

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTRÉS Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO – 2020
PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autores:

Bach. Alméstar Farfán Leslie Maryuri.

(ORCID: 0000-0003-1894-378X)

Bach. Oliva Torres Luis Ángel.

(ORCID: 0000-0002-5958-6179)

Asesor:

MSc. Montenegro Ordoñez Juan

(ORCID: 0000-0002-7997-8735)

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

Pimentel- Perú

2021

**ESTRÉS Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE
CHICLAYO – 2020**

Bach. Alméstar Farfán Leslie Maryuri
Autora

Bach. Oliva Torres Luis Ángel
Autor

MSc. Montenegro Ordoñez Juan
Asesor

Mg. López Ñiquen Karla Elizabeth
Presidente de jurado

Mg. Carmona Brenis Karina Paola
Secretaria de jurado

Mg. Cruz Ordinola María Celinda
Vocal/asesor de jurado

DEDICATORIAS

A mis amados padres Víctor y María, hermanos Javier, Andy y Patricia; a mis amados sobrinos Anghelo, Benjamín, Khaleesi y Antonella, quienes son parte importante de mi motivación y son mi fortaleza para ir en busca de nuevas metas y objetivos de vida.

A Leslie, mi compañera de vida, por tanto tiempo dedicado, por cada esfuerzo y el ánimo brindado día a día.

Luis Ángel Oliva Torres

A mi mamá Mirna Aydeé, por todo el apoyo condicional que me ha brindado todos estos años, porque sin ella no hubiera tenido el impulso para llegar hasta donde estoy ahora. De igual manera, a Oswaldo y Kristhian que de alguna manera su compañía me reconforta. A mi querido Speck, que se convirtió en una fuente de amor y método de relajación importante para mí vida.

A mi compañero Luis Ángel, quien durante toda la carrera profesional ha formado parte importante de mi vida y una fuente de motivación indispensable, ha sido un gusto trabajar juntos todo este tiempo.

Leslie Maryuri Alméstar Farfán.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darnos la vida, la salud y la fuerza necesaria para permitirnos llegar hasta el final de esta etapa.

A nuestras familias, los que nos brindan su apoyo y acompañan incondicionalmente en cumplir nuestras metas, brindándonos constante motivación y buenas vibras: Mirna, Kristhian, Oswaldo, María, Víctor, Andy, Patricia y Javier.

A nuestro asesor Juan Montenegro Ordoñez, por su enriquecedora y valiosa guía en este proceso de investigación, y sobre todo por su paciencia y apoyo en la resolución de nuestras dudas.

Y en especial aquellos estudiantes, por su disposición y colaboración desinteresada con la investigación, formando así ellos parte de este logro.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés y la resiliencia, cuya muestra fue de 151 estudiantes de los tres últimos ciclos de las escuelas profesionales de Derecho, Psicología y Ciencias de la Comunicación de una Universidad de Chiclayo, de modo que se reconozca los niveles de las variables en mención. La investigación tiene un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con un diseño no experimental transversal, dado que las variables estudiadas no fueron manipuladas y la obtención de los datos se realizó en un único momento, para lo cual se empleó de la encuesta como técnica de recolección de datos, aplicando los instrumentos Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck, y Mermelstein y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, instrumentos que permitieron evaluar las variables de estudios. Concluyendo que existe una relación altamente significativa entre las variables estudiadas con una significancia de .000 ($p < .001$), y una correlación de Pearson de $-.404$, indicando una relación negativa, de modo que se halló que un 84.1% presentaron un nivel medio de estrés y a su vez un 78.1% de la muestra total estudiada presentó un nivel alto de resiliencia.

