

**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



TESIS

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA
RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAEN
– CAJAMARCA”**

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

AUTORA:

Br. VASQUEZ QUISPE, ROSITA MILI

ASESOR:

Mg. MERA QUEZADA, DENNIS ANTONIO

CHICLAYO – PERÚ

2020

DEDICATORIA

A Dios, por ser la luz en mi camino y guía de mi vida, bendiciéndome en todo momento, adquiriendo nuevos conocimientos y experiencias que han logrado hacer posible, mi crecimiento personal y profesional.

A mis padres por la formación moral y espiritual que me enseñaron a lo largo de la vida, apoyándome y perseverando conmigo en cada proceso de mis decisiones.

A mis hermanos por ser mi ejemplo de lucha constante; y acompañarme durante este camino.

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser el ente espiritual que me acompaña e ilumina día a día, bendiciendo mi camino, brindándome los conocimientos necesarios para la elaboración de la presente tesis.

A mis padres, por el soporte emocional constante en la elaboración de la presente tesis, como a lo largo de mi vida personal y profesional.

A mi asesor Mg. Mera Quezada, Dennis Antonio, por su magnánimo apoyo en la realización de la presente Tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	li
AGRADECIMIENTO	lii
ÍNDICE	lv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
1. INTRODUCCIÓN	7
1.1. Marco teórico	9
a) Situación problemática	9
b) Antecedentes	12
c) Base teórica	20
1.2. Problema	36
1.3. Objetivos	37
1.4. Justificación e Importancia	38
1.5. Definición y Operacionalización de variables	39
1.6 Hipótesis	40
2. MATERIALES Y MÉTODOS	41
2.1. Tipo de Investigación	41
2.2. Nivel de Investigación	41
2.3. Diseño de Investigación	41
2.4. Población y muestra	42
2.5. Instrumentos y técnicas de recolección de datos	43
2.6. Análisis estadístico	46
3. RESULTADOS	47
4. DISCUSIÓN	53
5. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS	55
6. CONCLUSIONES	56
7. RECOMENDACIONES	57
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
9. ANEXOS	62

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo *determinar la correlación entre las variables estrés académico y resiliencia en estudiantes de Quinto de secundaria de una institución educativa de Jaén – Cajamarca*. El tipo de estudio fue transversal descriptiva Correlacional, con un diseño no experimental - transversal. En cuanto a los métodos y procedimientos de la recolección de datos, se utilizaron para medir la variable estrés académico el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young. Además, se elaboraron fichas bibliográficas de resumen y comentarios textuales que ayudaron a contribuir al marco teórico de la investigación y así poder fundamentar nuestra base teórica. La muestra estuvo constituida por 37 estudiantes del 5° A de secundaria, de ambos sexos; los Instrumentos utilizados son el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, que gozan de confiabilidad y validez. En el Análisis de los datos se determinó una correlación negativa débil (-,103), por lo tanto, no existe relación entre las variables estrés académico y resiliencia en los estudiantes.

Palabras Claves: Estrés, resiliencia, competencia personal, aceptación de uno mismo y de la vida, Satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the correlation between the variables academic stress and resilience in students of Secondary Fifth of an educational institution of Jaén - Cajamarca. The type of study was cross-sectional Correlational, with a non-experimental - cross-sectional design. Regarding the methods and procedures of data collection, the Stress Coping Styles Questionnaire (COPE) and the Wagnild and Young Resilience Scale (ER) were used to measure the academic stress variable. In addition, bibliographic summary sheets and textual commentaries were prepared that helped to contribute to the theoretical framework of the research and thus to support our theoretical basis.

The sample was made up of 39 students of 5° high school, of both sexes; the instruments used are the Stress Coping Styles Questionnaire (COPE) and the Resilience Scale (ER) of Wagnild and Young, which enjoy reliability and validity. In the analysis of the data a weak negative correlation was determined (-,103), therefore there is no relationship between the variables academic stress and resilience in students.

Key Words: Stress, resilience, personal competence, acceptance of self and life, personal satisfaction, equanimity, feeling good alone, self-confidence.

1. INTRODUCCIÓN

La resiliencia en tiempos actuales ha tomado un importante espacio e interés en la comunidad científica vista como un componente principal dentro del desarrollo integral del ser humano, abarcando las esferas biopsicosociales las cuales actúan como principales derroteros ante los estímulos externos, tal como lo refiere Kotliarenko (2011), quien define a la resiliencia como proceso que se va construyendo con la influencia de factores biológicos, psicológicos, sociales, socioculturales y que son las personas resilientes las que al afrontar situaciones de adversidad las que logran el éxito en sus diferentes niveles de desarrollo.

En Madrid, Ortigosa, Quiles & Méndez, (2003). Considera que la adolescencia es una etapa del ciclo vital, en donde el individuo aprende a interactuar en la sociedad, y adquiere competencias necesarias para poder crear, establecer y desarrollar un plan de vida, que le permitirá alcanzar sus metas o proyectos trazados pese a las circunstancias que se puedan presentar, trayendo como consecuencia un bienestar psicológico y una mejor calidad de vida. Así mismo en Buenos Aires, Asenjo, Esquivez, De la Rosa, Morales, Stover, Bellido y De la Iglesia (2012) llevaron a cabo una investigación acerca de los estilos de Afrontamiento del Estrés, arribando a la conclusión que son las mujeres con mayor capacidad de afrontamiento y que son las mismas con mayor manifestación sintomatológica. La información que nos proporciona dicha investigación permite acrecentar el interés por indagar acerca de la relación entre éstas dos variables ya que contribuiría al mayor conocimiento de la capacidad de afronte de los docentes ante situaciones amenazantes.

La presente investigación está dividida en VI Capítulos; encontrándose en el **Capítulo I:** Conformar la situación problemática, formulación del problema, delimitación de la investigación, justificación e importancia de la investigación, limitaciones de la investigación, objetivos de la investigación.

En el **Capítulo II:** Se hace mención al marco teórico, dónde se dan a conocer los principales antecedentes de investigación; así como las bases teóricas que fundamentan las causas del cual son parte de la iniciativa de la presente investigación como son el estrés y la resiliencia, así como la delimitación de conceptos básicos sobre esta variable.

El **Capítulo III:** Hace referencia al marco metodológico de la presente investigación, dando a conocer la variable, indicadores; evidenciando el tipo de investigación y el diseño de estudio; así como la población y muestra seleccionada. Del mismo modo se da a conocer a detalle el instrumento que se ha utilizado para la presente.

En el **Capítulo IV:** Se dan a conocer los resultados, así como la interpretación de los mismos.

En el **Capítulo V:** Se presenta la discusión de resultados y finalmente en el **Capítulo VI:** Se dan a conocer las conclusiones y Recomendaciones de la presente Investigación. Del mismo modo se presenta la bibliografía y anexos como parte complementaria al trabajo realizado.

1.1. Marco teórico:

a) Situación problemática

A nivel regional se encontraron estudios referentes sobre Resiliencia y estrés de manera independiente pero ninguna de ellas que nos permita relacionar estas variables, así mismo, tampoco se han hallado investigaciones que brinden información sobre la capacidad de afrontamiento hacia situaciones amenazantes de tensión y estrés en adolescentes escolares, por lo que es necesario indagar acerca de la manifestación de una problemática que nos permita conocer el desarrollo de las habilidades psicológicas y sociales en los estudiantes y como estos encaminan su futuro desarrollando estrategias

que conlleven a lograr el éxito en sus objetivos y metas personales, familiares académicas y sociales, es por ello la relevancia de la presente investigación, la cual está enmarcada dentro de un plano psicológico, pedagógico y social.

La familia como núcleo de apoyo es la principal fuente de soporte e influencia para los adolescentes, así como brindar fortaleza ante situaciones difíciles, permitiendo una mejor capacidad de afrontamiento ante las dificultades. De tal forma, la resiliencia es una de estas capacidades que permitirá el crecimiento personal en los adolescentes que enfrentan este tipo de problemas y a su vez siendo un respaldo. Conocer sobre Resiliencia se hace necesario en la etapa de la adolescencia ya que es una etapa de cambios en la cual experimentan diversas situaciones en las que deben aprender a afrontar las dificultades.

