandemia.

Finalmente, en el aspecto metodológico, el logro de establecer la relación entre las variables parte de la utilización de instrumentos que gozan de validez y

confiabilidad, además, permiten obtener datos precios de las unidades de análisis. Son instrumentos que podrán ser utilizados en futuras investigaciones.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG Determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

OE 1 Determinar la relación entre la competencia personal y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

OE 2 Determinar la relación entre la aceptación de uno mismo y de la vida y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Castro (2016), la investigación tuvo como propósito determinar la relación entre la Resiliencia y afrontamiento del estrés en 120 estudiantes de secundaria de la provincia de Chiclayo. La metodología fue de nivel correlacional, diseño no experimental y de tipo básico. Utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y la Escala de Resiliencia (ERA) para adolescentes. Los resultados evidenciaron la relación significativa entre Resiliencia y el Afrontamiento del estrés.

Mendocilla (2019), llevó a cabo el estudio sobre Resiliencia y Estrés Académico en 80 estudiantes de un conservatorio de música de Trujillo. La metodología fue de tipo básico, diseño no experimental y el nivel correlacional, se emplearon como instrumentos la escala de resiliencia elaborada por Wagnild y Young (1993) en Estados Unidos y adaptado por Nunja (2016) y el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por Barraza en el año 2006 y adaptado por Anicama (2017). Los resultados evidencian resiliencia con un nivel alto 49%; en relación al estrés académico.

Chilo y Zapana,(2019) investigaron determinar la relación entre la resiliencia y el riesgo suicida de las estudiantes de 4to año de secundaria de una Institución Educativa Nacional. El estudio presentó un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 132 estudiantes. Para fines de la investigación se utilizó el Inventario de Orientación Suicida ISO-30 adaptado en su versión peruana por Julisa Guevara (2013). Asimismo, se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada en Perú por Del Aguila (2003). Se concluyó que, a niveles bajos de Resiliencia mayor será el riesgo suicida y viceversa.

Alejos (2017), el propósito fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de 12 a 17 años de edad en una I.E de Lima. Utilizó el inventario SISCO. Los resultados evidenciaron que, el 84% de estudiantes experimentó niveles moderados de estrés académico.

Castillo (2018), determinó la relación entre estrés académico y calidad de vida en alumnos de colegios JEC del Distrito de Contumazá. La muestra fue de 257 sujetos entre las edades de 12 a 17 años. Los instrumentos utilizados fueron, el Inventario de Estrés Académico, creado por Barraza (2006) y el Cuestionario de Evaluación de la Calidad de Vida de Alumnos Adolescentes creado por Gómez y Verdugo (2009). Según los resultados, se encontró que calidad de vida y reacciones psicológicas alcanzan el $r_s = -.168$ evidenciando una relación inversa y una correlación muy baja; mientras que, con las dimensiones, estresores, reacciones (físicas, comportamentales) y estrategias, no alcanzó significancia estadística. Por otro lado, entre la dimensión bienestar emocional y reacciones se evidenció una relación de $r_s = -.168$, entre presencia en la comunidad y reacciones una relación de $r_s = -.123$; entre relaciones interpersonales y reacciones una relación de $r_s = -.187$; por último, en la dimensión de autodeterminación y estresores una relación de $r_s = -.161$. En todas las relaciones estadísticamente significativas se alcanzó un índice de relación mínima ($r_s < .20$). Se rechaza la hipótesis general al no encontrarse evidencia suficiente para probar la relación entre Calidad de Vida y Estrés Académico, ni entre sus componentes.

González (2016), realizó la investigación con el propósito de relacionar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ª a 5ª de secundaria de una institución pública de Lima. Utilizó el inventario SISCO de estrés académico y la escala de afrontamiento para adolescentes. Se evidenció que, el estrés se relaciona positivamente con dos estilos de afrontamiento (centrado en los demás e improductivo), además, el 75% de alumnos atraviesa por estrés medio-alto.

Ramos y Condori (2019) en Arequipa, realizaron la investigación con el propósito de conocer la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica. Participaron 159 estudiantes de tercero a quinto de secundaria, de ambos sexos. Los resultados evidenciaron relación entre las variables, indicando que un mayor estrés está asociado a una mayor procrastinación. También, se encontró nivel de estrés académico moderado (78%), al igual que el nivel de procrastinación académica (84.9%). En el estudio, las mujeres presentaron mayor estrés que los hombres.

Sosa y Salas (2020) estudiaron la relación entre la variable resiliencia y habilidades sociales en 212 estudiantes entre 11 y 20 años, de cuatro colegios de gestión estatal de nivel secundario pertenecientes al distrito San Luis de Shuaro. Se evidenció que, la variable resiliencia correlacionaba de manera positiva con las dimensiones de habilidades sociales, específicamente se obtuvo correlaciones altas con las dimensiones: habilidades frente al estrés, habilidades de comunicación, habilidades de planificación, habilidades alternativas a la violencia y habilidades relacionadas a los sentimientos.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Pinel, Pérez y Carrión (2019), realizaron un estudio con diseño no experimental y de nivel correlacional transversal. La muestra estuvo compuesta por 60 adolescente. Los resultados dieron a conocer altos niveles de resiliencia y auto concepto social y académico entre los jóvenes. Se observaron correlaciones positivas entre las tres variables implicadas, dando a conocer la relación entre los niveles de resiliencia y auto concepto valer como base de apoyo para impulsar su investigación y determinar las posibles causas de sus posibles variaciones a lo largo de su vida.

Florián (2019) investigó sobre la relación existente entre el funcionamiento familiar y la resiliencia en los estudiantes del nivel secundaria. Los resultados mostraron una correlación altamente significativa dejando en claro, que la manera en que interactúan y funcionan las familias se asocia a la capacidad de sobrellevar las diferentes dificultades del día a día.

Zárate et al. (2017) en su investigación realizada, tuvo como objetivo, analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico. El tipo de estudio fue cuantitativo, correlacional y transversal. Participaron 741 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron, el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el Inventario de estrés académico de Barraza. Se concluyó que, a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico. El estudiante se estresa al no lograr cumplir con las demandas académicas que exige el contexto educativo y lo demuestra en su comportamiento, tanto físico como psicológico. El 81,04% señala como principal generador de estrés competir con los compañeros, la

sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase, además solo el 75,97 % de los estudiantes usa estrategias de afrontamiento.

Hernández (2016) propuso relacionar la resiliencia y las actividades de crianza en una muestra constituida por 100 participantes. Tomando en cuenta los resultados se determinó que, tanto el conjunto de madres como de hijos poseen un alto nivel de resiliencia. También, se encontró que el conjunto de hijos utilizó los factores protectores externos como medio para enfrentar una situación de riesgo.

Viñas et al., (2015) en su estudio llevado a cabo en Girona, sobre los estilos y estrategias de afrontamiento del estrés académico y su asociación con el bienestar personal, contempló una muestra de 656 alumnos adolescentes de 11 a 17 años. El objetivo fue, determinar la relación entre ambas variables de estudio. Se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis y el Personal Wellbeing Index para medir el bienestar personal. Se concluyó, la existencia de correlación significativa entre ambas variables, Los métodos de afrontamiento del estrés académico en términos positivos, entretenimiento físico, esmerarse y lograr triunfos están relacionadas con un superior bienestar individual, en tanto que el culparse a sí mismo y acumular esas emociones negativas conllevan a tener un deficiente bienestar individual.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Variable resiliencia

2.2.1.1. Definición

Infante (2005), la señala como aquella capacidad que se tiene para avanzar en la vida a pesar del infortunio de toda naturaleza, como pobreza, violencia intrafamiliar e incluso a pesar de desastres naturales.

1990, Richardson, Neiger, Jensen y Kumpfer establecieron el modelo de resiliencia, definiéndola como una estabilidad biopsicoespiritual, o una “homeostasis” que conlleva a que se dé una adaptación entre mente, cuerpo y espíritu ante situaciones del día (López, 2017).

Villalba (2006) concluye que, la resiliencia tiene un enfoque representativo de la investigación multidisciplinaria y ayuda al acceso a la motivación para así crecer ante la adversidad y los riesgos que la vida pone en nuestro camino.

Linares (2014) señala que, ser resiliente consiste en poner en práctica una reestructuración psicológica, cognitiva y conductual en función de las situaciones que se dan y de las necesidades. En tal sentido la resiliencia no implica solo el mantenerse bien a pesar de las dificultades, sino que además las utiliza para crecer y aprovechar su propio potencial. Tiene mucho que ver el modo optimista de ver la vida, el tomar las dificultades como pasajeras donde otros la verían como aterradoras.

Wagnild y Young (1993) creadores de la escala de Resiliencia, la definen como la facultad que posee el individuo, para hacer frente a las dificultades o situaciones adversas de la vida. Igualmente sostienen que tiene que ver con la personalidad, que le va a permitir moderar el impacto negativo del estrés, conllevando que se adecue con éxito a las variadas coyunturas que debe afrontar en su diario transcurrir. Usualmente se utiliza para describir a quienes a pesar de las adversidades son correctas en su actuar, haciendo gala de fuerza y capacidad para hacer frente a las desgracias.

Rodríguez et al. (2018), señalaron la importancia de los niveles de resiliencia en los adolescentes y cuando se relaciona de manera positiva con el autoconcepto se resultaban ser predictores directamente proporcionales a la implicación escolar y el desarrollo de habilidades para la vida.

2.2.1.2. Sustento teórico de la variable resiliencia

La teoría en la cual se sustenta la variable resiliencia tiene su base en modelos que han tenido lugar hace treinta años aproximadamente, donde se trató de aproximar el concepto a los diferentes campos del conocimiento. Richardson et al., (1990) y Richardson (2002) presentaron el modelo de resiliencia basándose en la existencia de un equilibrio biopsicoespiritual innato que posee el individuo y que puede ser afectada por las adversidades en el transcurrir de su ciclo vital y también es influenciada por factores que lo protegen. Señalan que al romperse el equilibrio por algún factor se da un proceso de reintegración que da como resultado cuatro

posibles opciones: una reintegración resiliente; una reintegración que permita el volver al proceso homeostático; una reintegración con pérdida o una reintegración con peor funcionalidad de la que se tenía a la hora de entrar en el proceso disruptivo.

2.2.1.3. La teoría personalista

Se basa en la Teoría Genética, afirma la presencia de un temperamento específico con una vulnerabilidad superior a la del individuo común, y por lo tanto no son afectados fácilmente por la situación adversa producto de la genética, poseedores de competencias cognitivas y otros, que incrementa su resiliencia (Gómez, 2010). Gil (2010) cita a Block, indicando que la variable resiliencia es una cualidad individual que forma parte de su personalidad, donde el temperamento tiende a adaptarse a las circunstancias.