Palabras clave: Estrés, Resiliencia, Estudiantes Universitarios

ABSTRACT

The present research had as a general objective to determine the relationship between stress and resilience, whose sample was 151 students from the last three cycles of the professional schools of Law, Psychology and Communication Sciences of a University of Chiclayo, so that the levels of the variables in question are recognized. The research has a correlational quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional design, since the variables studied were not manipulated and the data was obtained in a single moment, for which the survey was used as a collection technique. of data, applying the Global Stress Perception Scale (EPGE) instruments by Cohen, Kamarck, and Mermelstein and the Resilience Scale (ER) by Wagnild and Young, instruments that allowed evaluating the study variables. Concluding that there is a highly significant relationship between the variables studied with a significance of .000 ($p < .001$), and a Pearson correlation of $-.404$, indicating a negative relationship, so that it was found that 84.1% presented a medium level of stress and in turn 78.1% of the total sample studied presented a high level of resilience.

Keywords: Stress, Resilience, University Students

INDICE

DEDICATORIAS	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
I. INTRODUCCIÓN:	11
1.1 Realidad Problemática:	11
1.2. Antecedentes de estudio	15
1.3. Teorías relacionadas al tema	18
1.4. Formulación del problema	23
1.5. Justificación e importancia del estudio	23
1.6. Hipótesis	24
1.7. Objetivos	24
1.7.1 Objetivo General	24
1.7.2 Objetivos específicos	24
II. MATERIAL Y MÉTODO:	25
2.1 Tipo y diseño de investigación	25
2.1.1. Tipo de investigación	25
2.1.2. Diseño de investigación	25
2.2 Población y muestra	26
2.2.1 Población	26
2.2.2 Muestra	26
2.3 Variables, Operacionalización	27
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	29
2.5 Procedimiento de análisis de datos	33
2.6 Criterios éticos.	34

2.7	Criterios de rigor científico	34
III.	RESULTADOS	36
3.1	Resultados en Tablas y Figuras	36
3.2	Discusión de resultados.....	44
IV.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
4.1	Conclusiones.....	47
4.2	Recomendaciones.....	48
	REFERENCIAS:	49
	ANEXOS	54

Índice De Tablas

Tabla 1. Distribución de estudiantes por carrera profesional	26
Tabla 2. Operacionalización de la variable Estrés.....	28
Tabla 3. Operacionalización de la variable Resiliencia	29
Tabla 4. Relación entre las variables Estrés y Resiliencia.	36
Tabla 5. Niveles de estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo.	37
Tabla 6. Niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo.	38
Tabla 7. Niveles de estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su sexo.....	39
Tabla 8. Prevalencia de los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su sexo.	40
Tabla 9. Prevalencia de niveles de estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su carrera profesional.	41
Tabla 10. Prevalencia de niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su carrera profesional.	42
Tabla 11. Nivel general de la relación entre Estrés y Resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo.	43

Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1 Diseño de Investigación</i>	25
--	----

I. INTRODUCCIÓN:

1.1 Realidad Problemática:

La universidad es una etapa importante en el desarrollo de la vida de los jóvenes, puesto que se relacionan diversos aspectos académicos como la toma de decisiones en cuanto a una profesión, además de los nuevos sistemas de evaluación y enseñanza (Chau & Saravia, 2014).

La educación universitaria ha mostrado un proceso de mejora, el cual está fuertemente vinculado a la política y economía, este desarrollo se basa en la urgencia por incrementar las capacidades para una labor competente (Ortunio & Guevara, 2018, p.25). Es por ello, que la etapa universitaria ha resultado de suma importancia para el aprendizaje, y para la formación del talento humano haciendo así que egresen personas con las habilidades requeridas por el mercado laboral.

Así pues, el índice de alumnos universitarios matriculados en el Perú, tuvo un aumento considerable en el periodo de 2007 – 2017, con un aumento de 602,188 alumnos. De igual manera, los egresados en los periodos del 2014-2018 tuvieron un aumento de 67,305 estudiantes aproximadamente (INEI, 2020).

En la actualidad, la diferencia en las competencias universitarias no radica solo en el conocimiento, sino también en la renovación académica, lo que incide en la asimilación de mayor cantidad y calidad de conocimiento a través de trabajos de investigación, evaluación y otras actividades, las que permiten desarrollar las habilidades de los jóvenes estudiantes (Marquina & Pineda, 2019). Pese a ello, cabe señalar que estas actividades en repetidas ocasiones recargan el día a día de los estudiantes generándoles tensión y estrés, siendo en ocasiones causa del desarrollo de algunas enfermedades y del abandono académico.