Según Lazarus y Folkman (1986), quienes proponen la teoría transaccional del estrés, refieren que este es un proceso donde interactúan tanto el individuo como su entorno, y en donde la persona evalúa los eventos que se le presenta como amenazantes para su bienestar. Dicha interacción se genera en la percepción y valoración que la persona hace de las situaciones potencialmente estresantes y de sus propios recursos para afrontar tales demandas. La percepción podría ser positiva vista como un desafío o negativa como una amenaza desbordante de los propios recursos para hacerle frente (Kleinke, 2007; Taylor, 2007)

De este modo, el estrés es una respuesta adaptativa que podría favorecer al aumento y mantenimiento del rendimiento y salud. No obstante, el exceso de esta respuesta podría constituir un factor de riesgo de diversas enfermedades (Elias, Siew & Chong, 2011; Oblitas, 2010). El estrés puede manifestarse en ciertos contextos bajo ciertas condiciones, por ello, autores como Pulido (2011) considera que dependiendo de la fuente de donde proviene el estrés, se definen diversos tipos del mismo, entre ellos resalta el estrés marital, amoroso, ocupacional, académico, entre otros.

El estrés académico, de acuerdo con Barraza (2008), es un proceso sistémico y psicológico que implica adaptación. Se entiende como aquel que se produce en el ambiente académico como respuesta ante las demandas del alumno o de la institución, que bajo la valoración del propio estudiante son percibidas como estresoras, por lo que se generan una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para afrontarlas (Barraza, 2008). Además, como en el caso del estrés, cuando los niveles del estrés académico incrementan pueden generar consecuencias negativas en el estudiante (Barraza, 2007; Ticona, Paucar & Llerena; Oliveti, 2010).

Es importante mencionar que, según Barraza (2007, 2008), el fenómeno del estrés académico se presenta en tres momentos; en primer lugar, cuando el estudiante se ve expuesto a las demandas que son consideradas como potencialmente estresoras; en segundo lugar, cuando estos estresores generan un desequilibrio sistémico que se exterioriza en la presencia de síntomas; y, en tercer lugar, cuando dicho desequilibrio impulsa a llevar a cabo acciones de afrontamiento para volver al equilibrio inicial.

De esta manera, se aprecia que existen tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En esa misma línea, investigaciones indican que la percepción negativa de los estresores académicos puede afectar en gran Estrés académico y adaptación a la vida escolar.

b) Antecedentes:

Antecedentes Internacionales:

En México, según Morales B. y Moysén A. (2015), en su investigación con respecto al Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior menciona que el propósito de la investigación es describir las estrategias de afrontamiento que emplean los adolescentes, realizando comparaciones por género y edad en la cual la población tomada fue de 724 adolescentes, de los cuales fueron 413

mujeres y 311 hombres, con un rango de edad entre 14 y 17 años, del Valle de Toluca. Utilizando como instrumento la Escala de Afrontamiento del Estrés para adolescentes (ACS), arribando como principales resultados que son las mujeres quienes hacen frente a los problemas utilizando la mayor cantidad de estrategias y comprometen sus emociones en comparación de los varones quienes evaden a las situaciones problemáticas y son mucho más reservados en cuanto a sus emociones.

En Valencia, Mendoza, Correa, Sandoval y Santisteban (2013) se describe, analiza y caracteriza desde el enfoque de la Resiliencia de cómo el estudiante se enfrenta a la etapa de la Educación Secundaria, específicamente, al momento de evolución académica hacia la enseñanza considerada de alto riesgo de abandono. El aporte más revelador de la investigación es la perspectiva positiva o de centrar la investigación en los indicadores de éxito de dicha población, en oposición al focus de fracaso que ha dominado en la visión sobre esta temática. Por tal motivo, se centra en identificar y evaluar los mecanismos resilientes que pueden clarificar, explicar y comprender cómo procesos, a priori cualificados como problemáticos o dificultosos para esta población que vive en una situación de mayor vulnerabilidad social y académica, se transforman en una red protectora que favorece satisfactoriamente el éxito escolar.

En México, según Gonzales, Valdivia y Zapata (2012). Con el objetivo de identificar el nivel de resiliencia y analizar los múltiples roles (víctima, victimario y observador) del acoso escolar o bullying, realizaron una investigación en la cual se tuvo como muestra a 122 adolescentes de ambos sexos de las edades de 12 a 15 años de edad, a quienes se les aplicó cuestionarios de resiliencia y de violencia escolar en educación básica, en los que se obtuvo como resultados que: los hombres son más propensos a cubrir el rol de observador y de victimario. Y se comprobó que los individuos resilientes demostraron bajo índice de acoso escolar así la resiliencia puede debilitar o disminuir el impacto del acoso escolar en los adolescentes.

En Buenos Aires según Asenjo, Esquivéz, De la Rosa, Morales, Stover, Bellido y De La Iglesia (2012), llevaron a cabo una investigación acerca de los estilos de afrontamiento del estrés en una muestra de sujetos pertenecientes a una población en general. La muestra estuvo conformada por 108 sujetos (80,6% mujeres, 19,4% varones). La recolección de datos incluyó: una encuesta sociodemográfica, el Inventario de Afrontamiento para Adolescentes y Universitarios, concluyendo en que son las mujeres con mayor capacidad de afrontamiento ante el estrés, así como la de mayor sintomatología al experimentar estrés.

Yepez J.C. (2012) realizó un estudio cuyo propósito fue determinar asociaciones de la resiliencia con el estrés psicológico agudo, las emociones (ansiedad y depresión) y los parámetros hematológicos con especial referencia a los grupos sanguíneo A y O y la velocidad de sedimentación globular en estudiantes universitarios. La investigación se realizó en la Cátedra Hematología de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis de la Universidad de los Andes, Mérida – Venezuela y el Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid, España. La muestra estaba constituida por 70 sujetos 35 mujeres 35 hombres, se tomó una muestra basal sin examen (sin estrés) y una muestra con multiplicidad de exámenes (con estrés). Se aplicó el Cuestionario de Estrés Diario -44, la Escala de Depresión Ansiedad y Estrés -21, el Índice de Reactividad al Estrés -32 y la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson y simultáneamente se extrajeron muestras sanguíneas para procesar los diversos análisis hematológicos. Los datos se tabularon y compararon estadísticamente por SPSS 15. Los resultados obtenidos revelaron que: Tanto en hombres como mujeres la resiliencia disminuye durante el estrés psicológico agudo, dentro de este panorama las mujeres presentan mejor resiliencia respecto a los hombres, es decir, las mujeres pudieran afrontar y sobreponerse más eficientemente a los efectos del estrés. Las mujeres del grupo sanguíneo A al parecer son más resilientes que las del grupo sanguíneo O. Entre los hombres no hubo diferencias de la resiliencia respecto a los grupos sanguíneos. La VSG

se acelera durante el estrés psicológico agudo, pero no es un buen marcador biológico del mismo. El estrés psicológico agudo expone al sujeto al borde del límite de la trombosis, por lo que se recomienda a los especialistas intervenir en estas crisis existenciales y a los sujetos involucrados en este evaluarse el nivel de estrés a través de estos 25 cuestionarios y verificar la evolución del tratamiento con estas pruebas hematológicas.

Antecedentes Nacionales

En Lima, Prado y Del Águila (2000), en su investigación, hallaron que cultura peruana provee a los adolescentes modelos familiares y culturales conflictivos y confusos en algunos casos caóticos como mecanismos e inspiratorios encontrando en esta investigación que los adolescentes buscan modelos fuera del contexto familiar pero que la cultura no ayuda a brindar modelos integrados para seguir muy por el contrario ofrece modelos pseudomutuales y escindidos que perjudican los aspectos resilientes.

Polo (2009) en un estudio realizado sobre resiliencia en base a los factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años; encontró que la familia es el factor protector más importante como elemento central en la vida de estos adolescentes, el cual favorece la capacidad de resiliencia de los mismos; por lo tanto, al funcionar inadecuadamente, puede conllevar a sus miembros a adoptar diversas conductas de riesgo.