Wagnild y Young (1993) avala la definición señalando a la resiliencia como un atributo positivo que ostentan ciertos individuos y que incrementa su facultad de adaptación. Por lo tanto, la teoría personalista conceptualiza la resiliencia como una capacidad individual de poseer ciertas personas desde el nacimiento y que favorece su equilibrio, mientras que otras personas no la tienen, otorgándole un sentido estático, no dinámico, dado que tienen un impedimento de desarrollo aquellos que no nacieron con esta habilidad (Grotberg et al., 1998).

2.2.1.4. La Teoría Psicoanalítica

Wolin y Wolin (1993), pareja de esposos que desarrollaron el Mandala de la Resiliencia, identificaron 7 importantes pilares, que son los cimientos del concepto, que tiene concordancia con la etapa del desarrollo evolutivo del individuo. El primer pilar tiene que ver con la independencia, que es la facultad del individuo para poner límites entre él y la situación adversa por la que está atravesando, no permitiendo con ello que se altere la estructura básica de su personalidad. Después continúa la capacidad de relacionarse, que viene a ser el desarrollo de vínculos positivos con sus semejantes. Otro pilar es la iniciativa que viene a ser la capacidad de tomar el control de la situación, llevar a cabo una actividad aun existiendo la adversidad. Luego de la iniciativa debe hacerse presente el humor, que viene a ser la facultad

de buscar la parte positiva de la situación adversa. Seguidamente la creatividad, o la facultad de innovar algo desde la adversidad en que se encuentra inmerso.

Todo esto tiene lugar en un marco de moralidad, entendida como la facultad del individuo de discriminar lo bueno de lo malo y elegir la opción apropiada de acuerdo a sus valores, para consecutivamente sumergirse introspectivamente, manteniéndose honesto consigo mismo. La totalidad de los siete pilares se encuentra en el pensamiento crítico, que viene a ser la facultad de generar una determinada identidad gracias a la cual pueda hacer frente a las adversidades de manera hegemónica.

Grotberg (1995) partidario de un **modelo descriptivo** de la resiliencia cuyo eje primordial es considerar a la resiliencia como dinámica, ya no estática como el modelo personalista. Es una facultad que es generable, moldeable, que puede ser reforzada y potenciada. Grotberg, creó el modelo de las “**Verbalizaciones de Grotberg**” que permite afrontar y salir triunfante de situaciones adversas, que se cimienta en cuatro expresiones resilientes: Yo puedo, yo soy, yo tengo y yo estoy. Ser poseedor, manejar e interiorizar estas verbalizaciones, fue reconocida por el autor, como una fuente portadora de resiliencia.

“**Yo puedo**” habla de una fortaleza interna que permite, entre otras cosas, el hablar de cosas que inquietan o asustan, resolver problemas asertivamente, controlar los impulsos, comunicarse eficaz y asertivamente, mantener relaciones positivas en base a la reciprocidad comunicativa, mantener la creatividad y la expresión de emociones de manera abierta.

“**Yo soy**” genera habilidades como el demostrar afecto y ayuda a quienes lo requieran, ser respetuoso, tener una apreciación positiva de sí mismo y ser una persona agradable y comunicativa.

“**Yo tengo**” se relaciona con el soporte social con el que cuenta una persona, desde estar rodeado por personas de confianza y que le aprecien a uno, el tener personas capaces de establecer límites saludables, contar con modelos positivos que emular, saber que existe un grupo de personas que estarán de manera incondicional y con quienes se pueda contar en cualquier circunstancia, y

que esas personal finalmente promuevan también la independencia, la autonomía en uno.

“**Yo estoy**” habla más sobre una actitud hacia el futuro, asumir la responsabilidad de los propios actos, estar confiado en el devenir de las cosas, reconocer la tristeza y saber expresarla, confiado en que se contará con el apoyo de personas que le estiman a uno.

2.2.1.5. Teoría del Rasgo de Personalidad.

Wagnild y Young (1993) definiendo a la resiliencia como un rasgo de la misma, que permite que el sujeto disminuya los niveles de estrés en una situación cotejada como adversa, promoviendo así la adaptación. Para los autores, la resiliencia está sustentada en dos grandes factores y en la investigación son consideradas como dimensiones **Dimensión Competencia personal**

Indica características como la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. Indicadores:

Ecuanimidad, como la capacidad del individuo de conservar una perspectiva equilibrada tanto de la vida como de las experiencias que formar parte de la misma, enfrentando la adversidad de manera calmada, sin atribularse ante las circunstancias.

Perseverancia como la persistencia ante la adversidad. La construcción de una vida en la que se practique la autodisciplina y se mantenga uno involucrado con sus metas.

2.2.1.6. Dimensión Aceptación de uno mismo y de la vida.

Compuesto por la adaptabilidad, balance, flexibilidad y el contar con una perspectiva vital estable que va de la mano con la aceptación por la vida y con un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. Indicadores

Satisfacción personal, capacidad de comprender que existe un significado en la vida y que se debe vivir por ello.

Confianza en sí mismo: reconocer las capacidades propias, las virtudes y las limitaciones sin perder la fe en uno mismo, y, finalmente.

Sentirse bien solo, que es la comprensión que la vida es una experiencia subjetiva y única y que sólo algunas partes de ella se comparten mientras que hay muchas que se deben afrontar solos. Esto genera un sentimiento de libertad en el individuo.

Todos estos se encuentran de una u otra manera en ambos factores globales, pero de diferente manera.

Wagnild y Young generaron, tras este marco conceptual, la Escala de Resiliencia (1993), con las dimensiones mencionadas previamente (Competencia Personal y Aceptación de uno mismo y de la vida) y los indicadores que componen a estas dimensiones (Perseverancia, Ecuanimidad, Satisfacción Personal, Confianza en sí mismo y Sentirse bien solo).

2.2.2. Variable estrés académico

2.2.2.1. Definición

Algunos científicos, plantean que el estrés académico es un fenómeno cognitivo, fisiológico y comportamental de elevada frecuencia en los estudiantes y en el ámbito académico, representa un determinante fundamental que reduce el desempeño y cuyos factores desencadenantes pueden provenir de múltiples fuentes.

Barraza (2006) señala que, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Martínez y Díaz (2007) definen el estrés académico como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos y emocionales, ya sea de carácter intrarelacional o ambientales. Pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto en rendimiento académico,

habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (p. 5).

Roman y Hernandez (2011) señalan que, el estrés académico es el proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior. Con el propósito de, mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo.

2.2.2.2. Sustento teórico de la variable estrés académico

El estrés ha sido estudiado bajo tres concepciones:

El estrés como variable dependiente, los investigadores centran su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas de la persona a entornos que son considerados desagradables y les provocan síntomas.

El estrés como variable independiente, centrados en las características ambientales que afectan al individuo de una forma negativa, los cuales llegan a generar cambios en este, ya que los percibe como estresores.

El estrés como variable interviniente, se basa principalmente en la percepción del sujeto de las diferentes situaciones a la que está expuesto y la manera de reaccionar a estas. (Barradas et al., 2018; Barraza, 2005; Trianes, 2002).

Orlandini (como se citó en Barraza, 2005) menciona que, los tipos de estrés han sido categorizados teniendo como base al término estrés, entre ellos se encuentran, el estrés amoroso y marital, el estrés sexual, el estrés familiar, el estrés por duelo, el estrés ocupacional y el estrés académico.

2.2.2.3. Modelo sistémico cognoscitivo del estrés académico

Barraza (2006) postula este modelo basándose en la teoría general de sistemas y el modelo transaccional de estrés de Lazarus que consta de cuatro hipótesis:

a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesales del estrés académico:

se centra en una definición abierta que comprende un proceso relacional entre el sistema y su entorno, por lo tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responden al flujo continuo de entrada (input) y salida (output) de todos los sistemas para lograr el equilibrio. De acuerdo a ello, el estrés académico consta de tres componentes: estímulos de estresores (input), síntomas (indicadores de desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico

Se concibe el estrés académico como un estado psicológico, que está comprendido por estresores mayores que se presentan como la amenaza a la integridad de vida de la persona y no dependen de la percepción del sujeto y los estresores menores que sí dependen de la valoración del sujeto.

c) Hipótesis de indicadores de desequilibrio sistémico que implica el estrés académico

Se manifiestan los siguientes indicadores físicos, psicológicos y comportamentales.

- Físicos: implican reacciones corporales como morderse las uñas, temblores musculares, insomnios, dolores de cabeza, entre otros.
- Psicológicos: comprenden las funciones cognoscitivas o emocionales, ansiedad, problemas para concentrarse, bloqueo mental, depresión, etc.
- Comportamentales: se refiere a la conducta de la persona, como aislarse, ausentismo de las clases, desequilibrio en el consumo de alimentos, etc.

d) Hipótesis de afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico

Cuando los estresores provocan un desequilibrio las personas implementan diversas estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio del sistema. Algunas de las estrategias que se proponen son asertividad, elogios así mismo, distracciones evasivas, ventilación o confidencia, etc.

Desde la mirada sistémico-cognoscitiva, el estrés académico empieza dentro del ámbito educativo, puesto que la persona se encuentra expuesta a varias demandas y exigencias que las instituciones educativas plantean; dichas demandas pueden ser generales, que comprenden a la institución en conjunto y en forma particular que serían las demandas del aula escolar.

Dentro las demandas generales se encuentran: el respeto al horario, integrarse a la organización de la institución, participar en aspectos curriculares, entre otras. A nivel del aula, se encuentran relacionadas con el docente y con el grupo de compañeros. Frente a estas demandas el alumno realiza una valoración cognitiva de los acontecimientos y de los recursos que presentan para enfrentarlos. Si presentan los recursos, el alumno se mantiene en un equilibrio sistémico, pero de no presentar recursos, éstas son valoradas como una amenaza, pérdida, desafío o puede asociarse a emociones negativas y el alumno lo considera como estresores, lo cual causaría un desequilibrio sistémico que se manifestaría mediante indicadores físicos, psicológicos y comportamentales.

Entonces, el alumno para volver a un equilibrio sistémico necesita actuar, por ende, necesita realizar una segunda valoración para determinar cuál será su estrategia de afrontamiento. Una vez decidida la estrategia el sujeto actúa y finalmente hace una nueva valoración para determinar el éxito del afrontamiento o si es necesario realizar ajustes (Barraza, 2006).

2.2.2.4. Modelo cognoscitivo-sistémico

Asimismo, Barraza (2006) explica el estrés académico enmarcándose en la teoría cognoscitiva-sistémica, explicando primero el supuesto sistémico, donde a partir de la teoría general de sistemas concluye que, el ser humano se presenta

como un sistema abierto; el cual se relaciona con un entorno que está en un continuo flujo de entrada y salida, para obtener un equilibrio integral.