“El Ministerio de Educación (Minedu) reveló que el 85% de la comunidad educativa (universitarios, profesores y personal administrativo) de las universidades peruanas presenta problemas de salud relacionada con (...) el estrés (79 %) (...)” (El Peruano, 2019).

Hoy en día, el uso del término estrés se ha convertido en una expresión común y frecuente en la sociedad. En efecto este término ha sido empleado desde el siglo XIV, para describir experiencias negativas, dificultades y angustia (Belloch, Sandín & Ramos, 2008).

El estrés ha sido descrito desde un aspecto físico como una respuesta del organismo; para la psicología y sociología, consideran que para que exista el estrés debe existir un aspecto extrínseco que lo cause o estimule este tipo de respuestas, a ello se le conoció como estresor. En concreto, el estrés es un fenómeno que involucra estímulos y reacciones (Belloch et al., 2008).

“El 50% de peruanos con problemas de salud mental no considera el estrés (...) como problemas de salud, debido a que no hay una concepción como enfermedad. Estas personas no buscan ayuda profesional y disminuyen su capacidad para colaborar con la sociedad” (Banco Mundial, 2015).

En la región Lambayeque, el ex jefe de la Estrategia de Salud Mental de la Gerencia Regional de Salud, Manuel Reupo Vallejos, mediante una nota de prensa añadió que “en lo que va del año se han registrado 858 personas con estrés (...) pero que aún hay muchas personas que no se acercan a los establecimientos de salud a pesar de que no se encuentra bien” (RPP Noticias, 2016)

Por otro lado, es común que la resiliencia sea asociada al afrontamiento del estrés, sin embargo, existe una principal distinción entre los términos de resiliencia y afrontamiento la cual tiene que ver con el desarrollo del estrés. La resiliencia supone que frente a situaciones estresantes se desarrollan respuestas positivas, mientras que el afrontamiento, puede ser positivo, optando por solucionar el problema o también negativo, haciendo que se niegue la situación (Ortunio & Guevara, 2016).

Así mismo, para Wener (Citado en Ortunio & Guevara, 2018) la resiliencia está relacionada con los mecanismos de adaptación presentes en la persona para salvaguardar su salud mental. Así mismo, esta va de la mano con la confianza y el optimismo frente a la adversidad, permitiendo que la persona se dé cuenta de sus propias capacidades, y maneje situaciones inesperadas a las que debe saber

responder y hacerle frente manteniendo su bienestar y la calidad de vida(Wener, 1989).

Con el pasar del tiempo el concepto del término resiliencia ha sido variado. La definición dada por Luthar, Cicchetti y Becker (2000), la conceptualizan como un proceso activo que comprende una adecuada adaptación frente a situaciones adversas.

Masten, Best, y Garmezy (Citado por Luthar, Cicchetti y Becker, 2000) diferencian que dentro del proceso de resiliencia, están presentes tres factores principales: la adaptación positiva, la adversidad y el proceso resiliente (p. 544). De esta manera, una persona que posee fuentes resilientes, al enfrentarse ante una situación negativa, adversa o de peligro, estas le van permitir implementar una adaptación positiva frente a la situación o dificultad que se presente.

Luthard y Ciccheti (citado por Sevilla, 2014) “Las circunstancias negativas de la vida se asocian con las dificultades de ajuste” (p.7). Considerando a la adversidad como el primordial antecesor de la resiliencia, puesto que sin la presencia de una experiencia de amenaza o peligro ya sea de tipo biológico, psicológico, económico o social, no se podría hacer uso de la capacidad de resiliencia.

Para precisar, el concepto de adaptación positiva, se entiende como el consecuente principal de la resiliencia. Esto sería como el efecto final que se ocasiona al haber pasado por una adversidad y haber hecho uso de la resiliencia, ya que esto debería reflejar que el individuo sostiene un desarrollo normal en sus actividades y bienestar tanto físico como mental (Sevilla, 2014).