Boullosa (2013), quien llevó a cabo un estudio con 198 estudiantes de una universidad privada de Lima, halló que el 41% mostró un nivel medio; el 44%, un nivel medianamente alto; y el 4%, un nivel alto. Además, se encontró que los principales estresores eran el rendir evaluaciones y la sobrecarga de trabajos; los principales síntomas físicos, la somnolencia y el dolor de cabeza; los principales síntomas psicológicos, la ansiedad y las dificultades en la concentración; y los principales síntomas

comportamentales, el desgano para realizar las labores y el cambio constante en los hábitos alimenticios.

Correa-Prieto (2015) con 143 estudiantes de medicina de una universidad privada en Piura, se encontró que el 36.8% presenta un nivel alto de estrés académico y que las principales situaciones generadoras de este estrés eran la evaluación del docente, tipo de trabajo a pedido y la sobrecarga. Por último, en el estudio de Damián (2016) con 130 estudiantes de los dos primeros años de estudio de una universidad privada de Lima, se halló que más del 50% de los estudiantes presenta un estrés académico medianamente alto, siendo las principales situaciones generadoras de este estrés: las evaluaciones, la falta de tiempo y la sobrecarga académica.

Ticona et al. (2006), en una investigación con 234 estudiantes de primero y cuarto año de la facultad de enfermería de una universidad pública de Arequipa, encontraron un alto porcentaje de estrés severo (29.91%), el cual fue mayor en los primeros años de estudio. Además, el Estrés académico y adaptación a la vida universitaria hallaron que los estresores más frecuentes en los estudiantes era la proximidad de exámenes finales, cambio en los hábitos alimenticios y de sueño, fin del semestre y problemas en el rendimiento académico.

En Lima y Arequipa, según Teodoro H. (2014) Explica sobre los riesgos y Resiliencia procedentes del medio ambiente social en la versión de Bronfenbrenner tomando en cuenta que la Resiliencia no necesariamente tiene que proceder de aspectos individuales debidos a la personalidad o a los otros significantes, como enfatizan algunas teorías, sino que pueden ser también factores ambientales los que ejerzan ese papel incrementando o reduciendo los efectos. Dado que en una parte de la literatura especializada se utiliza el concepto de manera confusa identificando acoso escolar solo con un comportamiento agresivo individual, es necesario apuntar que aquí se utiliza como un concepto multidimensional, es decir, como una única variable que incluye la agresión individual, la agresión colectiva, la victimización individual y la victimización colectiva. De

tal manera se evita el uso holístico y omnicomprendivo no siempre diferenciado, lo que puede provocar confusión. Tomando en cuenta además que tanto el que ejerce como el que lo padece, aunque en diferente grado, se enfrentan a riesgos, protección y Resiliencia.

Becerra (2013), en su investigación Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima, teniendo como población a 155 estudiantes en sus primeros años de estudio de una universidad privada de Lima, se aplicó el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento-COPE lo cual obtuvo como resultados que la presente investigación 22 pueden servir para ayudar a diseñar estrategias de promoción y prevención con el fin de fomentar la adopción de conductas saludables en los estudiantes.

Silva (2012) en su investigación sobre Resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao, utilizando como instrumento el test de Resiliencia para adolescentes (ERA), en el cual se obtuvo como resultados la predominancia del nivel medio con respecto a la Resiliencia en los estudiantes, es decir, que se encuentran en proceso de sobreponerse por experiencias de adversidad. En los factores personales de la Resiliencia, los estudiantes obtienen con mayor frecuencia el nivel medio a excepción del factor autoestima y empatía, donde el mayor porcentaje se encuentra en el nivel alto.

Astudillo y Leiva (2010) "Análisis comparativo de los niveles de Resiliencia entre adolescentes del INABIF de San Juan de Miraflores y los del centro Cima de Cieneguilla de la ciudad de Lima", donde la población estuvo conformada por 60 adolescentes pertenecientes del INABIF y 30 del centro Cima, cuyas edades oscilan de 12 a 17 años; el instrumento utilizado fue la escala de Resiliencia para adolescentes (ERA) obteniendo los siguientes resultados que: no existe diferencias significativas entre los adolescentes del INABIF y del centro Cima; ubicando a ambos grupos en un nivel no resiliente, sin

embargo en relación a las 7 áreas estudiadas se encontró diferencias significativas en introspección, iniciativa y moralidad a favor de los adolescentes pertenecientes al INABIF.

c) Base teórica:

Estrés

A) Definición de Estrés

Para hablar de afrontamiento, resulta imprescindible hablar antes de estrés. La conceptualización del estrés y sus efectos se basa en la asunción del cuerpo como una máquina que posee formas de protegerse cuando las condiciones cambian de manera indeseable, es en ese momento cuando se activan los sistemas de control de los que se valen los individuos para dar respuesta a las demandas del entorno actuando para mantener o conseguir la homeostasis.

De este modo, los mecanismos homeostáticos son adaptativos y sirven para conservar la vida frente a los posibles peligros que nos rodean; no obstante, cuando se mantiene un tipo de situación estresante a lo largo del tiempo, ésta exige una gran cantidad de demandas y esfuerzos por parte del sujeto, lo que puede producir cambios en los mecanismos, pudiendo ser dañados y reduciendo su eficacia.

El término estrés fue empleado a partir del siglo XIV para referirse a experiencias negativas como adversidades, dificultades, sufrimiento, etc.; sin embargo, en el siglo XVIII la influencia del físico Hooke asoció el concepto de estrés con fenómenos físicos como la presión, fuerza o distorsión. De esta manera se concibe al estrés como aquella fuerza que internamente lucha y hace frente a fuerzas externas. De este modo, el estrés ha sido definido desde un punto de vista físico, como una fuerza interna generada dentro de un cuerpo por la acción de otra fuerza que tiende a distorsionar dicho cuerpo. Por otro lado, Dollard, y colaboradores postulan “la agresión es siempre una consecuencia de la frustración y que la frustración siempre lleva a alguna forma de agresión” (Dollard, Doob,

Miller, Mowrer & Sears, 1939). También Buss (1961) argumenta que la agresión es una respuesta que produce un estímulo doloroso en otro organismo (Buss, 1961)

B) Fases del estrés

La existencia del estrés no es fortuita ya que el organismo humano tiene la capacidad de detectar los estímulos amenazantes, y este proceso atraviesa por tres etapas como son: alarma, resistencia y agotamiento (Melgosa, 1995).

En la fase de alarma, está referida al aviso de algún estímulo o situación amenazante la cual se manifiestan a través de reacciones fisiológicas, preparando al organismo ante el evento estresante; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse.

Únicamente cuando se ha sobre pasado el umbral de tolerancia hacia el estrés y la persona se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma. Los niveles del estrés que superan la fase de alarma, hacen que la persona ingrese en la segunda fase de resistencia, por lo que intenta continuar enfrentando la situación, pero se da cuenta de que su capacidad tiene un límite y, como consecuencia de esto, se frustra y sufre. Empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, lo cual la hace tratar de salir adelante, pero no encuentra la forma; esto hace que esta situación se convierta en un círculo vicioso, sobre todo cuando va acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

Consecutivamente, aparece la última fase agotamiento, manifestándose a través de la fatiga, ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Respecto de la ansiedad, la persona la vive frente a una diversidad de situaciones, no solo ante el agente estresante, sino también ante experiencias que normalmente no se la

producirían. En cuanto a la depresión, la persona carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí misma son cada vez más negativos.

Es imprescindible reconocer que el estrés es experimentado por todos los seres humanos, dentro de los niveles apropiados y tolerables, sin embargo cuando la intensidad de sus síntomas supera la capacidad de tolerancia, éstas pueden ocasionar afectación en su salud.

C) Causas del estrés

Cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo pueden causar estrés de una forma positiva. Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas.

En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras.