Bajo este aspecto, es necesario explicar el supuesto cognoscitivo, que permitirá comprender los procesos psicológicos que hace el ser humano para lograr dar una valoración cognoscitiva a las demandas del entorno (flujo de entrada) y los recursos internos que son necesarios para enfrentarlos y sobrellevar dicha demanda (flujo de salida).

A partir de ello, el autor intenta explicar cómo el ser humano interpreta cognoscitivamente la situación estresante y de qué recursos dispone para enfrentar la situación; pero, cuando la persona no dispone de los recursos para enfrentar el estrés, necesita utilizar estrategias de afrontamiento.

2.2.2.5. Consecuencias del estrés académico

Por otro lado, Gutiérrez y Amador (2016), menciona que, dentro de las consecuencias que generan el estrés académico tiene manifestaciones físicas individuales, entre ellas se encuentran el incremento del pulso, las palpitaciones cardíacas, el aumento en la transpiración, la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada, los trastornos del sueño, la fatiga crónica y problemas de digestión.

También, en lo conductual puede producir el deterioro del desempeño, la tendencia al mal carácter, el aislamiento, el desgano, el tabaquismo, el consumo de alcohol y drogas, el ausentismo, los tics nerviosos y la reducción o aumento del apetito. En cuanto a las respuestas psicológicas del estrés académico, se consideran los más resaltantes la depresión, la inquietud, la ansiedad, la perturbación, la irritabilidad, la falta de concentración, la desconfianza en sí mismo, la distractibilidad, la preocupación y la incapacidad para tomar decisiones.

2.2.2.6. Dimensiones del estrés académico

Los agentes estresores: son cualquier estímulo externo o interno que, de una manera aguda o crónica, puede ser percibido por el individuo como importante, peligroso o potencialmente capaz de modificar su vida, provocando una desestabilización en el equilibrio del organismo (Lucini y Pagani, 2012).

Síntomas del estrés: son indicadores somáticos percibidos por los sujetos y expresados como quejas, siendo los más habituales la fatiga, el insomnio, el temblor y dolores de distintos tipos (Pérez, García, García, Ortiz y Centellenes, 2014).

Las estrategias de afrontamiento: son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan, son descritos sobre el supuesto de que la aparición de una enfermedad más o menos seria, constituye una situación vital estresora para el sujeto, que le obliga a procesos adaptativos. (González, 2007).

2.2.2.7. *El estrés académico en la adolescencia*

Rodríguez (2001) señala que, dentro de toda organización, sociedad y cultura existe el rasgo patrón de estrés, ya que hasta cierto punto forma parte del funcionamiento del ser humano, como forma adaptativa a su contexto. En este sentido, el inicio escolar, que transcurre desde la etapa de la infancia, pasando por la adolescencia y concluyendo en la mayoría de los casos en la adultez temprana, es un ciclo que genera estrés en el ser humano pues le permite su adaptación a nivel académico y profesional, para el desarrollo de capacidades y la autorrealización.

2.3. Definición de términos básicos

Estrés. Oblitas (2010) señala que, el estrés es un estado mental que tiene como característica el cansancio, es consecuencia de un alto rendimiento, que puede ser cognitivo o físico, el cual da los resultados esperados por el sujeto. También, puede ser continuo cuando el sujeto se expone a los mismos estímulos que le producen esta sintomatología.

Estrés académico. Malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales. (Martínez y Díaz, 2007)

Resiliente. Ser resiliente consiste en poner en práctica una reestructuración psicológica, cognitiva y conductual en función de las situaciones que se dan y de las necesidades. (Linares, 2014)

La educación virtual. Es definida como aquella educación que se realiza a distancia, a través del ciberespacio y se hace posible gracias a la conexión y uso de internet. Se caracteriza porque no necesita de un tiempo y espacio específicos; ha ofrecido un nuevo escenario para la comunicación entre docentes y estudiantes (Bonilla, 2016).

El virus SARS-CoV-2. El virus pertenece a la familia de los viejos virus coronavirus, dos de cuyas cepas antiguas causan la gripe común, pero en el 2003 surgió la primera mutación. El SARS que se inició en China, con más de 8 460 pacientes en 27 países y una letalidad de 10% 8. Luego, en el año 2012 apareció otra cepa mutante de coronavirus en Arabia Saudita, el MERS-CoV, con más de 2499 enfermos y una letalidad del 37%.

El virus es considerado muy contagioso, tiene la característica de propagarse rápidamente entre las personas por medio de la tos o secreciones respiratorias, como también por cercanos contactos. Se conoce que tiene más implicancia en el árbol respiratorio, donde al ingresar genera un proceso inflamatorio con incremento de citoquinas, lo que agrava al paciente y causa daño multiorgánico. (Maguiña, Gastelo y Tequen, 2020)

Adolescencia. Es definida como la etapa que, entre los 11 y 19 años, no es uniforme y varía de acuerdo con las características individuales y de grupo. Se consideran dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. Los cambios se presentan en cada etapa tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad.

Cognición. La palabra cognición viene del latín "cognoscere", que significa conocer. Capacidad de los seres vivos de procesar la información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido con la experiencia y las características subjetivas que van a permitir que se integre toda la información para valorar e interpretar el mundo. Es todo aquel cúmulo de información que se ha adquirido gracias al aprendizaje o la experiencia.

Regulación emocional. De una manera amplia, se entiende como el manejo de los estados emocionales en general, incluyendo las emociones, los sentimientos, el estado de ánimo, el estrés y el afecto. Tienen la función de modificar —atenuar, fortalecer y, en su caso, transformar— tanto la experiencia subjetiva como la expresión exterior de cualquier emoción, positiva o negativa. (Koole, 2010)

Rasgo psicológico o cualidad. Desde la perspectiva de la psicología, para varios autores, es sinónimo de resiliencia. También, es aquella que dota a las personas de mayor capacidad para hacer frente a la adversidad. Cualidad personal que va a permitir la prosperidad frente a las dificultades.

Factores protectores. Influencias que mejoran o modifican las respuestas de una persona a un determinado peligro; previamente predisponía a un resultado negativo.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG Existe relación significativa entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1 Existe relación significativa entre la competencia personal y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

HE 2 Existe relación significativa entre la aceptación de uno mismo y de la vida y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

3.2. Variables de estudio.

3.2.1. Variable resiliencia

3.2.1.1. Definición conceptual

La resiliencia es una característica propia de la personalidad que básicamente modera las situaciones estrés y fomenta la adaptación; teniendo en cuenta la valentía y adaptación que señale el individuo ante ciertas problemáticas de vida. (Wagnild & Young, 1993).

3.2.1.2. Definición operacional

Los puntajes adquiridos por los estudiantes del nivel secundario, evaluados a través de la aplicación de la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993).

3.2.2. Variable estrés académico

3.2.2.1. Definición conceptual

El autor define el estrés como un conjunto de respuestas que pueden ser físicas, conductuales y/o fisiológicas ante la presencia de algún factor externo que es considerado como una amenaza, y que ello puede ser algo real o imaginario. (Juárez, 2019).

3.2.2.2. Definición operacional

Puntaje obtenido en el Inventario de Estrés Académico SISCO.

3.3. Tipo y nivel de la investigación

De tipo de estudio básico, de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014), tiene como finalidad la recolección de datos para establecer cimientos de comprensión que se van acumulando con la razón que existía previamente.

La presente investigación es de nivel correlacional ya que tiene como propósito encontrar la relación existente entre dos variables de interés, en una misma muestra de sujetos o el grado de relación entre dos fenómenos o eventos observados. También, se consideró para este estudio el enfoque cuantitativo, puesto que, se caracteriza por la cuantificación de las variables (Bernal, 2017).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño del presente estudio fue no experimental de corte transversal debido a que se tomó por una única vez, el instrumento de cada variable en la muestra y no se manipularon las variables, pues fueron contempladas en su entorno natural, de acuerdo a como lo exponen Hernández, Fernández y Baptista (2014). Fue de nivel correlacional, ya que se midió el grado de relación entre ambas variables.

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

La población es un conjunto de individuos de la misma clase, limitada por el estudio. La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común, la cual estudia y da origen a los datos de la investigación. Según Tamayo y Tamayo, (1997).

La población estuvo constituida por 68 estudiantes del Complejo Educativo Peñón Negro – Puno, pertenecientes al grado secundario, entre las edades de 10–17 años, de género mixto (Masculino y Femenino). La población será censal ya que está conformada por la totalidad de la población.

No se ha llevado a cabo el muestreo dado que se trabajará con el total de la población y es a conveniencia del investigador.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

La técnica utilizada para lograr los objetivos planteados fue la encuesta. Según López-Roldán y Fachelli (2015) refieren que, una de las técnicas de investigación social es la encuesta; y es la que más se usa en el ámbito de la Sociología; de allí ha trascendido estrictamente al área de la indagación científica, para tornarse en un quehacer cotidiano que todo investigador hace uso.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

El instrumento utilizado fue el cuestionario, a fin de recolectar los datos y mostrar la relación entre la resiliencia y el estrés académico. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), un cuestionario es un conjunto de preguntas relacionadas a una o más variables que se desean medir, debe ser coherente con el planteamiento problemático y la hipótesis que se desea contrastar.

En la presente investigación, se han utilizado dos instrumentos de evaluación, los cuales se aplicaron en forma colectiva e individual a los estudiantes

seleccionados, durante 30 minutos aproximadamente ambos instrumentos en su totalidad.

El instrumento que se administró para la medición de resiliencia fue el cuestionario elaborado por Wagnild & Young (1993), constituido por 25 preguntas, divididas en dos dimensiones y cinco indicadores correspondientes. La escala es de tipo Likert y los calificativos van de uno (totalmente en desacuerdo) a siete (totalmente de acuerdo) en una escala ordinal. El instrumento recoge datos sobre la ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo.

En relación a la adaptación realizada por Novella (2002), obtuvo un coeficiente alfa una consistencia interna global de .87, y correlaciones ítem-test que fluctúan entre .18 a .63, siendo todos los coeficientes estadísticamente significativos al nivel del 0.01 ($p < 0.01$).

Nunja (2016) adaptada en estudiantes con edades comprendidas de 16 a 45 años. Posee una validez de constructo, obtenida mediante el análisis factorial confirmatorio con índices de ajuste mayores a .807, la validez de constructo obtenida en base a la correlación ítem test presenta valores que oscilan de .205 a .513.

Fue creado por Arturo Barraza Macías en el año 2007 en la ciudad de México, con el objetivo de evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes escolares, y de nivel superior. Su aplicación es individual y colectiva, en un tiempo aproximado de 10 a 20 minutos. Posee tres dimensiones: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Tiene una escala de respuesta de cuatro niveles y a cada contestación se le otorga los sucesivos puntajes: 0 puntos si marca en "Nunca", 1 punto si marca en "Rara vez", 2 puntos si marca en "Algunas veces", 3 puntos si marca en "Casi siempre" y 4 puntos si marca en "Siempre". La interpretación se obtiene a través del baremo, con el puntaje obtenido, ya que, si el puntaje se encuentra entre el 0 a 33, quiere decir que el individuo muestra un nivel de estrés académico leve, si el puntaje se encuentra entre el 34 a 66, quiere decir que el individuo muestra un nivel de estrés académico moderado, y si el puntaje está entre el 67 a 100, el individuo muestra un nivel de estrés académico profundo.