Finalmente, el proceso resiliente, entiende la resiliencia como un proceso, desecha inmediatamente la idea que la resiliencia sería una cualidad de la persona, que en caso de no poseer esta cualidad se convertiría de alguna manera en un fracaso. Por el contrario, la persona puede construir esta cualidad a través de la interacción con el ambiente (Sevilla, 2014).

La resiliencia en la psicología y psiquiatría inicia, por el deseo de conocer la causa y el desarrollo de esta capacidad, especialmente en personas en riesgo de desarrollar alguna psicopatología emocional o de la conducta, ya sea por rasgos

genéticos, problemas al momento de la gestación o parto, pobreza, conflictos familiares e interpersonales, o una combinación de diversos factores (Rutter,1985, 1987, citado por Becoña, 2006)

Álvarez & Cáceres (2010) consideran que, la resiliencia en el ámbito educativo toma un rol importante, debido que los estudiantes miden sus capacidades a través de los distintos retos o exigencias que se presentan en el ambiente, el cual incluye lo académico y lo social (p.38). Lo que hace que el estudiante se adecue y maneje adecuado control para la adversidad y la tolerancia a la frustración, para así pueda lograr mantener un equilibrio y bienestar personal saludable.

“Los jóvenes que son resilientes consiguen desempeñar las expectativas de las actividades académicas obteniendo éxito pese a las dificultades presentadas” (Fínez-Silva, Moran-Astorga & Urchaga-Litago, 2019, p.87). Conviene resaltar que, hay estudiantes, que evidencian un bajo autocontrol emocional, generando así inconvenientes para hallar una solución correcta ante una situación estresante, y esto a su vez se ve reflejado tanto en su desempeño académico como en su desarrollo personal, impidiéndoles desarrollarse en sus actividades diarias.

En la actualidad el mundo está viviendo una situación inesperada, a consecuencia de la pandemia ocasionada por el virus del COVID -19 (Organización Mundial de la Salud, 2020), la cual ha traído consigo el implemento de nuevas medidas de seguridad para preservar la salud física, destacando el distanciamiento social obligatorio, por esta razón se optó por implementar nuevas modalidades para la ejecución de diversas actividades diarias, siendo una de las más relevantes y las que mayor controversia generaron las relacionadas al ámbito educativo. De tal manera, que, gracias al desarrollo de la tecnología, las clases empezaron a ser impartidas por medio de plataformas virtuales, las cuales mantenían conectados a docentes y estudiantes al mismo tiempo, y pretendiendo que de alguna u otra manera ello se asemeje a lo que la mayoría estaba acostumbrada, las clases presenciales.

Así pues, hoy en día los estudiantes universitarios de la ciudad de Chiclayo, se han visto en la necesidad de adaptarse a esta nueva modalidad (Unidad de

Gestión Educativa Local Chiclayo, 2020), sin embargo, no a todos esto les ha resultado cómodo o beneficioso, ya sea por economía, salud o conectividad, haciendo así que atraviesen altos niveles de estrés, ocasionando que se muestren como personas irritables o que tomen actitud de desgano o desanimo, haciendo que esto se refleje en su desempeño académico, en su vida social y sobre todo en su vida personal. Además, en algunos casos a estas situaciones, se le suma el hecho de que por problemas económicos el estudiante tiene que buscar algún empleo para solventar gastos, teniendo que alternar horarios académicos y laborales, generando así un mayor nivel de estrés. Sin embargo, existen factores personales que favorecen a la capacidad de sobreponerse ante estas situaciones estresantes y desenvolverse de manera adecuada, consiguiendo crecer como personas adultas competentes, pese a las situaciones adversas.

Por lo expuesto, la presente investigación determinó qué relación existe entre el estrés y la resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo.