D) Afrontamiento del Estrés

En el transcurso de este segmento se desarrollará el afrontamiento, el cual hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales puestos en marcha para manejar situaciones estresantes, es por ello que se partirá de la idea de estrés definiéndolo y conceptualizándolo dentro de un marco contextual concreto. Posteriormente, nos adentramos en la parte que realmente importa para la realización de este trabajo, el cual es el afrontamiento.

E) Factores de Afrontamiento del Estrés

Con respecto a los factores, esta investigación se basa en las 7 dimensiones determinadas según, Sandin y Chorot (2002).

1. Focalizado en la solución del problema

Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas al estrés modificando la situación que lo produce (“Pensar detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema”)

2. Auto focalización negativa

Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su manejo inadecuado (“Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación”)

3. Reevaluación positiva

Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante (“Intenté sacar algo positivo del problema”)

4. Expresión emocional abierta

Estrategias encaminadas a liberar emociones que acontecen el proceso de estrés (“Descargué mi mal humor con los demás”)

5. Evitación

Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamiento o conductas relacionadas con el acontecimiento estresante (“Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas”)

6. Búsqueda de apoyo social

Apoyo en otros para modificar la situación estresante o sentir algo de consuelo (“Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal”).

7. Religión

Recurrir a pensamientos religiosos, a la iglesia, a Dios para modificar la situación estresante o sentir algo de consuelo ("Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema").

F) Estrés en la educación

Diversos estudios se han centrado en las fuentes de tensión de la población estudiantil en las instituciones educativas. Entre estas fuentes se puede citar la inseguridad, la violencia física y psicológica, así como el sentirse inferior o incapaz.

Señala Rice (2000) que cualquier situación que perturbe la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y, ciertamente, afecta el funcionamiento académico en el acontecer educativo. Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como: El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el 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.

Además, desde el ingreso a la institución, la población estudiantil puede sufrir de estrés durante el período lectivo, puesto que se requiere de un proceso de adaptación, la ejecución de asignaciones extra clase, el cansancio cognitivo, los problemas de indisciplina, entre otros; situaciones que a su vez pueden ser indicadores de ciertos malestares en el ámbito escolar y el deseo de concluir el año lectivo.

Forero, López y Pardo (citados por Martínez y Díaz, 2007) se refieren a una investigación realizada por Witkin sobre el estrés infantil que señala a la escuela como una institución estresante de importancia, debido a aspectos tales como la competitividad por el rendimiento académico, las rivalidades entre compañeras y compañeros, la

participación en el salón de clase, la realización de pruebas, el temor al fracaso y a decepcionar a madres y padres, y lograr la aceptación entre un grupo de iguales. Todas estas situaciones tienen además un impacto negativo en la autoestima.

En otra investigación realizada por Dumont, LeClerc y Deslandes (2003), estos autores encontraron que un alto porcentaje de estudiantes de la muestra evidenciaban síntomas de ansiedad antes de presentar una prueba. La ansiedad, muchas veces producto del estrés como se ha mencionado, es un sentimiento vago y altamente desagradable de temor y aprehensión. Es normal que el estudiantado se preocupe cuando enfrenta desafíos en la institución educativa, como por ejemplo rendir bien en un examen.

De hecho, los investigadores han encontrado que estudiantes exitosos presentan niveles moderados de ansiedad; no obstante, algunas y algunos presentan altos niveles de ansiedad y se preocupan constantemente, lo cual puede afectar en forma significativa su habilidad de logro (Santrock, 2002). Los niveles altos de ansiedad pueden ser también el resultado de las expectativas irreales y la presión de las madres y de los padres respecto del logro educativo de sus hijas e hijos. Muchas personas estudiantes sienten mayor ansiedad conforme alcanzan grados educativos superiores, en los que enfrentan evaluaciones más frecuentes, comparaciones sociales e incluso experiencias de fracaso. Cuando las instituciones educativas crean circunstancias como estas, es más probable que contribuyan a aumentar la ansiedad de la población estudiantil.

Resiliencia

A. Definición de Resiliencia

Para Mauricio (2010) El término resiliencia tiene su origen en el término latín “resilio”, que significa volver en un salto y rebotar. Claramente este término fue adecuado para caracterizar a las personas que a pesar de vivir en situaciones de adversidad, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

Rutter (2005) expresa que la resiliencia es un “fenómeno multifacético que abarca factores ambientales y personales, caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un medio insano”.

Aguirre (2004) refiere que la resiliencia es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida tanto significativa como productiva. Además, señala que puede darse en dos situaciones: la resiliencia frente a la destrucción, es decir protegiendo la integridad, y por otra parte, la resiliencia más allá de la resistencia, forjando un comportamiento vital positivo, pese a situaciones difíciles.

Por otro lado, Smith (1992) la define como una historia de adaptaciones exitosas, en donde el individuo se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes. Según este autor, el concepto incluye, la capacidad de una persona de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

Wagnild y Young (1993) definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional que se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.

Para el estudio, se asumirá la definición de Wolin y Wolin (1993), quienes refieren que la resiliencia es la capacidad de sobreponerse, soportar las penas y enmendarse uno mismo. Sostienen que el desarrollo de la resiliencia depende de la etapa de evolución, haciéndose más fuerte y consistente a medida que se desarrolla el individuo.

B) Modelos sobre Resiliencia

La resiliencia es un término que se ha podido abordar desde diversos enfoques psicológicos, basándose en características de personas, que supieron enfrentar con éxitos eventos traumáticos de su vida, al igual que lograron explicar los factores que influyeron para el desarrollo de esta capacidad.

a) Modelo del Desarrollo Psicosocial de Grotberg

Esta teoría está relacionada con la teoría del desarrollo de Erikson, el cual afirma que la resiliencia es una respuesta ante la adversidad que se mantiene a lo largo de la vida o en un momento determinado y puede ser promovida durante el desarrollo del niño. Así mismo, el autor refiere que la resiliencia es efectiva, no sólo para enfrentar adversidades, sino también para la promoción de la salud mental y emocional de las personas. (Grotberg, 1996).

b) Modelo de Resiliencia de Richardson

Richardson (2011) explica en su modelo de resiliencia, el proceso por el que una persona puede hacer frente a la adversidad, es decir que al enfrentarse ante una situación problemática, no hay una única respuesta posible, ya que no todos reaccionamos de la misma manera.

c) Modelo del Desafío de Wolin y Wolin

En la presente investigación se asume este modelo, en el cual Wolin y Wolin (1993) manifiestan que implica ir desde el enfoque de riesgo hasta el enfoque del desafío, donde cada desgracia o adversidad que representa un daño o una pérdida puede significar una capacidad de afronte o un escudo de resiliencia, que no permitirá a estos factores adversos dañar a la persona, sino por el contrario, beneficiarla, para luego transformarla positivamente, lo cual constituye un factor de superación, y apoyo para los adolescentes.

d) Modelo Psicoanalítico

Dubreui (2015) quien cuenta con formación como psicoanalista y es autora del libro *Resiliencia: más allá del dolor*, manifiesta que con relación a resiliencia, el Psicoanálisis puede bordear una definición de la misma, pero el término es resistido porque proviene de las Ciencias Físicas y alude a algunos materiales que después de estar sometidos a grandes presiones logran recuperar su forma natural, lo que, en

definitiva, se contrapondría con el proceso de metamorfosis, cuyo resultado ya no implica una vuelta al estado apriorístico del sujeto resiliente. Eso que señala la Física, trasladándolo al campo psicoanalítico, dificultaría la posibilidad de dar lugar a la metamorfosis subjetiva que se vivencia tras un efecto potencialmente traumático, ya que luego de él nada es lo mismo y el sujeto debe tejer su malla capturando y procesando el efecto traumático para poder darle lugar a una subjetividad distinta.

De todas formas, desde algunas perspectivas psicoanalíticas la resiliencia trae condiciones psíquicas nuevas movidas por un proceso terciario de potencial heurístico, lo que deriva en adaptarse, transformarse activamente, modificando las condiciones adversas. El proceso terciario (o tercera tópica) produce la figura del resorte, que hace rebotar la vulnerabilidad y la convierte en fuerza transformadora de nuevos espacios psíquicos y, por ende, nuevas dimensiones vinculares del yo y de la construcción de subjetividad.