Se realizó un análisis psicométrico en el Perú, por Naomy Juana Elsas Quito Rojas en el 2019 en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña. Al respecto, se realizó la evidencia de validez a través del criterio de cada juez experto, siendo un total de 10 jueces, se obtuvo 1 de puntaje en todos los ítems, a excepción de los ítems 18, 19, 20, 26 y 31, en donde el puntaje fue de 0.97. Todos los ítems fueron considerados válidos y aceptables, ya que todos los ítems poseyeron una significancia mayor al de 0.5.

Para verificar la existencia de confiabilidad en el instrumento, se utilizó el método estadístico Alfa de Cronbach y el Coeficiente Omega de McDonald, sin embargo, no fueron considerados el ítem 1 y 2, ya que son ítems de filtro, y no forman parte de las dimensiones, planteadas por el autor para evaluar el estrés académico. Los valores que se encontraron entre 0.8 a 1 indicaron una elevada confiabilidad y los valores que se encontraron entre 0,6 a 0,79 indicaron una aceptable confiabilidad.

Ficha técnica del cuestionario de resiliencia

Nombre: Escala de Resiliencia (ER).

Autor: Wagnild & Young (1993).

Objetivo: Evaluar las diferentes dimensiones de la resiliencia (Competencia Personal y Aceptación de uno mismo y de la vida) con sus indicadores (Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia y Satisfacción personal).

Duración: 25-30 minutos aproximadamente.

Calificación: Son 25 ítems puntuados de acuerdo a una escala de formato tipo Likert de 7 puntos cada una que va desde: Totalmente en desacuerdo (1); Muy en desacuerdo (2); En desacuerdo (3); Ni de acuerdo ni en desacuerdo (4); De acuerdo (5); Muy de acuerdo (6) y Totalmente de acuerdo (7).

Categorías: Alto, medio y bajo.

Estructura: El cuestionario consta de 25 ítems, distribuidos en dos dimensiones de la Variable:
Dimensión 1: competencia personal.
Dimensión 2: aceptación de uno mismo y de la vida.

Ficha técnica del instrumento estrés académico

Nombre:	Inventario de estrés académico- SISCO
Autor:	Arturo Barraza Macías.
Objetivo:	Evaluar las dimensiones del estrés académico.
Año:	2006
Adaptado por (año)	López, Olga (2017)
Edades de aplicación:	Estudiantes 14 a 17 años.
Sistema de aplicación:	Individual y colectivo.
Confiabilidad:	Los valores se encontraron entre 0,6 a 0,79.
Validez:	Significancia mayor al de 0.5.

La validez, de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) es el grado en el que un instrumento mide verdaderamente la variable que intenta medir. Señala como un ejemplo que una persona debería medir su peso con una báscula, ya que sería completamente inútil el hacerlo con una cinta métrica.

La validez concurrente de la Escala de Resiliencia está demostrada por los altos índices correlativos con mediciones bien estructuradas de constructos relacionados con la resiliencia. De acuerdo al criterio de Kaiser (1960), se usa como criterio para corroborar la confirmación de cinco indicadores (Novella, 2002; como se citó en Escudero, 2007).

Para el inventario de estrés académico, se realizó un análisis psicométrico en el Perú, por Naomy Juana Elsas Quito Rojas en el 2019, en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña. Al respecto, se realizó la evidencia de validez a través del criterio de cada juez experto, siendo un total de 10 jueces, se obtuvo 1 de puntaje en todos los ítems, a excepción de los ítems 18, 19, 20, 26 y 31, en donde el puntaje fue de 0.97. Todos los ítems fueron considerados válidos y aceptables ya que todos los ítems poseyeron una significancia mayor al de 0.5.

La confiabilidad de un instrumento de medición, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), se refiere al grado en el que este instrumento proyecta resultados iguales al aplicarse de manera repetida al mismo objeto o individuo.

Con el fin de medir la confiabilidad de la Escala de resiliencia, se llevó a cabo una prueba piloto que tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89. (Novella, 2002)

Para la Confiabilidad del instrumento estrés académico se utilizó el método estadístico Alfa de Cronbach y el Coeficiente Omega de McDonald, sin embargo, no fueron considerados el ítem 1 y 2, ya que son ítems de filtro, y no forman parte de las dimensiones, planteadas por el autor, para evaluar el estrés académico. Los valores que se encontraron entre 0.8 a 1 indicaron una elevada confiabilidad y los valores que se encontraron entre 0,6 a 0,79 indicaron una aceptable confiabilidad.

Confiabilidad de los instrumentos de Resiliencia y estrés académico

Variable	Alfa de Cronbach	Nº ítems
Resiliencia	0,7.96	25
Estrés académico	0,9.26	31

3.7. Métodos de análisis de datos

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) se empleará el enfoque cuantitativo utilizando objetivamente los valores. Para la obtención de generalizadores, se aplicará estadística descriptiva e inferencial, y mediante las técnicas descriptivas se obtendrá la información deseada, ya sea parcial o total. Todo ello, se presentará después de haber aplicado el instrumento y habiéndose recolectado los datos, para proceder con la aplicación del análisis de los resultados obtenidos que den respuesta a las interrogantes postuladas.

Se procesarán los datos mediante el programa SPSS 24, para generar las tablas y figuras e interpretar y analizar las variables y sus dimensiones. La comprobación de las hipótesis se realizará mediante la estadística inferencial, a través del coeficiente de Spearman, que permitirá precisar la relación existente entre las variables.

3.8. Aspectos éticos

La investigación consideró los aspectos de Código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, se tuvieron en cuenta los artículos 22, 23, 24, 25, 26 y 27 del capítulo III dedicado a la investigación. En la cual, resalta que se deberá emplear el consentimiento informado, cautelar la primacía del beneficio sobre los riesgos y evitar la falsificación o el plagio. Justamente, todo lo detallado implicó que en el proceso de recabar datos se garantizara la confidencialidad y discreción del caso. También se ha tendido en cuenta:

La autonomía: Los participantes decidieron voluntariamente participar o no en la investigación, pudiendo retirarse en cualquier momento si lo consideraban necesario; se les explicó la necesidad de firmar el formato de consentimiento informado, los objetivos y el propósito del estudio.

Beneficencia: Este estudio pretende obtener información relevante sobre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del complejo educativo Peñón Alto.

Justicia: Todos los participantes del estudio participaron sin distinción alguna, no se discriminó por razones de creencias, religión o nivel de instrucción.

Privacidad y confidencialidad: Los participantes no fueron sometidos a ningún riesgo porque en los cuestionarios no se consignaron datos personales, por lo tanto, se garantizó la confidencialidad de la participación y se les explicó que los datos obtenidos son con fines de investigación

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1.

Distribución de Frecuencia y porcentaje de la variable resiliencia.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	11	16,2%
	Moderado	37	54,4%
	Bajo	20	29,4%
	Total	68	100%

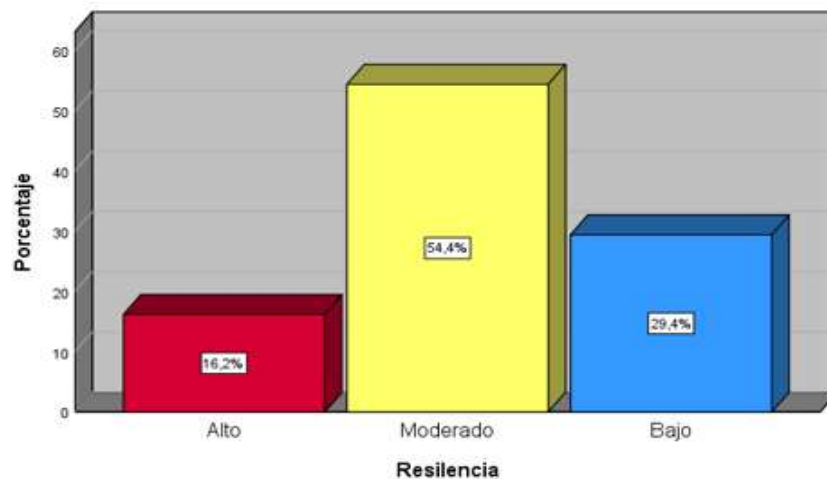


Figura 1. Distribución porcentual de la variable resiliencia.

De acuerdo el resultado de la tabla 1 figura 1, se aprecia que, el 54,4% (37) de los consultados, presentó resiliencia que se ubica en el nivel moderado, el 29,4% (20) presentó nivel bajo y un 16,2% (11) presentó un nivel alto.

Tabla 2.

Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión competencia personal.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	9	13,2%
	Moderado	39	57,4%
	Bajo	20	29,4%
	Total	68	100%

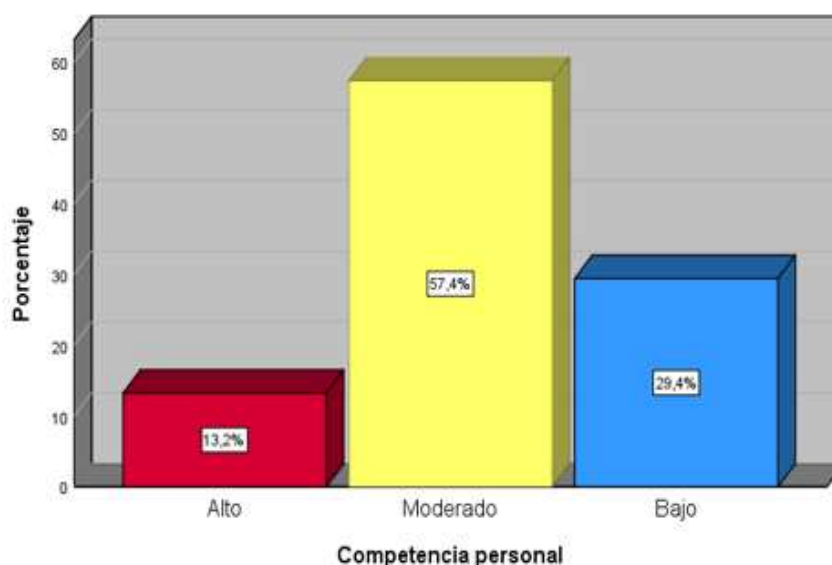


Figura 2. Distribución porcentual de la variable competencia personal.