1.2. Antecedentes de estudio

En el ámbito internacional, Cuellar & Pallares (2020) realizaron un estudio en Colombia, el que tuvo como finalidad establecer la relación de la resiliencia y el suicidio frente al estrés, ansiedad y depresión, haciendo uso de una muestra de 200 estudiantes, 84% mujeres y un 16% de varones, ubicados en el rango de edades de 18 y 40 años. En sus resultados hallaron que la presencia de estrés y ansiedad guarda una relación negativa frente a la resiliencia. Concluyendo que, al presentar altos niveles de estrés y ansiedad, hay un mayor riesgo suicida y una menor capacidad resiliente.

En lo que respecta a la investigación de León, González, González Arratia & Barcelata (2019) investigaron acerca de la relación entre el estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes en una universidad de México, para ello su muestra de estudio estuvo conformada por 288 estudiantes, siendo un 61.1% mujeres y un 38.8% de varones, los mismos que se encontraban en el rango de edades de 18 y 25 años y una edad promedio de 20.4. Tras la evaluación de resultados concluyeron que al verse incrementados los niveles de estrés académico, la resiliencia disminuye, y a su vez aquellas personas no

resilientes se perciben a sí mismas, menos eficaces además de presentar un nivel de rendimiento académica menor a aquellas personas resilientes.

Sahu, Gandhi, Sharma, & Marimuthu (2019) estudiaron en España el vínculo entre el estrés percibido y resiliencia en relación con el uso del teléfono móvil. La investigación tuvo como muestra a 102 estudiantes universitarios hindúes de ambos sexos, teniendo una edad promedio de 25.2 años. Obteniendo así el nivel medio como predominante con un 67.7% de su muestra, mientras que un 20.6% presentó una elevada capacidad resiliente, denotando una relación negativa entre ambas variables, por lo que en proponen la intervención para fortalecer la resiliencia y el manejo de estrés.

Reo, Assef, Holanda, Souza da Costa, Ramos & Soares (2019) estudiaron el estrés y las características resilientes en un grupo de estudiantes universitarios brasileños con discapacidades y trastornos funcionales, tuvieron una muestra de 50 participantes con una edad promedio de 27 años. Obtuvieron como resultado que 58% de la muestra mostraron niveles altos de estrés, concluyendo que, frente a mayor presencia de estrés, hay menor nivel de resiliencia.

De la Rosa, Rodríguez, & Rivera (2018) realizaron un estudio para hallar la relación que podría haber entre resiliencia, estrategias de afrontamiento y los síntomas del estrés psicológico en circunstancias estresantes en jóvenes universitarios mexicanos, para ellos contaron con 374 participantes con un rango de edad entre 18 y 65 años, de los cuales hubo un 72.5% de mujeres y un 27.5% de varones, con una edad promedio de 33.7. Como resultados obtuvieron que, frente a un nivel elevado de estrés psicológico, hay un menor nivel de resiliencia, y del mismo modo hallaron que frente a un número elevado de eventos estresantes, se percibió un bajo nivel de resiliencia.

Del mismo modo, Berzosa (2017) realizó una investigación en España con el objetivo de explicar la relación de los niveles del estrés académico con la resiliencia y engagement académico, en un grupo de 175 estudiantes de enfermería, distribuidos en un 79.8% de mujeres y un 20.2% de varones, ubicados en un rango de edad de 18 a 50 años con una edad promedio de 20.16. Mostrando que el 94% de la población evidenciaron una intensidad media-alta en cuanto al

nivel de estrés. Hallando así una relación negativa entre estrés y resiliencia, proponiendo la intervención e implementación de un entrenamiento para desarrollar capacidades resilientes en los estudiantes.

Parra & Rodrigues (2015) realizaron un estudio en Venezuela, para hallar la relación entre el estrés, el perfeccionismo y la resiliencia en un grupo de estudiantes universitarios, teniendo una muestra de 146 estudiantes de ambos sexos, distribuidos en un 59.6% varones y un 40.6% mujeres. Al cotejar los resultados obtuvieron una relación estadísticamente significativa entre sus variables de estudio, es decir al presentarse bajos niveles de estrés, a su vez se presentaban niveles elevados de resiliencia. Por el contrario, al evidenciarse niveles elevados de estrés, se percibió un nivel bajo de resiliencia. Concluyendo que el estrés reacciona inversamente a la resiliencia.