C) Factores de la resiliencia

Prado y del Águila (2000) asumen siete factores para elaborar la escala de resiliencia en adolescentes, estos componentes están basados en la teoría de Wolin y Wolin, denominándose “la mandala de Resiliencia”; estos elementos son nombramos a continuación:

Insight

Es la habilidad para saber y entender las situaciones, verse diferentes de sus padres tanto en fortalezas como en oportunidades y no sentirse culpables por problemas del pasado. Se considera al Insight como un acto propiamente cognitivo, pues implica un proceso de conocimiento y resolución de problemas, que se desarrolla mediante la confianza en las virtudes y la aceptación de las debilidades, logrando liberarse de suposiciones erradas, permitiendo un desarrollo personal, equilibrado y sano. (Bowden & Jung-Beeman, 2007).

Independencia

Se define, como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Así mismo es considerada como la capacidad de distanciarse de las situaciones adversas, estableciendo para ello límites físicos o emocionales que permitan hacer la distinción sobre qué es la situación y la persona, se manifiesta durante la adolescencia, mediante el hecho de emplear estrategias de afrontamiento frente a las situaciones desagradables. (Kroger, 1993).

Toledo (1998) refiere que las relaciones personales, los amigos y el grupo, son un medio de socialización prioritario después de la familia, donde se aprende con los pares a forjar la independencia, a tomar y poner en marcha tanto las pequeñas como grandes decisiones.

Interacción

Es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta produce aislamiento; si es baja, se suele dar por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia.

Iniciativa

Es el gusto de exigirse, ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes y ejercer control sobre los problemas. Mitchell (2010) menciona que la iniciativa se desarrolla durante la adolescencia a través de experiencias de dominio y del establecimiento de relaciones de apoyo con sus iguales y el mundo adulto, asimismo depende de la motivación intrínseca y extrínseca, para lograr los objetivos a medio y largo plazo.

Humor

Es encontrar lo cómico en la propia tragedia, permitirse ahorrar sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas. Así mismo, el humor ayuda a una aceptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo. (Suárez, 2002).

Creatividad

Es la capacidad para imponer orden y belleza al caos de las experiencias adversas, así como moldearse en el esfuerzo y disciplina para convertir el caos en arte. Serrano (2005) afirma que es sumamente importante la capacidad de creatividad en los adolescentes activando defensas protectoras como mecanismos personales a través de las organizaciones extra familiares.

Moralidad

Entendida como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores.

Munist, et al (1998) refiere que la resiliencia es una capacidad que exige un cuadro de referencia moral. Esto implica que un individuo debe superar la situación de adversidad dentro de las normas culturales en las que él se desenvuelve. Además, Cordini (2005) refiere que la participación en grupos sociales, sean de carácter religioso, de estudio o de entretenimiento, es importante en el desarrollo de la identidad resiliente del adolescente. Dentro de las investigaciones adelantadas, se ha establecido que estos atributos o factores se conforman al operar integradamente un sistema de protección, que fortalece el análisis y la toma de decisiones (en el sentir, pensar y actuar) pero que sobre todo crea una plataforma o un mapa para enfrentar la crisis que se enriquece permanentemente.

D) Importancia de la resiliencia

Wolin y Wolin (1993) sostienen que la resiliencia es importante cuando se desarrolla dependiendo de la etapa de evolución de la persona, pues hace individuos más fuertes y consistentes a medida que atraviesan diferentes ciclos en su vida.

Además no consideran el desarrollo de la resiliencia en singular, sino en plural, pues identifican siete factores significativos para formar una persona resiliente, tales como Insight, independencia, interacción, iniciativa, humor, creatividad y moralidad.

Así mismo Wolin y Wolin (1993) señalan la importancia que tienen los factores de resiliencia en la adolescencia, por ejemplo; El vocablo insight designaría adecuadamente el objetivo del psicoanálisis de hacer consciente lo inconsciente, tomando este concepto el insight en los adolescentes, permite la autoevaluación o auto examinación de sus capacidades; la independencia, les ayuda a no involucrarse en situaciones conflictivas; la interacción, les favorece el establecimiento de redes sociales de apoyo, con el fin de encontrar nuevas formas de superar las adversidades; la iniciativa, aparece como un factor importante para proyectar los objetivos a través de la inclinación al estudio, práctica de deportes y actividades extraescolares como hobbies y trabajos voluntarios; además, la creatividad favorece el desarrollo de habilidades artísticas como escribir, pintar y bailar; la moralidad, que a través de los valores propios, busca que ellos establezcan juicios de forma independiente de los padres, igualmente desarrollan la lealtad y la compasión.

Por último, el sentido del humor, que con la capacidad de reír, moldea los sentimientos negativos que pueden provocar un conflicto.

Además, Lazaru y Folkman (1986) afirman que el adolescente es un ser deseoso de independencia, es por ello que busca el camino para afrontar la adversidad teniendo como base sus relaciones interpersonales, por lo tanto, no necesitan de la familia indispensablemente para poder hacer frente a problemas, lo que podría deberse al aprendizaje social en otros entornos donde se desarrolle.

1.2. Problema

La adolescencia es una etapa de grandes y rápidos cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social; en esta etapa, la familia, la escuela y la comunidad son importantes soportes sociales frente a los riesgos que podrían afectar el proceso de su desarrollo: violencia, embarazos no deseados, familias disfuncionales, *bullying*, consumo de drogas, entre otros (Borrás, Reynaldo y López, 2017). Un entorno social empobrecido y negativo dificulta y limita las capacidades de desarrollo de los adolescentes, pero, algunos superan estas condiciones desfavorables y lo transforman en ventajas. Vera-Bachman (2015) refiere que la resiliencia en contextos educativos en zonas rurales donde se tienen condiciones de vida retadores, favorece el aprendizaje y disminuye la deserción escolar; y, permite que se superen las consecuencias de la marginalidad, pobreza y exclusión. Jiménez (2018) sostiene que la resiliencia es esencial para la adaptación del adolescente hacia su medio, y, que en el Perú existen diferentes factores de riesgo que podrían truncar su exitoso desarrollo en esta etapa.

La resiliencia de los adolescentes es promotora de desarrollo productivo y saludable, ellos necesitan aprender habilidades sociales a partir de las normas y comportamientos sociales deseables (Pichardo, Justicia y Fernández, 2009; Salgado, 2005). La resiliencia y las habilidades sociales pueden reducir el efecto nocivo de ambientes perjudiciales, prevenir los problemas psicológicos que afecten la salud mental y al propio entorno social, favoreciendo el desarrollo saludable y exitoso del adolescente (Steinberg y Morris, 2001). Cardozo, Cortés, Cueto, Meza e Iglesias (2013) y Corchado, Díaz-Aguado y Martínez (2017), encontraron que los adolescentes que viven en condiciones de riesgo (abuso de drogas, familias disfuncionales, negligencias, abandono, pobreza y desplazamiento forzado de sus hogares) evidencian factores resilientes para sobresalir de manera favorable; López (2015) reporta resultados similares, y, Márquez,

Verdugo, Villarreal y Sigales (2016) encontraron entre adolescentes víctimas de violencia, que las mujeres son más resilientes que los varones.

Con relación a investigaciones realizadas en Latinoamérica, hallaron que los principales estresores en los estudiantes, son aquellos que están relacionadas a las actividades académicas y situaciones de evaluación, así mismo, algunos estudios realizados con universitarios peruanos; de una universidad pública de Lima, hallaron que los estudiantes de primer año presentan mayores niveles de estrés académico que los de sexto año así como, que las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen. (Boullosa, 2013)

Baker y Siryk (1989) plantean que la adaptación a la vida universitaria implica que el ajuste al contexto universitario supone enfrentar una variedad de demandas no solo de corte personal, académica y social, sino también institucional, acentuando que la adaptación a la vida universitaria involucra que el estudiante pueda desarrollar un ajuste académico, lo que implica que el alumno maneje las demandas educativas de la experiencia universitaria y se refleje en su actitud hacia el curso y su compromiso con el estudio; un ajuste social, el cual supone que pueda conocer nuevos compañeros y hacer amigos en las diferentes actividades del campus y pueda cuidar de estos vínculos. Esto implica que el estudiante no únicamente adquiere conocimientos dentro del entorno educativo, sino que aprende a enfrentar situaciones que ponen en juego su resistencia hacia situaciones estresantes y logra superarlas para poder alcanzar el éxito.