De acuerdo al resultado de la tabla 2 figura 2, se aprecia que, el 57,4% (39) de los consultados, presentó resiliencia que se ubica en el nivel moderado, el 29,4% (20) presentó nivel bajo y un 13,2% (9) presentó un nivel alto.

Tabla 3.

Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	6	8,8%
	Moderado	39	57,4%
	Bajo	23	33,8%
	Total	68	100%

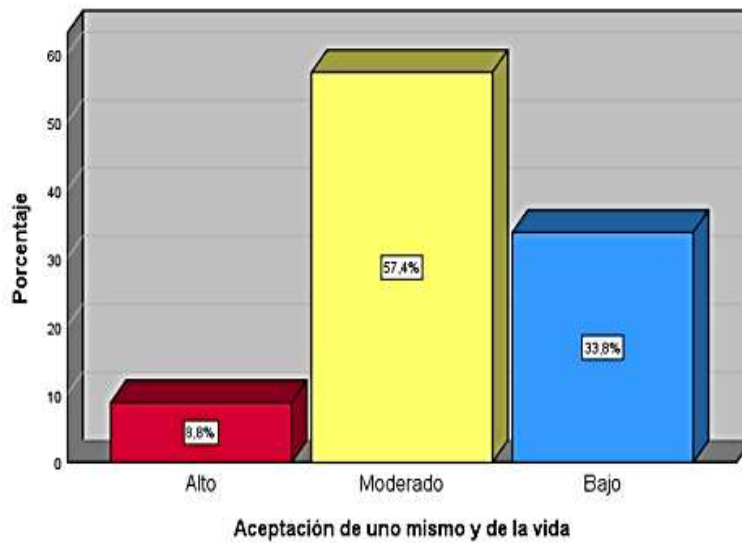


Figura 3. Distribución porcentual de la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida.

De acuerdo al resultado de la tabla 3, figura 3, se aprecia que, el 57,4% (39) de los consultados, presentó resiliencia que se ubica en el nivel moderado, el 33,8% (23) presentó nivel bajo y un 8,8% (6) presentó un nivel alto.

Tabla 4.

Distribución de Frecuencia y porcentaje de la variable estrés académico.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Leve	11	16,2%
	Moderado	36	52,9%
	Profundo	21	30,9%
	Total	68	100%

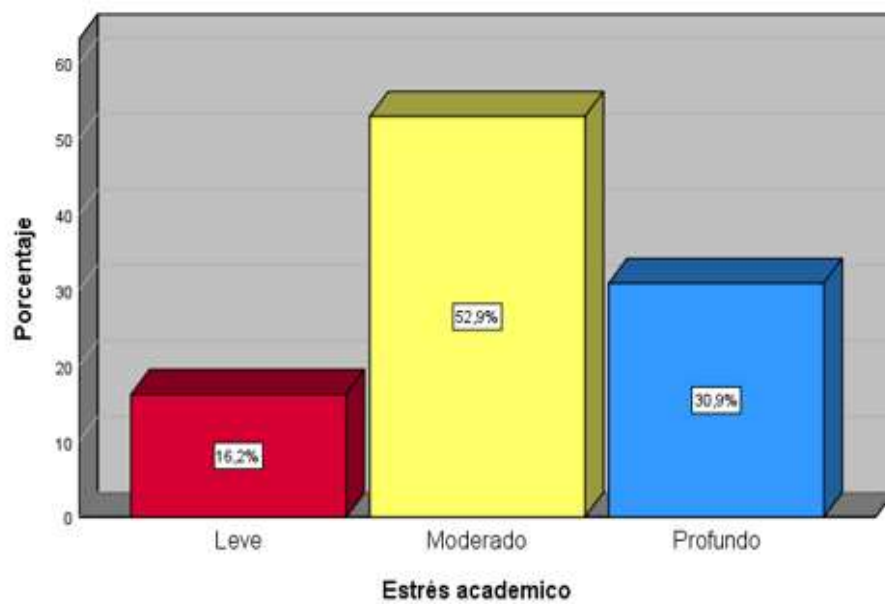


Figura 4. Distribución porcentual de la variable estrés académico.

De acuerdo al resultado de la tabla y figura 4, se aprecia que, el 52,9% (36) de los consultados, presentó estrés académico que se ubica en el nivel moderado, el 30,9% (21) presentó nivel profundo y un 16,2% (11) presentó un nivel leve.

Tabla 5.

Frecuencia y porcentaje de la dimensión estresores.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Leve	12	17,6%
	Moderado	36	52,9%
	Profundo	20	29,4%
	Total	68	100%

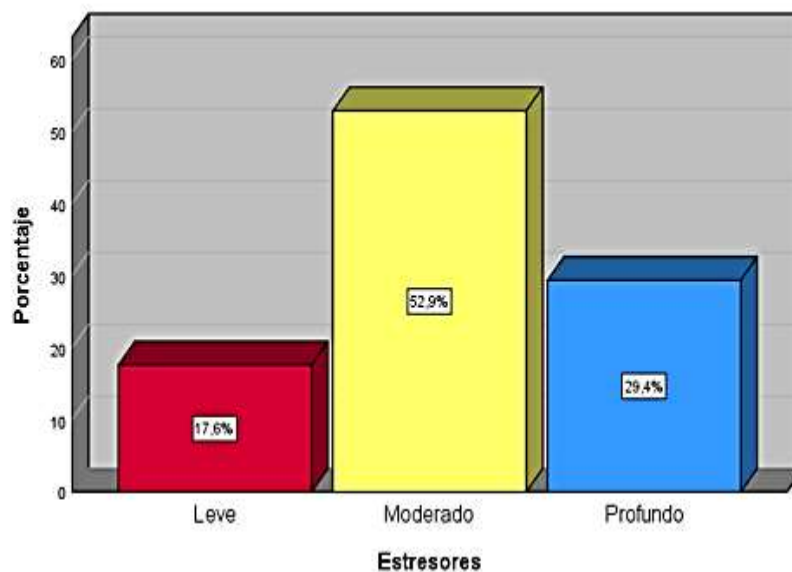


Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión estresores.

De acuerdo al resultado de la tabla y figura 5, se aprecia que, el 52,9% (36) de los consultados, presentó en la dimensión estresores un nivel moderado, el 29,4% (20) presentó nivel profundo y un 17,6% (11) presentó un nivel leve.

Tabla 6.

Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión síntomas.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Leve	21	30,9%
	Moderado	36	52,9%
	Profundo	11	16,2%
	Total	68	100%

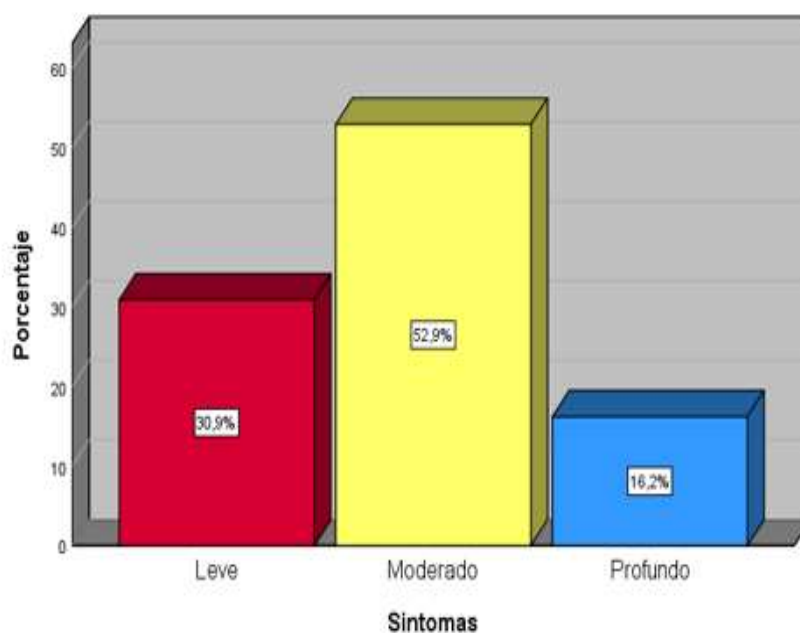


Figura 6. Distribución porcentual de la dimensión síntomas.

De acuerdo al resultado de la tabla y figura 6, se aprecia que, el 52,9% (36) de los consultados, presentó en la dimensión síntomas un nivel moderado, el 30,9% (21) presentó nivel leve y un 16,2% (11) presentó un nivel profundo.

Tabla 7.

Distribución de Frecuencia y porcentaje de la dimensión estrategias de afrontamiento.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Leve	12	17,6%
	Moderado	37	54,4%
	Profundo	19	27,9%
	Total	68	100%

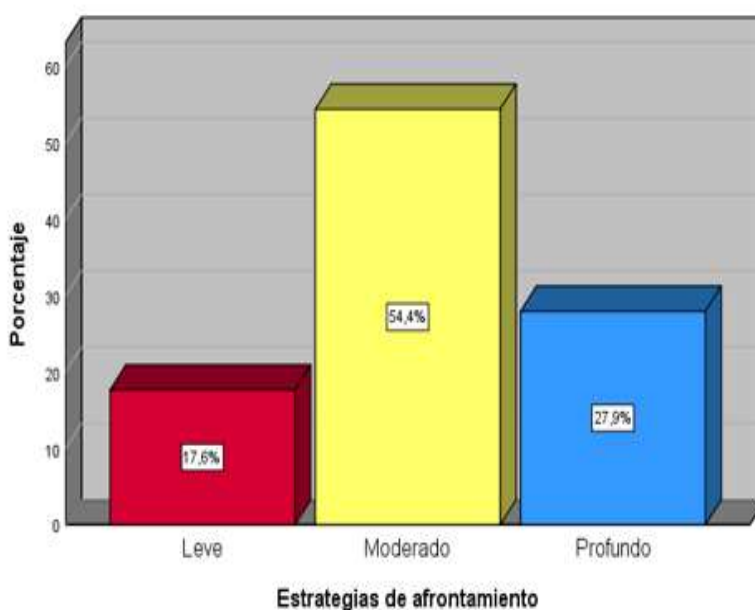


Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión estrategia de afrontamiento.

De acuerdo al resultado de la tabla y figura 7, se aprecia que, el 54,4% (37) de los consultados, presentó en la dimensión estrategias de afrontamiento un nivel moderado, el 27,9% (19) presentó nivel profundo y un 17,6% (12) presentó un nivel leve.

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 8.

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	,135	67	,004	,955	67	,016
Estrés académico	,118	67	,022	,972	67	,137

a. Corrección de significación de Lilliefors

Las variables provinieron de una distribución no normal, por lo tanto, fue no paramétrica.

Prueba de hipótesis

1) Hipótesis general de la investigación

H₀: No existe relación entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

H_a: Existe relación entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

Tabla 9.