En lo que respecta a los estudios a nivel nacional, Salvatierra (2019) realizó una investigación en la ciudad de Trujillo, donde pretendió establecer la relación que tiene la resiliencia con el estrés académico, desarrollando así la investigación en una muestra de 80 estudiantes pertenecientes a un conservatorio de música, con edades que oscilan entre los 16 y 45 años. Obteniendo como resultados una correlación negativa entre ambas variables, mostrando así que el 49% de la población evidencia un alto nivel de resiliencia, y con respecto a los niveles de estrés académico el 84% de la población muestran nivel medio bajo.

Por su parte, Morales (2017), realizó un estudio correlacional en Lima, acerca de la relación entre resiliencia y estrés académico en universitarios, para lo cual empleó una muestra de 91 estudiantes de ambos sexos. Con lo cual obtuvieron que un 69% presenta un nivel alto de resiliencia, como resultado el hallazgo de una relación débil entre la resiliencia y el estrés académico. Además, hacen mención a la resiliencia como una capacidad protectora frente a la depresión, la ansiedad y demás trastornos psiquiátricos.

Finalmente, tras una búsqueda exhaustiva de investigaciones desarrolladas a nivel local, no se hallaron estudios que hayan tenido como muestra poblacional a estudiantes universitarios.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Rutter (Citado por Kotliarenco, Cáceres & Fontecilla, 1997) sostiene que el término resiliencia proviene del idioma latín, el vocablo resilio, que significa volver de un salto, volver atrás, rebotar.

Polo (2009) menciona que, en el campo de la ingeniería, el término resiliencia es utilizado para referirse a materiales que, tras ser expuestos a fuertes presiones, estos son capaces de regresar a su estado inicial (p. 61).

Posteriormente, el término se adaptado al contexto social, para ser utilizado y describir a las personas, que pese a nacer y/o vivir situaciones de peligro y riesgo, logran sobreponerse de manera saludable tanto emocional como psicológicamente (Polo, 2009). Por ello, en la psicología se consideró que la resiliencia es semejante a afrontar la adversidad y el estrés (Becoña, 2006).

Así pues, la resiliencia se puede describir en dos enfoques complementarios. El enfoque de “riesgo”, el cual comprende los síntomas y rasgos que se relacionan con un alto nivel de probabilidad de causar daño social y biológico. El segundo enfoque es del “desafío” o de la resiliencia propiamente dicho. Si bien es cierto, este enfoque no pretende ser el contraste u oposición del enfoque anterior, sino que pretende ser un complemento. Ya que, describe la existencia de barreras protectoras que harán frente a estas experiencias negativas que generan ese riesgo, transformándolas en ocasiones en habilidades de superación y así diseñar intervenciones eficaces frente a una difícil situación (Polo, 2009).

En relación a las teorías de la resiliencia, se enfocan en dos escuelas como lo son el humanismo y el psicoanálisis. La escuela humanista, considera a la persona como una totalidad, por ello Rogers (citado por Monroy, Sierra & Rozo, 2006) afirma que el organismo humano es visto como una totalidad, que ha sido formado a base de experiencias. Las cuales se caracterizan por una estructura organizada para desempeñar un papel general frente a la adversidad, ser un impulso hacia la realización o autorrealización y al mismo tiempo constituyen un

sistema de regulación y control, llamado proceso de control biológico. Esto hace énfasis a la predisposición del organismo para encaminarse en dirección a la madurez. Esto implica la autorrealización.

Así pues, Rogers y Rachel (Citado por Monroy, Sierra & Rozo, 2006) fueron quienes situaron el término “autorregulación” para disminuir las debilidades existentes de los seres humanos y así mantener e incrementar la unidad, estableciendo que la conducta básica del organismo es progresiva. Puntualizaron también que la persona progresa a través de la lucha y el dolor hacia la valorización y el desarrollo, siendo la autorregulación que las personas controlen firmemente su propio crecimiento y eliminen cualquier deseo de obstaculizar ello.