Algunas investigaciones dan a conocer que existen diferencias en la forma en que los sujetos afrontan situaciones adversas, en ese sentido se han hallado que las mujeres muestran mayores niveles de estrés académico en comparación con los hombres y que los estudiantes nacidos en provincia reportan mayores reacciones psicológicas en comparación con los estudiantes de Lima (Damián, 2016).

Sin embargo, un estudio indica que son los hombres los que presentan mayores niveles de estrés académico (Caldera, Pulido & Martínez, 2007), en tanto otros, refieren que no hay diferencia entre sexo y estrés académico (Barraza, 2004; De Miguel & Hernández, 2006). Debido a las implicancias negativas del estrés académico, preocupa cómo se presenta este malestar y cómo el contexto puede ser una variable importante para tomar en cuenta.

En el Perú se han realizado escasos estudios acerca de la relación entre el estrés académico y resiliencia en adolescentes escolares, sin embargo existe evidencia que el estrés académico podría generar diversas consecuencias negativas en los estudiantes, afectando su capacidad de afrontamiento y superación de las adversidades, la interacción con sus pares, su rendimiento escolar, entre otras, del mismo modo, es importante reconocer que las características individuales de cada sujeto hace que la respuesta a situaciones hostiles y amenazantes sea diferentes en cada uno de ellos.

El presente trabajo de investigación, parte por el interés en el conocimiento de la relación entre las variables estrés académico y resiliencia en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Académica de la Ciudad de Jaen – Cajamarca, de modo tal que se tenga mayor información con respecto a los distintos niveles de estrés a los cuales están expuestos los estudiantes, así como la capacidad de afrontamiento que tienen frente a situaciones amenazantes y tensas, que ponen en peligro su adecuado desempeño académico e interacción social, es por ello que en el presente trabajo de investigación logró profundizar en el conocimiento acerca de la relación entre el estrés y la resiliencia en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca.

1.3. Objetivos:

Objetivo General:

- Determinar la relación entre el Estrés Académico y Resiliencia en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca

Objetivos Específicos:

- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca
- Identificar los niveles de resiliencia en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca.
- Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión competencia personal en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca
- Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca.

1.4. Justificación e Importancia:

El presente trabajo de investigación contribuirá al conocimiento de la manifestación de las variables estrés y resiliencia en los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca, así como la relación de las variables, proporcionando importante información la cual permitirá a las autoridades interesadas, tomar las mejores decisiones para mejora de la calidad educativa.

Del mismo modo, la presente investigación representa, el punto de partida para futuras investigaciones en la población en estudio, generando el interés y la participación de quienes tienen la responsabilidad de la educación y formación de los estudiantes.

A través de los resultados, las autoridades educativas y personal docente podrán diseñar las estrategias pedagógicas y psicoeducativas que permitan fortalecer la

capacidad de respuesta de los estudiantes frente a situaciones amenazantes, así como de afrontamiento de la adversidad, asegurando el cumplimiento de sus metas futuras.

Finalmente, la importancia de la presente investigación radica en el interés por el conocimiento del estado de salud físico y mental de los estudiantes, así como la importancia de su desarrollo emocional como seres humanos.

1.5. Definición y Operacionalización de variables:

a. Definición de la Variable:

Estrés

Además, Lazaru y Folkman (1986), una situación que resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno, y en donde la persona evalúa los eventos que se le presenta como amenazantes para su bienestar.

Resiliencia

Chávez (2006). La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas.

b. Operacionalización de variables:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
ESTRÉS ACADÉMICO	Lazaru y Folkman (1986) situación que resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno.	Afrontamiento enfocado al problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40
			Planificación de actividades	2,15,28,41
			La supresión de otras actividades	3,16,29,42
			La postergación del afrontamiento	4,17,30,43
			La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44
		Afrontamiento enfocados a la emoción	La búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45
			Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20,33,46
			La aceptación	8,21,34,47
			Acudir a la religión	9,22,35,48
			Análisis de las emociones	10, 23, 36,49
		Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación	11,24,37,50
			Conductas Inadecuadas	12,25,38,51
			Distracción	13,26,39,52

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	FACTORES	DIMENSIONES	SUB-INDICADORES	ITEMS
RESILIENCIA	Chávez (2006) Capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas.	Competencia personal	Satisfacción personal	Comprende el significado de la vida y como se contribuye a esta	16, 21, 22 y 25.
			Ecuanimidad	Detecta una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias	7, 8, 11 y 12.
			Sentirse bien solo	Nos da sentido de libertad, que somos únicos y muy importantes	3, 5 y 19.
			Confianza en sí mismo	Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades	6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24.
		Aceptación de uno mismo y de la vida	Perseverancia	Persistencia ante la adversidad o el desaliento tener un fuerte deseo de logro y autodisciplina	1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23.

2. MATERIALES Y MÉTODOS:

2.1. Tipo de Investigación

Cuantitativa, que según Tamayo (2007), consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio.

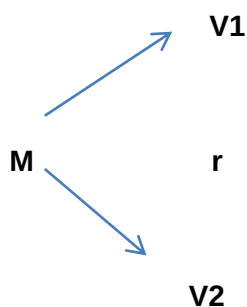
2.2. Nivel de Investigación

Descriptiva, correlacional, según Sampieri (1998), es un tipo de estudio que tiene como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables (en un contexto en particular).

2.3. Diseño de Investigación

No Experimental, definido como estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos tal y como ocurren naturalmente, sin intervenir en su desarrollo. (Hernández, Fernández y Batista; 2003).

La gráfica del diseño es:



Dónde:

M: Estudiantes de 5° “A” de secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001.

VI: Estrés

V2: Resiliencia

r : Relación

2.4. Población y muestra:

Población: Estará conformada por el 100% de estudiantes de 5° “A” de secundaria de una Institución Educativa Ramón Castilla y Marquezado N° 16001, de Jaén-Cajamarca.

Muestreo: Censal, ya que estará conformada por la misma cantidad de personas de la población. Siendo un total de 37 estudiantes.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes de quinto grado de educación secundaria
- Estudiantes que estén matriculados en el año escolar 2020
- Estudiantes que estén presentes en el momento de la evaluación.
- Estudiantes con matrícula regular.
- Estudiantes de Ambos sexos.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no estén matriculados de manera regular
- Estudiantes que no estén presentes en el momento de la Evaluación
- Estudiantes que no estén de acuerdo con la evaluación.

2.5. Instrumentos y técnicas de recolección de datos:

Como instrumentos de recolección de datos se utilizarán

Cuestionario de Estrés Académico

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario de Estrés Académico (COPE)

Autores: Carver, et al.

Año: 1989

Procedencia: Estados Unidos

Estilos: Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento

Adaptación: Casuso 1996 (en Chau en 1998 en población universitaria).

Traducción: Salazar C. Víctor (1993) UPCH

Tipo de aplicación: individual

Total de ítems: 52 distribuidos en 13 áreas

Rango de aplicación: de 16 a más.

Calificación: El puntaje de cada una de las 13 áreas se suma y se multiplica por la constante de 0.25, luego se identifica el puntaje en el Perfil y se multiplica por 10.

Validez y Confiabilidad: En 1992, Salazar y Sánchez, han traducido y validado este cuestionario para el Perú, siendo sometido al criterio de 4 jueces profesionales en psicología con manejo de inglés lo cual permitió la verificación de su correcta traducción y la validez de contenido de las escalas. Los análisis de estos jueces fueron considerados para suplir algunas palabras utilizados en la traducción inicial.

Se hallaron puntajes significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el 50 Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a 0.26 significativas a un nivel $p < 0.01$.