Relación de la muestra no paramétricas, según Rho Spearman entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

			Resiliencia	Estrés académico
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	1,000	-,696**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	68	68
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	-,696**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	68	68

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

Los resultados obtenidos tras realizar la prueba de Rho de Spearman, cuyo valor del coeficiente de correlación fue ($r = -0.696$), indicaron existencia de correlación negativa moderada; además, el valor correspondiente a $p = 0,000$

resultó totalmente menor al de $p = 0,05$; por consiguiente, la relación es considerada como significativa al 95%, rechazándose la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, se asume que, a mayor resiliencia en los encuestados menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020.

Hipótesis específica 1

H_0 : No existe relación entre competencia personal y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020.

H_a : Existe relación entre competencia personal y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020.

Tabla 10.

Relación de la muestra no paramétricas, según Rho Spearman entra la competencia personal y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020.

			Competencia personal	Estrés académico
Rho de Spearman	Competencia personal	Coefficiente de correlación	1,000	-,664**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	68	68
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	-,664**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	68	68

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

Los resultados obtenidos tras realizar la prueba de Rho de Spearman, cuyo valor del coeficiente de correlación fue ($r = -0.664$), indicaron existencia de correlación negativa moderada; además, el valor correspondiente a $p = 0,000$ resultó totalmente menor al de $p = 0,05$, por consiguiente, la relación es considerada como significativa al 95%, rechazándose la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, se asume que, a mejor competencia personal, menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñon Negro, Puno 2020.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación entre aceptación de uno mismo y de la vida y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

Ha: Existe relación entre aceptación de uno mismo y de la vida y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

Tabla 11.

Relación de la muestra no paramétricas, según Rho Spearman entre aceptación de uno mismo y de la vida y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020

		Aceptación de uno mismo y de la vida		
			Estrés académico	
Rho de Spearman	Aceptación de uno mismo y de la vida	Coeficiente de correlación	1,000	-,691**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	68	68
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	-,691**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	68	68

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

Los resultados obtenidos tras realizar la prueba de Rho de Spearman, cuyo valor del coeficiente de correlación fue ($r = -0.691$), indicaron existencia de correlación negativa moderada; además, el valor correspondiente a $p = 0,000$ resultó totalmente menor al de $p = 0,05$; por consiguiente, la relación es considerada como significativa al 95%, rechazándose la hipótesis nula (Ho). Por lo tanto, se asume que, a mejor aceptación de uno mismo y de la vida, menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

V. DISCUSIÓN

En el resultado de la hipótesis general se evidenció coeficiente de correlación Rho de Spearman ($r = -0.696$), negativo moderado y un valor $p = 0,000$ entre la variable resiliencia y estrés académico. Por lo tanto, se concluyó que, a mayor resiliencia menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020. Los resultados presentan similitud con la investigación de Castro (2016), quien, al pretender determinar la relación entre la Resiliencia y afrontamiento del estrés en 120 estudiantes de secundaria de la provincia de Chiclayo, obtuvo como resultado correlación directa y positiva, interpretando que, a niveles favorables de Resiliencia habrá un adecuado Afrontamiento del estrés de los estudiantes encuestados. Se encuentra también similitud con la investigación realizada por Chilo y Zapana (2019) para determinar la relación entre la resiliencia y el riesgo suicida de las estudiantes de 4to año de secundaria de una Institución Educativa Nacional. Los resultados evidenciaron relación inversa entre las variables de estudio, concluyendo que, a niveles bajos de resiliencia mayor será el riesgo suicida y viceversa.

El modelo de resiliencia planteado por Richardson (2002) aporta significado al resultado encontrado en la investigación, al precisar la existencia de un equilibrio biopsicoespiritual innato que posee el individuo y que puede ser afectado por las adversidades en el transcurrir de su ciclo vital e influenciado por factores que lo protegen; en tal sentido, un buen equilibrio proporcionado por la resiliencia va a permitir que los estudiantes manejen de mejor manera el estrés académico.

Los resultados de la hipótesis específica 1, determinaron coeficiente de correlación entre la dimensión competencia personal y estrés académico de Rho de Spearman, ($r = -0.664$) negativo moderada y un valor $p = 0,000$. Por lo tanto, se concluyó que, a mejor competencia personal, menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020. En la investigación de Sosa y Salas (2020) se analizó la relación entre la variable resiliencia y habilidades sociales en 212 estudiantes entre 11 y 20 años, de cuatro colegios de gestión estatal de nivel secundario pertenecientes al distrito

San Luis de Shuaro. Se evidenció que, la variable resiliencia correlacionaba de manera positiva con la competencia personal contenida dentro de las dimensiones de habilidades sociales, como son: habilidades frente al estrés, habilidades de comunicación, habilidades de planificación, habilidades alternativas a la violencia y habilidades relacionadas a los sentimientos. Haciéndose evidente que a mejor competencia personal mejor será el desenvolvimiento de los estudiantes para hacer frente al estrés académico.

La teoría de la resiliencia sustentada por Wagnild y Young (1993) aporta a los resultados obtenidos, ya que, señala que la resiliencia permite que la persona disminuya los niveles de estrés en una situación experimentada como adversa, fomentando así la adaptación. Señala también, que la competencia personal tiene que ver con la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia; además, dependerá del fortalecimiento de esta competencia para hacer frente al estrés académico. También, se cuenta con los aportes teórico de Rodríguez et al (2018), quienes señalaron la importancia de los niveles de resiliencia en los adolescentes, ya que estos tienden a relacionarse de manera positiva y directa con el autoconcepto, es decir el raciocinio que se hace de uno mismo, de valorar las propias capacidades y que es buen predictores del éxito escolar y el desarrollo de habilidades para la vida.

El resultado de la hipótesis específica 2, determinó coeficiente de correlación entre la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida y estrés académico Rho de Spearman, ($r = -0.691$) negativo moderada y un valor $p = 0,000$. Por lo tanto, se concluyó que, a una mejor aceptación de uno mismo y de la vida, menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020. La investigación de Pinel, Pérez y Carrión (2019), mantiene similitud con los resultados encontrados en la presente investigación. El estudio que llevaron a cabo fue de diseño no experimental y de nivel correlacional transversal. La muestra estuvo compuesta por 60 adolescente. Los resultados dieron a conocer altos niveles de resiliencia y auto concepto social y académico entre los jóvenes. El auto concepto positivo tiene que ver con la aceptación que se tiene de las cualidades personales, ya que es buen predictor del éxito académico y

por ende posibilita al individuo a estar preparado para hacer frente al estrés académico.

La teoría planteada por Wagnild y Young (1993) señala a la resiliencia como el rasgo que va a disminuir los niveles de estrés en situaciones vividas y adversas, promoviendo así la adaptación. La dimensión planteada en su teoría, aceptación de uno mismo y de la vida, se compone de la adaptabilidad, el contar con una perspectiva vital que va de la mano con la aceptación por la vida y con un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. Es reconocer las capacidades propias, las virtudes y las limitaciones sin perder la fe en uno mismo, así como también, la comprensión de que la vida parte de una experiencia única y subjetiva y que en su transcurrir; algunas partes de ella se comparten mientras que hay muchas otras que se tiene que afrontar solo, pensar de esta manera hace que se genere sentimiento de libertad en la persona.

VI. CONCLUSIONES

- Primera:** Al determinar el coeficiente de correlación entre la variable resiliencia y estrés académico, se obtuvo Rho de Spearman, ($r = -0.696$) negativo moderada y un valor $p = 0,000$. Por lo tanto, se concluye que, a mayor resiliencia menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.
- Segunda:** Al determinar el coeficiente de correlación entre la dimensión competencia personal y estrés académico, se obtuvo Rho de Spearman, ($r = -0.664$) negativo moderada y un valor $p = 0,000$. Por lo tanto, se concluye que, a mejor competencia personal, menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.
- Tercera:** Al determinar el coeficiente de correlación entre la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida y estrés académico, se obtuvo Rho de Spearman, ($r = -0.691$) negativo moderada y un valor $p = 0,000$. Por lo tanto, se concluye que, a una mejor aceptación de uno mismo y de la vida, menor será el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Se propone a los administrativos educativos y coordinadores académicos la realización de talleres Bimestrales, donde se trabaje con los estudiantes dinámicas cognitivo conductuales que les permitan tomar conocimiento de sus propias habilidades personales, para que posteriormente frente a una situación estresante logren darle una interpretación objetiva, centrado en el problema y no en su propia interpretación que puede estar contaminada por sus propios prejuicios o actitudes negativas.

Segunda: Se recomienda a los docentes de aula estar alertas a las señales de estrés, tanto físicas, psicológicas y comportamentales, ya que estas tienden a provocar un desequilibrio en el estudiante. Tener en cuenta que, bajo las condiciones de pandemia en la cual se encuentran los estudiantes, hay de por sí demandas familiares por falta de ingresos económicos, demandas tecnológicas por falta de accesibilidad a las clases remotas, entre otras. Por lo tanto, las demandas académicas deben ser dosificadas, de tal manera que permita al estudiante lograr un equilibrio entre lo que se le exige y con lo que cuenta, a fin de que presenten con éxito lo que se les solicita, previniendo de esta manera el estrés académico.

Tercera: Si bien la variable resiliencia está en un término medio en los estudiantes, no se percibe de la misma manera el estrés académico, siendo el mayor porcentaje de estudiantes que lo percibe como moderado con tendencia a alto. Por otro lado, la relación entre resiliencia y estrés laboral es de moderada a alta y negativa. Lo que permite dilucidar la importancia de trabajar aún más el aspecto resiliente de la comunidad educativa para prevenir el alto estrés académico.

Por lo tanto, se sugiere tener en cuenta para el trabajo tutorial con los estudiantes, el fortalecimiento de sus competencias personales como es la autoconfianza, independencia, ecuanimidad y perseverancia.

Además, tener en cuenta actividades que fomenten la aceptación de sí mismo y de la vida a pesar de las dificultades adversas que esté viviendo; enseñarles a ver el lado positivo de la vida conservando el equilibrio, la autodisciplina, la confianza en sí mismo y sobre todo la responsabilidad para con su aprendizaje y las decisiones que tome.