Además, Rogers y Rachel afirman que “la persona plena es quien consigue encaminarse a ser lo que realmente se es” (p. 31). De este modo, la persona plena está dirigida hacia el autoconocimiento y autorrealización, debido a que esto último en mención, se consigue por factores genéticos y la influencia que tienen factores ambientales. (Monroy et al., 2006)

De la misma forma, Grotberg (Citado en Bautista, 2014) menciona una teoría “interaccional- ecológico”. Siendo pionera del enfoque dinámico de la resiliencia. En el cual, a pesar de que se estudia las características de la persona y a la misma, este interés va siendo desplazado para enfocarse principalmente en los factores externos.

Constituyendo así la triada de la resiliencia, organizando los factores resilientes en tres niveles: el nivel individual “yo soy”, se refiere a las fortaleza interna o recursos personales; el nivel ambiental “yo puedo” que hace frente a las habilidades y estrategias de afrontamiento y por último el nivel familiar “yo tengo”, que se centra en el apoyo externo o social (Sevilla, 2014).

De esta manera, el considerar a la resiliencia como proceso, implicaría refutar que esta sea un cualidad de la personalidad, ya que finalmente la persona puede ir desarrollando y reforzando esta capacidad en relación a su vivencias personales en el ambiente (Sevilla, 2014, p.8).

Seligman (citado por Bustamante, 2019) agrega que la resiliencia es una particularidad presente en la psicología positiva, la cual no enfoca su atención en los problemas, traumas o dolores emocionales, físicos, psicológicos y sociales; sino cómo los humanos enfrentan el dolor de este problema; mantener la resiliencia significa que el problema es un desafío y puede superarse.

Del mismo modo resulta importante distinguir resiliencia de recuperación. Debido a que surgió el hecho de considerar que las personas que podían superar sus experiencias negativas, o traumas sin mayor problema, se debía a que presentaban algún tipo de psicopatología, ya que eso les facilitaría tener una conducta fuera de lo común ante alguna experiencia negativa, sin embargo, estas personas estaban poniendo en práctica su capacidad de resiliencia (Bonanno, 2004).

La resiliencia incluye dos procesos relevantes: recuperación y afrontamiento. La recuperación, explica la manera de reponerse de manera progresiva a su estado normal y su funcionamiento saludable tras alguna experiencia negativa o trauma, sin embargo, la resiliencia hace frente a la capacidad que tiene la persona para que a pesar de esa situación negativa su funcionamiento no se vea alterado (Sevilla, 2014).

Un ejemplo:

Una persona que atraviesa en proceso de duelo, puede manifestar sintomatología depresiva y dificultades en su desempeño, pero en un periodo de tiempo de entre uno o dos años puede volver a sus niveles óptimos de funcionamiento. Sin embargo, una persona resiliente podrá ser capaz de seguir con sus actividades diarias sin que se haya visto comprometido su funcionamiento (Mancini & Bonanno, 2009, párr.5).

Lazarus y Folkman (citado por Sevilla, 2014) describen que el afrontamiento, se refiere a la estrategia utilizada tras evaluar la fuente de riesgo y la resiliencia sería la manera en cómo se evalúa dicho riesgo.

Con respecto a la teoría psicoanalista de la resiliencia, Zukerfeld y Zukerfeld (2011) determinaron que desde esta escuela, mencionar una característica resiliente, se relaciona a un cambio personal. De igual manera, la teoría refiere que una de las bases para la resiliencia, parte de la autoestima, comenzando con un vínculo afectivo de amor hacia la figura materna durante el desarrollo en la infancia. Lo que quiere decir, que la resiliencia que el niño desarrolle, se fomentara en relación con la madre y el vínculo que ella establezca con él.

Con respecto al estrés, el término fue acuñado en el año 1936 por Hans Selye con la finalidad de describir cualquier respuesta no definida del cuerpo a cualquier estimulación física o mental que necesite ser reajustada (Ander-Egg, 2016).