El 70% obtuvo una puntuación superior a 0.20 y se encuentran por debajo están muy cercanos al nivel esperado. Barreto I. & Cedillo W., (2007) realizaron un estudio con 102 alumnos universitarios de I ciclo y obtuvieron valores de alfa de Cronbach entre 0.75 y 0.80 puntajes similares a los obtenidos por Casullo. Así mismo obtuvo una validez de $p < 0.01$. Díaz, M. (2012) en su investigación realizada con 237 escolares de 4to y 5to de secundaria, al utilizar el BIEPS_J encontró puntajes de 0.640 al aplicar el alfa de cronbach lo cual indica un nivel conservador de confiabilidad.

En el mismo año, Ortiz K. en su investigación constituida por 325 alumnos de 4to y 5to año de secundaria del distrito de independencia, Lima; realizó un análisis factorial confirmatorio con rotación Variamax, con la cual confirmó solo cuatro de los cinco factores descritos por Casullo. También realizó un análisis factorial de los 13 ítems de la escala

empleando el coeficiente de Alpha de Cronbach para determinar la correlación de cada ítem del instrumento. Se obtuvo un alfa de 0.561 encontrándose una relación positiva con la puntuación total de la prueba.

El 80% de la prueba alcanza una correlación superior de 0.20 y los que se encuentran 55 por debajo del puntaje están bastante cerca al nivel esperado.

Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young

Ficha técnica

- **Nombre del instrumento:** Escala de Resiliencia (ER)
- **Autores:** Gail M. Wagnild & Heather M. Young
- **Año:** 1993
- **Objetivo:** identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo.
- **Áreas/Factores/Dimensiones:** competencia personal y aceptación de uno mismo y de su vida
- **Dirigido a:** Adolescentes y adultos Adaptado por: Mónica Del Águila (2003)

Adaptado por: Celia Maribel Asca Alarcón (2013)

Breve descripción

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

Estructura

La Escala de Resiliencia tiene como componentes:

- Confianza en sí mismo
- Ecuanimidad
- Perseverancia
- Satisfacción personal
- Sentirse bien solo

Factores

Factor I: Competencia personal: Indicaban, auto-confianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. Comprende 17 ítems.

Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida: Representan adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos ítems reflejan aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. Comprende 8 ítems.

Estos factores representan las siguientes características de Resiliencia

- Ecuanimidad: Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad
- Perseverancia: Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.
- Confianza en sí mismo: Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.
- Satisfacción personal: Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.
- Sentirse bien sólo: Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.

Validez

Validez y Confiabilidad: En 1992, Salazar y Sánchez, han traducido y validado este cuestionario para el Perú, siendo sometido al criterio de 4 jueces profesionales en psicología con manejo de inglés lo cual permitió la verificación de su correcta traducción y la validez de contenido de las escalas. Los análisis de estos jueces fueron considerados para suplir algunas palabras utilizados en la traducción inicial.

2.6. Análisis estadístico:

Los datos serán procesados a través del software SPSS 15.0 versión en español. Se realizará la tabulación de los datos estadísticos, medidas descriptivas para el estudio de los datos y medidas de frecuencia para el estudio de las variables estrés y resiliencia. Posteriormente los resultados complementarios se utilizarán tablas de contingencia para relacionar las variables.

3. RESULTADOS

Tabla N° 01

Relación entre el Estrés Académico y Resiliencia en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca.

Variables		ESTRÉS	RESILIENCIA
ESTRÉS	Correlación de Pearson	1	-,103
	Sig. (bilateral)		,542
	N	37	37
RESILIENCIA	Correlación de Pearson	-,103	1
	Sig. (bilateral)	,542	
	N	37	37

En la Tabla N°1, se puede observar que, en la muestra de 37 estudiantes de Quinto de secundaria encuestados, se halla una correlación negativa débil (-,103), lo cual indica que no existe relación entre las variables estrés y resiliencia en los estudiantes.

Tabla N° 02
Niveles de Estrés en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca.

ESTRÉS ACADÉMICO				
Niveles		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	34	91,9	91,9
	MEDIO	3	8,1	8,1
	Total	37	100,0	100,0

Como se puede apreciar en la tabla N° 02 sobre niveles de estrés en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca; el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel Bajo (34), con un porcentaje de (91.9%), por lo que permite aseverar que los estudiantes presentan dificultades para identificar situaciones amenazantes que afecten su bienestar, afrontándolos de manera adecuada.

Gráfico N° 02

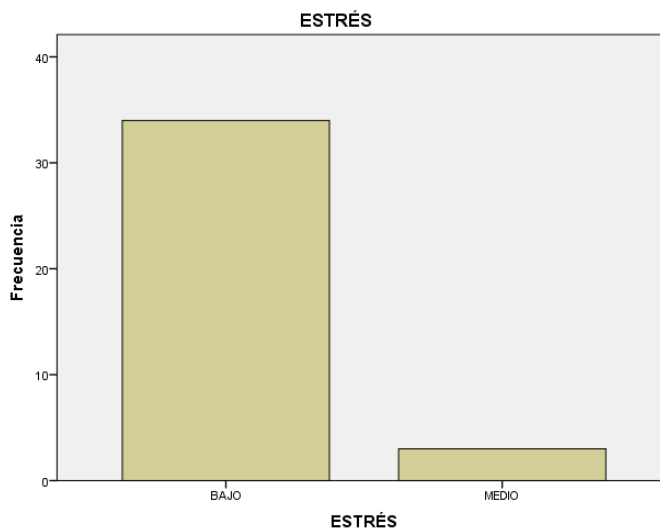


Tabla N° 03
Niveles de resiliencia en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución
Educativa de Jaén- Cajamarca

Niveles		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	33	89,2	89,2
	INFERIOR AL PROMEDIO	4	10,8	10,8
	Total	37	100,0	100,0

Como se puede apreciar en la tabla N° 03 sobre niveles de resiliencia en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca; el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel Bajo (33), con un porcentaje de (89.2%), por lo que permite aseverar que los estudiantes no tienen la capacidad para hacer frente a las adversidades, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que les permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas.

Gráfico N° 03

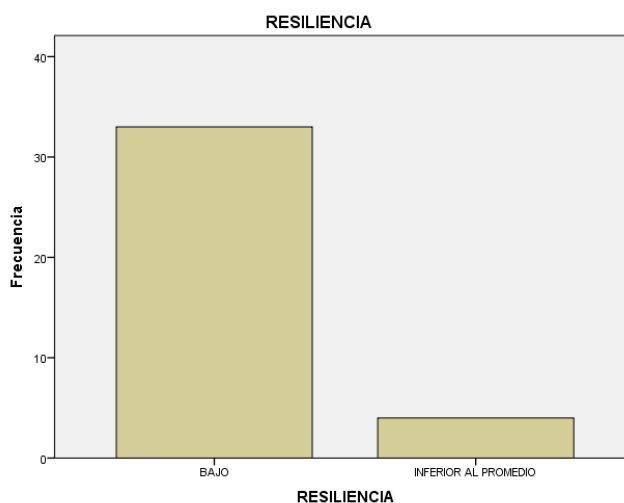


Tabla N° 04
Relación entre el estrés académico y la dimensión competencia personal en
estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén

Variables	Correlaciones	ESTRÉS ACADÉMICO	COMPETENCIA PERSONAL
ESTRÉS ACADÉMICO	Correlación de Pearson	1	-,432**
	Sig. (bilateral)		,004
	N	37	37
COMPETENCIA PERSONAL	Correlación de Pearson	-,432**	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	37	37

Cajamarca

Como se puede apreciar en la tabla N°4, sobre la relación entre el estrés académico y la dimensión competencia personal en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca, se puede observar que, en la muestra de 37estudiantes, la correlación de Pearson es de -,432, lo cual indica que no existe correlación entre la variable estrés académico y la dimensión.