Es responsabilidad del docente, hacer partícipe al padre de familia sobre la necesidad de involucrarse en el desarrollo de la resiliencia de su hijo y como medida preventiva, brindar con el ejemplo estrategias con las cuales pueda hacer frente a situaciones adversas que provoquen el estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejos, R. (2017). Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.S UF.PROF. %20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Alfonso, B., Castillo, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Bernal, C. (2010) *Metodología de la investigación*. (3°. Ed.) Pearson Educación, Bogotá- Colombia.
- Barradas, M., Delgadillo, R., Gutiérrez, L., Posadas, M., García, J., López, J., & Denis, E. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. México: Palibrio.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en alumnos de educación media superior. *Universidad Pedagógica de Durando, Investigación Educativa*, 15-20.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. S
- Bonilla, L. (2016). Deliberación entorno a la Educación Virtual. *Interconectando Saberes*, (1), 77-89. <http://is.uv.mx/index.php/IS/article/view/1112>
- Florián Velásquez M. (2019). *Funcionamiento familiar y resiliencia en estudiantes del colegio unión de ñaña*, Lima.
- Gonzáles, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5. ° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*, 2015. (Tesis de titulación). Universidad Peruana Unión. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=

- Gómez, L. (2010). Clima escolar y autoconcepto en alumnos de educación secundaria de Lima. (Tesis de titulación). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/2565>
- González, F. (2007). Instrumentos de evaluación psicológica. Cuba: Editorial de Ciencias Médicas.
- Grotberg, E., Infante, F., Kotliarenko, M., Ojeda, E., & Santos, H. (1998). Panamerican Health Organization. Recuperado el 15 de Mayo de 2020, de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Gutiérrez, A., & Amador, M. (2016). Estudio el estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. Revista de la Facultad de Ciencias Contables, 24(45), 23- 28. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/1115>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Interamericana
- Infante, F. (2005). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. Buenos Aires: Paidós
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. En J. De Houwer y D. Hermans (Eds.), *Cognition & emotion: Reviews of current research and theories* (pp. 128-167). Nueva York, NY, EE.UU.: Psychology Press.
- Linares, R. (17 de Noviembre de 2014). Empresa & Artes Liberales. Recuperado el 26 de Mayo de 2020, de https://www.usfq.edu.ec/_usfq/servicios/educacion/escuela_de_empresas/Documents/artes%20liberales/C%3%A1psulaConocimientoRESILIENCIA-May2016.pdf
- López, O. (2017). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes del distrito de La Esperanza (Tesis de Licenciatura) UCV*

- UNESCO (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wpcontent/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Martínez, S. (2020) *La Educación en tiempos de la COVID- 19*. Radiónica. Recuperado de <https://www.radionica.rocks/blogs/esteban-zapata-calderon/opinioneducacion-covid-19>
- Mendocilla, L. (2019). *Resiliencia Y Estrés Académico En Estudiantes De Un Conservatorio De Música Público De Trujillo*. Trujillo.
- Maguiña Vargas, C., Gastelo Acosta, R., Tequen Bernilla, A.(2020) *El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19*. *Rev Med Hered* 31(2) <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. *Educación y Educadores*, 10(2).
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México D.F: Cengage Learning Editores S.A.
- Peña N. (2009). *Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa*. *LIBERABIT: 15(1) 59-64, Lima (Perú)* <http://www.scielo.org.pe/pdf/lliber/v15n1/a07v15n1.pdf>
- Promudeh (2002). *Desarrollo Infantil Temprano: Prácticas y Reflexiones. Estudio de revisión en cuatro programas de América Latina*.
- Pinel-Martínez, C., *, Pérez-Fuentes, M., Carrión-Martínez, J. (2019). *Relación entre género, resiliencia y autoconcepto académico y social en la adolescencia*. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 14(2), 112-123. ISSN: 1699-9517. (www.rpye.es). Doi: <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.176>
- Rodríguez, D. (2001). *Gestión organizacional*. México: Plaza y Valdez

- Rodríguez, A., Ramos, E., Martínez, I. y Rey, A. (2018). *Implicación escolar de estudiantes de secundaria: la influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido*. Educación XX1, 21(1), 87-108. Doi: 10.5944/EDUCXX1.16026
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307-321.
- Sosa, S. y Salas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced, Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 11(1). ISSN 2219-7168. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>
- Trianes, M. (2002). Niños con estrés. México: Alfa Omega-Narcea.
- Vallejo, L. (2011), *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica de la UNAM*. Tesis de licenciatura. Universidad pedagógica nacional de México.
- Viñas, P; González, C.; García, Y.; Malo, S.; Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_art_text&pid=S0212-97282015000100024
- Villafuerte, J., Bello, J., Cevallos, Y., y Bermello, J. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19, una mirada desde el enfoque humano. REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa, 8(1), 134-150. <http://www.refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3214>
- Villaba Quesada, C. (2006). El enfoque de resiliencia en Trabajo Social. Acciones e Investigaciones Sociales, 5-6.
- Wagnild y Young (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, 1, 165- 178.
- Wolin, SJ y Wolin, S. (1993). Encuadrado y determinado: crecer resistente en una familia con problemas.
- Zarate, N.; Soto, M.; Martínez, E.; Castro, M.; García, R.; López, N. (2017) . Hábitos de estudio y estrés en estudiantes. Recuperado de <http://scielo.isciii.es>

/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=
es&nrm = iso&t lng=es

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema general Existe relación entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020</p> <p>Problemas específicos ¿Existe relación entre la competencia personal y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020?</p> <p>¿Existe relación entre la aceptación de uno mismo y de la vida y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020</p> <p>Objetivos específicos Determinar la relación entre la competencia personal y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, ¿Puno 2020?</p> <p>Determinar la relación entre la aceptación de uno mismo y de la vida y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre resiliencia y estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020</p> <p>Hipótesis específicas ¿Existe relación entre la competencia personal y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020?</p> <p>Existe relación entre la aceptación de uno mismo y de la vida y el estrés académico en la educación remota de los estudiantes del complejo educativo Peñón Negro, Puno 2020</p>	Variable 1: Resiliencia				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
			Competencia personal	Ecuanimidad	7,8,11,12	Likert Totalmente de acuerdo	Alto Moderado Bajo
				Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23	Muy en acuerdo En desacuerdo	
			Aceptación de uno mismo y de la vida	Confianza en sí mismo	9,10,13,17,18,24	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	
				Satisfacción personal	6,16,22,25	De acuerdo Muy de acuerdo	
				Sentirse bien solo	3,5,19,21	Totalmente de acuerdo	
			VARIABLES E INDICADORES				
			Variable 2: estrés académico				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
Estresores	Una Pérdida, una amenaza o un desafío o emociones negativas	3 – 10	Ordinal Nunca	Leve 0 a 33 Moderado 34 - 66 Profundo 67 - 100			
Síntomas	Físicos (insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores)	11 – 25	Rara vez Algunas veces Casi siempre				

			Estrategias de afrontamiento	<p>Psicológicos (inquietud, tristeza, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos)</p> <p>Conducías que tiene el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico (planificación, elogios, búsqueda de información,)</p>	26 - 31	Siempre	
--	--	--	------------------------------	---	---------	---------	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización

Variable resiliencia

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e índice	Niveles y rangos
Competencia Personal	Ecuanimidad	7,8,11,12	Escala de Likert	
	Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23	(1) Totalmente en desacuerdo	
Aceptación de uno mismo y de la vida	Confianza en sí mismo	9,10,13,17,18,24	(2) Muy en desacuerdo	
	Satisfacción Personal	6,16,22,25	(3) En desacuerdo	Alto (145-175)
	Sentirse bien solo	3,5,19,21	(4) Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Moderado (126 – 144)
			(5) De acuerdo	Bajo (25-125)
			(6)Muy de acuerdo	
			(7) Totalmente de acuerdo	

Variable estrés académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Niveles y Rangos
Estresores	Situaciones que generan un valor de pérdida, una amenaza o un desafío o emociones negativas	3 – 10	Ordinal Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre	
	Físicos (insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse la			Leve 0 a 33 Moderado 34 - 66 Profundo 67 - 100
Síntomas	uñas, temblores) Psicológicos (inquietaud, tristeza, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos)	11 – 25		
Estrategias de afrontamiento	Conducías que tiene el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico (planificación, elogios, búsqueda de información, etc.)	26 - 31		

Anexo 3: Instrumentos

		ESCALA DE RESILIENCIA(WAGNILD Y YOUNG)							
INDICADORES	ÍTEMS	A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existe respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo. Cada pregunta la podrá responder desde estando " totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo.	Totalmente de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy de desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Ecuanimidad	7	Generalmente me tomo las cosas con calma							
	8	Me siento bien conmigo mismo							
	11	Soy amigo de mi mismo							
	12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas							
Perseverancia	1	Cuando planeo algo lo realizo							
	2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra							
	4	Es importante para mi mantenerme interesado(a) en las cosas							
	14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares							
	15	Soy auto disciplinada							
	20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no							
	23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida							
Confianza en si mismo	9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo							
	10	Soy decidido							
	13	Considero cada situación de manera detallada							
	17	La confianza en mí mismo me permite atravesar momentos difíciles							
	18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar							
	24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer							
Satisfacción personal	6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida							
	16	Por lo general encuentro de que reírme							
	22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control							

	25	Acepto que hay personas a las que no les agrado.							
Sentirse bien solo	3	Dependo más de mí mismo que de otras preguntas							
	5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo							
	19	Usualmente puedo ver una situación desde puntos de vista							
	21	Mi vida tiene sentido							

Instrumento para medir estrés académico

Dimensiones	Nº	INVENTARIO DE SISCO	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Estímulos Estresores	3	El competir con los compañeros del grupo					
	4	Sobrecarga de trabajos escolares					
	5	El carácter del profesor.					
	6	Las evaluaciones de los profesores.					
	7	El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
	8	No entender los temas que se abordan en clase.					
	9	Participación en clase.					
	10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Síntomas	11	Trastornos en el sueño.					
	12	Fatiga Crónica.					
	13	Dolores de cabeza o migraña.					
	14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
	15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
	16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
	17	Inquietud.					
	18	Sentimientos de depresión o tristeza.					
	19	Ansiedad, angustia o desesperación.					
	20	Problemas de concentración.					
	21	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
	22	Conflicto o tendencia a discutir.					
	23	Aislamiento de los demás.					
	24	Desgano para realizar las labores escolares.					
	25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Estrategias de Afrontamiento	26	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
	27	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
	28	Elogios así mismo.					
	29	La religiosidad (orar u asistir a misa).					
	30	Búsqueda de información sobre la situación.					
	31	Conversar acerca de la situación que le preocupa					

Anexo 4: Validación del instrumento

VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
ESCALA DE RESILIENCIA (WAGNILD Y YOUNG)

N°	ÍTEMS	PERTINENCIA ¹		RELEVANCIA ²		CLARIDAD ³		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión competencia personal							
	Ecuanimidad							
7	Generalmente me tomo las cosas con calma	X		X		X		
8	Me siento bien conmigo mismo	X		X		X		
11	Soy amigo de mi mismo	X		X		X		
12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas	X		X		X		
	Perseverancia							
1	Cuando planeo algo lo realizo	X		X		X		
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
4	Es importante para mi mantenerme interesado(a) en las cosas	X		X		X		
14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	X		X		X		
15	Soy auto disciplinada	X		X		X		
20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	X		X		X		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	X		X		X		
	Dimensión aceptación de uno mismo y de la vida							
	Confianza en sí mismo							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	X		X		X		