Tabla N° 05
Relación entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo y
de la vida en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución
Educativa de Jaén – Cajamarca

Variables		ESTRÉS ACADÉMICO	ACEPTACIÓN DE UNO MISMO Y DE LA VIDA
ESTRÉS ACADÉMICO	Correlación de Pearson	1	-,492**
	Sig. (bilateral)		,002
	N	37	37
ACEPTACIÓN DE UNO MISMO Y DE LA VIDA	Correlación de Pearson	-,492**	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	37	37

Como se puede apreciar en la tabla N°5, sobre la relación entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén – Cajamarca, se puede observar que, en la muestra de 37estudiantes, la correlación de Pearson es de -492, lo cual indica que no existe correlación entre la variable estrés académico y la dimensión.

4. Contrastación de Hipótesis

De acuerdo a la presente investigación y a las hipótesis planteadas, de acuerdo a los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, determinando que No existe relación entre la variable estrés y la resiliencia en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca.

5. DISCUSIÓN

En el presente trabajo de Investigación el cual tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés y la resiliencia en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca; el cual tiene como Diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional. Entre los resultados principales se halló correlación negativa débil (-,103), lo cual indica que no existe relación entre las variables estrés y resiliencia en los estudiantes, resultados que se contraponen con la investigación internacional de Yopez J. (2012), quien realizó un estudio cuyo propósito fue determinar asociaciones de la resiliencia con el estrés psicológico agudo, las emociones (ansiedad y depresión) y los parámetros hematológicos con especial referencia a los grupos sanguíneo A y O y la velocidad de sedimentación globular en estudiantes universitarios, quien halló que tanto en hombres como mujeres la resiliencia disminuye durante el estrés psicológico.

Así mismo, en la presente investigación se encontró que en el nivel de estrés, el índice de frecuencia más elevado (34), se encuentra en el nivel Bajo, con una estadística de (91.9%), resultado que se contrapone con la investigación internacional de Asenjo y otros (2012), llevaron a cabo una investigación acerca de los estilos de afrontamiento del estrés en una muestra de sujetos pertenecientes a una población en general, quien encontraron que son las mujeres sintomatología al experimentar estrés, así mismo, dista con la investigación de Correa-Prieto (2015), quien encontró que el 36.8% presenta un

nivel alto de estrés académico y que las principales situaciones generadoras de este estrés eran la evaluación del docente, lo mismo con Damián (2016), quien se halló que más del 50% de los estudiantes presenta un estrés académico medianamente alto, siendo las principales situaciones generadoras de este estrés: las evaluaciones, la falta de tiempo y la sobrecarga académica, en este mismo sentido podemos mencionar a Ticona et al. (2006), en su investigación con 234 estudiantes de primero y cuarto año de la facultad de enfermería de una universidad pública de Arequipa, encontrando alto porcentaje de estrés severo (29.91%) tipo de trabajo a pedido y la sobrecarga.

Del mismo modo se pudo encontrar en cuanto a los niveles de resiliencia, el índice de frecuencia más elevado (33) se ubica en el nivel Bajo (89.2%), cuyos resultados se contraponen a la investigación nacional de Silva (2012) en su investigación sobre Resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao, encontrando que la predominancia del nivel medio con respecto a la Resiliencia en los estudiantes, es decir, que se encuentran en proceso de sobreponerse por experiencias de adversidad, sin embargo coincide con la investigación nacional de Astudillo y Leiva (2010), sobre análisis comparativo de los niveles de Resiliencia entre adolescentes del INABIF de San Juan de Miraflores y los del centro Cima de Cieneguilla de la ciudad de Lima”, hallando como resultados que los adolescentes se ubican en un nivel no resiliente.

6. CONCLUSIONES:

Después de conocer los resultados de la presente investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- No existe correlación entre las variables estrés académico y la resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca.
- Los estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca, poseen nivel Bajo de Estrés
- Los estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca, poseen nivel Bajo de resiliencia.
- No existe correlación entre la variable estrés académico y la dimensión competencia personal en estudiantes de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca.
- No existe correlación entre la variable estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en estudiantes de una Institución Educativa de Jaén-Cajamarca.

7. RECOMENDACIONES

Después de conocer las conclusiones del presente trabajo de investigación, se precisan las siguientes recomendaciones:

- Elaborar programas dirigidos al fortalecimiento y desarrollo de la capacidad de afrontamiento y superación de situaciones adversas, en los estudiantes.
- Capacitar al personal docente y tutores de la Institución Educativa a fin de facilitar las herramientas pedagógicas que faciliten el desarrollo personal de los estudiantes.
- Realizar investigaciones científicas que permitan ahondar en el conocimiento de las variables en la población estudiada, así mismo, extender dichos trabajos a todas las instituciones de la ciudad de Jaén de la región Cajamarca.
- Crear espacios de participación e integración entre los estudiantes, de forma que permita una mejor interacción social y convivencia saludable, fortaleciendo el autoconocimiento a partir del interés por el conocimiento del otro.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Gonzáles N., López A., & Valdez J. (2012). Resiliencia y Convivencia Escolar en Adolescentes Mexicanos. Recuperado de http://ojs.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/194/104

Prado, R y del Águila, M (2000). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. Lima: San José.

Reyes, P. (2012). Relisiencia en adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo y de Piura. Chiclayo-Pimentel.

Richardson, T (2011). Modelo de Resiliencia de Richardson. Recuperado de <http://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/06/16/modeloderesiliencia-de-richardson/>

Gonzáles N., López A., & Valdez J. (2012). Resiliencia y Convivencia Escolar en Adolescentes Mexicanos. Recuperado de http://ojs.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/194/104

Gonzales, A; Valdera, R y Gonzáles, N (2013). Resiliencia y Maternidad adolescente: Lima: Intersalud. Grotberg, E. (1996). Nuevas tendencias en resiliencia. Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de http://media.wix.com/ugd/62e7a6_7e46d8fc316645236e23d5b9

fc0cda90.pdf Hernández T. & del Olmo N. (2014). Factores de Riesgo y Protección/Resiliencia en el acoso Escolar Adolescente. Análisis Longitudinal. Recuperado de 83
<http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/viewArticle/597>

Canessa, B. (2002). Adaptación Psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana, *Persona* (5), 191-233. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>

Estudiantes de Secundaria de dos Instituciones Educativas (Pública y Privada) de Asunción. Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología. Universidad Católica "Ntra. Sra. De la Asunción". *Eureka* vol.9 no.1 Assuncion 2012. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S222090262012000100006&script=sci_arttext

De Vera, M. (2004). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Enriquecimiento Intelectual y Socioafectivo. *Módulo II: Moldes Cognitivos y Bienestar Subjetivo*. Universidad de la Laguna, España. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Fernández M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. (Tesis doctoral) Universidad de León. España. Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>

Figuerola, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín M. & Suedan A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de psicología de la Universidad de Murcia*, 21(1), 66-72. Recuperada de: http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf

ANEXOS

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL - PROTOCOLO

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Escuela:.....

Instruccios

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

NUNCA (NO) / SIEMPRE (SI).

ITEMS	NUNCA (NO)	SIEMPRE (SI)
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		

21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22. Deposito mi confianza en Dios		
23. Libero mis emociones		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas		
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Actúo directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual		

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG 1993

Edad: _____ **Sexo:** M - F **Fecha de Aplicación:** _____

Instrucciones: Lee detenidamente y responde según la alternativa que más se relacione contigo:

Nº	ITEMS	Estar en desacuerdo				Estar de acuerdo			
1	Cuando planeo algo lo llevo a cabo.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
5	En caso que sea necesario, puedo estar solo(a).	1	2	3	4	5	6	7	
6	Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Tomo las cosas sin mucha importancia.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7	
9	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7	
11	Rara vez me pregunto de que se trata algo.	1	2	3	4	5	6	7	
12	Tomo las cosas día por día.	1	2	3	4	5	6	7	
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad.	1	2	3	4	5	6	7	
14	Tengo auto disciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
16	Por lo general encuentro de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi Autoestima.	1	2	3	4	5	6	7	
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia.	1	2	3	4	5	6	7	
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7	
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no lo deseo.	1	2	3	4	5	6	7	
21	Mi vida tiene un sentido.	1	2	3	4	5	6	7	
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7	
23	Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7	
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7	

* Con ítems modificados lingüísticamente por Del Águila (2003) para la muestra peruana.