10	Soy decidido	X		X		X		
13	Considero cada situación de manera detallada	X		X		X		
17	La confianza en mí mismo me permite atravesar momentos difíciles	X		X		X		
18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	X		X		X		
24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	X		X		X		
	Satisfacción personal							
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	X		X		X		
16	Por lo general encuentro de que reírme	X		X		X		
22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	X		X		X		
25	Acepto que hay personas a las que no les agrado.	X		X		X		
	Sentirse bien							
3	Dependo más de mí mismo que de otras preguntas	X		X		X		
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	X		X		X		
19	Usualmente puedo ver una situación desde puntos de vista	X		X		X		
21	Mi vida tiene sentido	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []
No aplicable []

Apellidos y nombres del Juez validador. Dra./ Mg:

Mg.Liliana Alvarez Valdiviezo

DNI: 08138038

Especialidad del validador: Magister en Psicología

20 de diciembre del 2020



Ps.Liliana Alvarez Valdiviezo

Magister en Psicología

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto de teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado de ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
INVENTARIO DE SISCO**

Nº	DIMENSIONES/ÍTEMS	PERTINENCIA ¹		RELEVANCIA ²		CLARIDAD ³		SUGERENCIA
		SI	NO	SI		SI	NO	
	ESTRESORES							
3	El competir con los compañeros del grupo	X		X		X		
4	Sobrecarga de trabajos escolares	X		X		X		
5	El carácter del profesor.	X		X		X		
6	Las evaluaciones de los profesores.	X		X		X		
7	El tipo de trabajo que te piden los profesores.	X		X		X		
8	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
9	Participación en clase.	X		X		X		
10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
	SÍNTOMAS							
11	Trastornos en el sueño.	X		X		X		
12	Fatiga Crónica.	X		X		X		
13	Dolores de cabeza o migraña.	X		X		X		
14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	X		X		X		
16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
17	Inquietud.	X		X		X		
18	Sentimientos de depresión o tristeza.	X		X		X		
19	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		

20	Problemas de concentración.	X		X		X		
21	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
22	Conflicto o tendencia a discutir.	X		X		X		
23	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
24	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
26	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
27	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	X		X		X		
28	Elogios así mismo.	X		X		X		
29	La religiosidad (orar u asistir a misa).	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
31	Conversar acerca de la situación que le preocupa	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []
No aplicable []

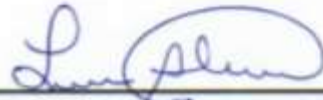
Apellidos y nombres del Juez validador. Dra./ Mg:

Mg.Liliana Alvarez Valdiviezo

DNI: 08138038

Especialidad del validador: Magister en Psicología

20 de diciembre del 2020



Ps.Liliana Alvarez Valdiviezo

Magister en Psicología

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto de teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado de ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
ESCALA DE RESILIENCIA (WAGNILD Y YOUNG)

Nº	ÍTEMS	PERTINENCIA ¹		RELEVANCIA ²		CLARIDAD ³		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión competencia personal							
	Ecuanimidad							
7	Generalmente me tomo las cosas con calma	X		X		X		
8	Me siento bien conmigo mismo	X		X		X		
11	Soy amigo de mi mismo	X		X		X		
12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas	X		X		X		
	Perseverancia							
1	Cuando planeo algo lo realizo	X		X		X		
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
4	Es importante para mi mantenerme interesado(a) en las cosas	X		X		X		
14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	X		X		X		
15	Soy auto disciplinada	X		X		X		
20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	X		X		X		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	X		X		X		
	Dimensión aceptación de uno mismo y de la vida							
	Confianza en sí mismo							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	X		X		X		

10	Soy decidido	X		X		X		
13	Considero cada situación de manera detallada	X		X		X		
17	La confianza en mí mismo me permite atravesar momentos difíciles	X		X		X		
18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	X		X		X		
24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	X		X		X		
	Satisfacción personal							
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	X		X		X		
16	Por lo general encuentro de que reírme	X		X		X		
22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	X		X		X		
25	Acepto que hay personas a las que no les agrado.	X		X		X		
	Sentirse bien							
3	Dependo más de mí mismo que de otras preguntas	X		X		X		
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	X		X		X		
19	Usualmente puedo ver una situación desde puntos de vista	X		X		X		
21	Mi vida tiene sentido	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []
No aplicable []

Apellidos y nombres del Juez validador. Dra./ Mg:

Dra. Livia Altamirano Ortega

C.Ps.P.No: 11732

Especialidad del validador: Doctora en Psicología

20 de diciembre del 2020


Dra. Livia Altamirano Ortega
CPsP 11732

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto de teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado de ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
INVENTARIO DE SISCO**

Nº	DIMENSIONES/ÍTEMS	PERTINENCIA ¹		RELEVANCIA ²		CLARIDAD ³		SUGERENCIA
		SI	NO	SI		SI	NO	
	ESTRESORES							
3	El competir con los compañeros del grupo	X		X		X		
4	Sobrecarga de trabajos escolares	X		X		X		
5	El carácter del profesor.	X		X		X		
6	Las evaluaciones de los profesores.	X		X		X		
7	El tipo de trabajo que te piden los profesores.	X		X		X		
8	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
9	Participación en clase.	X		X		X		
10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
	SÍNTOMAS							
11	Trastornos en el sueño.	X		X		X		
12	Fatiga Crónica.	X		X		X		
13	Dolores de cabeza o migraña.	X		X		X		
14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	X		X		X		
16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
17	Inquietud.	X		X		X		
18	Sentimientos de depresión o tristeza.	X		X		X		
19	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		

20	Problemas de concentración.	X		X		X		
21	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
22	Conflicto o tendencia a discutir.	X		X		X		
23	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
24	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
26	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
27	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	X		X		X		
28	Elogios así mismo.	X		X		X		
29	La religiosidad (orar u asistir a misa).	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
31	Conversar acerca de la situación que le preocupa	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []
No aplicable []

Apellidos y nombres del Juez validador. Dra./ Mg:

Dra. Livia Altamirano Ortega

C.Ps.P.No: 11732

Especialidad del validador: Doctora en Psicología

20 de diciembre del 2020


Dra. Livia Altamirano Ortega
CPsP 11732

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto de teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado de ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Anexo 6: Propuesta de valor

Objetivo general:

Promover el conocimiento y uso de estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico, en los estudiantes de complejo educativo Peñón Negro, en Puno.

Justificación.

El presente proyecto se justifica porque está enfocado a encontrar la mejor manera de manejar el estrés académico, puesto que, como ya se ha dicho, el estrés es generado por la percepción negativa de los estudiantes sobre su responsabilidad ante las diferentes demandas o exigencias en el ámbito académico.

Metodología

El plan de intervención como se menciona en los capítulos anteriores tiene dos fases, es decir dos líneas de acción,

Actividades programadas de acuerdo con los objetivos específicos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	LÍNEAS DE ACCIÓN	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES: Las actividades están diseñadas con diferentes momentos que responde a las dos líneas de conocimiento simultáneamente.
<ul style="list-style-type: none"> • Crear espacios de reconocimiento de estresores y síntomas en situaciones estresantes del ambiente escolar. • Crear espacios donde los estudiantes conozcan las estrategias de Afrontamiento y reconozcan las que emplean frente a situaciones estresantes. 	LINEA 1: Conocimiento y reconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios informativos. • Espacio Discusión para reconocimiento. • Espacio de discusión mediada por solución de problemas. • Espacio de discusión mediada por juego de roles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del SISCO • Reconocimiento de estresores y síntomas. • Habilidades sociales. • Organización del tiempo • Superando mis miedos
<ul style="list-style-type: none"> • Crear situaciones en las que los estudiantes pongan en uso las estrategias de afrontamiento aprendidas. 	LINEA 2: apropiación y uso de las estrategias de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios informativos. • Espacio de discusión mediada por tareas. • Espacio de discusión mediada Centrado por análisis relevantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicando mis conocimientos para el manejo de estrés académico

FASE I: conocimiento y reconocimiento

Actividad # 1 Conociendo mis Estresores y Síntomas

En esta primera fase se utilizará el inventario SISCO con el fin de realizar el diagnóstico sobre los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que poseían los estudiantes

Como segunda actividad, de esta primera fase, se creara un espacio de participación

Utilizando como método la “tormenta de ideas” con el propósito de que los estudiantes reconozcan estresores y síntomas relacionados con el estrés académico y la forma de manifestarse en cada uno del estudiante; a través de espacios informativos y sociales

Fase II: Apropiación y uso de las estrategias de afrontamiento

En esta fase se desarrollarán tres actividades con el objetivo que los estudiantes reconozcan sus estrategias y las utilizarán en el manejo del estrés académico.

Actividad # 2: las habilidades sociales y tuvo como objetivo crear un espacio de aprendizaje en el que los estudiantes reconocieran, se apropiaran y usaran sus capacidades como estrategias de afrontamiento. Todo con el fin de poder expresar, ante los demás, sus ideas, pensamientos y preocupaciones sin ofender o dañar al otro. Para cada estudiante, permitiendo alcanzar un aprendizaje significativo a través de situaciones reales que se presentan en el contexto escolar y que hacen parte de la cotidiana académica.

Actividad # 3: Organización del Tiempo, la cual tendrá como objetivo impulsar la planeación de actividades durante un período de tiempo determinado, por medio de la planeación escrita y mental, como estrategia de afrontamiento y, así, evitar tensiones no previstas frente a situaciones estresantes. La actividad se desarrollará de forma participativa bajo la metodología de “mesa redonda”, de forma tal que se generara un diálogo con y entre los estudiantes, donde se les pudiera preguntar sobre: a) cómo organizan su tiempo, tanto diaria como semanalmente, b) dónde realizan sus actividades, c) cómo las organizan y d) cuál es el tiempo dedicado.

Actividad # 4: superando mis miedos, tendrá como objetivo generar acciones positivas que ayudaran a mejorar el manejo de los miedos en el salón de clases. Los estudiantes realizarán una “lluvia de ideas” sobre los miedos que surgen en el aula de clases a la hora de exponer un tema o hablar en público. Como estrategia de intervención se desarrollará el aprendizaje in situ, permitiendo en los estudiantes el desarrollo de habilidades y resolución de problemas, el cual les afecta en su contexto escolar y en sus de su actividades académicas, para ello se aplicó una técnica de relajación la cual se iniciara con una respiración profunda y purificante,

Actividad # 5: Aplicando mis conocimientos para el manejo de estrés académico los estudiantes analizarán diferentes situaciones que se presentan en el contexto escolar, pero mostradas en imágenes didácticas. Situaciones que deberían resolver utilizando las estrategias de afrontamiento, los estresores y síntomas aprendidos y cuyo objetivo será que los estudiantes apliquen las estrategias, estresores y síntomas ya vistos y analizadas en el manejo del estrés académico.