El estrés se manifiesta cuando el individuo reconoce un contexto como inquietante, en la cual su magnitud escapa de sus capacidades personales para hacer frente a la situación, por consiguiente, pone en riesgo su bienestar (Naranjo, 2009)

De igual forma Selye (1976) propone dos tipos de estrés, distrés y eustrés. Un nivel alto de estrés debido a un estímulo exagerado, puede producir angustia; a este nivel Selye lo denominó distrés. Es decir, existe una ruptura en el equilibrio del cuerpo y mente y esto impediría a que la persona pueda responder de forma adecuada a situaciones diarias. Así también, utiliza el término eustrés, para referirse al bienestar tanto físico como mental de la persona que haría que esta desarrolle su máxima capacidad (Naranjo, 2009, p.173).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (citado por López, 2018) plantean un modelo que se interesa en evaluar la situación y la respuesta cognitivo conductual, explicada en tres factores: El primero, la Evaluación Primaria, se refiere a la evaluación realizada por el individuo antes de la amenaza, desafío o estímulo potencialmente dañino; asimismo, esto va a depender de ciertos componentes, como la estructura psicológica del individuo y las características del estímulo; en segundo lugar, la evaluación secundaria, la cual se basa en precisar la presencia de capacidades personales o ambientales, que ayudará a afrontar situaciones

estresantes. Finalmente, la Revaluación, se refiere a evaluaciones repetidas del proceso primario y secundario, con el propósito de alcanzar una mejora personal.

La teoría del estrés formulada por Selye (1983), plantea que el estrés es una respuesta no determinada que tiene el organismo. El generador que desencadena el estrés, se conoce como estresor, este es un estímulo que atenta contra el equilibrio del organismo (Belloch, Sandín & Ramos, 2008).

Selye (1983) recalca que un estresor no necesariamente es un estímulo físico; este también puede ser de carácter psicológico, emocional o cognitivo. Así mismo, agrega que la respuesta del estrés está compuesta por un componente triple al cual lo designa como síndrome general de adaptación (SGA) (Belloch et al., 2008).

Respecto a la “Teoría transaccional de estrés y procesos cognitivos”, Lazarus y Folkman (1986) sostuvieron que el estrés constituye un problema individual afectando tanto psicológica como fisiológicamente, también un problema colectivo debido a la constante interacción social de la mayoría de personas. El sustento de la teoría se basa en que las personas, a pesar de poder compartir intereses similares, estos se convertirán en estresores dependiendo de la evaluación cognitiva que realice cada persona.

Brief & George (citado en Cuevas-Torres & García-Ramos, 2012) refiere que: “el estrés no es una propiedad de la persona o del ambiente, sino que surge ante la evaluación de amenaza entre un tipo de persona y de un ambiente particular” (p.90). Es decir, mientras que algunas personas perciben ciertas situaciones como amenazas, otros pueden percibirlas como oportunidades.

Además, respecto al desenvolvimiento del individuo en un determinado ambiente Lazarus y Folkman (1986) sostuvieron que las personas poseen una estructura biológica única, en la que las experiencias vividas pueden influir en las diferencias individuales de cada persona, así mismo, la sociedad puede influir en la construcción individual de creencias, valores y compromisos.

Lazarus y Folkman (citado en Cuevas-Torres & García-Ramos, 2011) sostuvieron que: “el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo

y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.90). En este sentido, se ve implicada la interpretación que realice cada individuo haciendo uso de las construcciones que ha ido creándose a lo largo de su vida.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020?

1.5. Justificación e importancia del estudio

La presente investigación se justifica a los criterios estipulados por Hernández, Fernández & Baptista (2014)

Se consideró conveniente el estudio sobre la temática de las variables, ya que el estrés afecta diversas áreas en los estudiantes, resultando fundamental el saber si estos poseen características resilientes para saber sobreponerse a situaciones que le afecten evitando así que estas no puedan influir en sus actividades diarias.

Esta investigación posee relevancia social e implicancia práctica, dado que en primera instancia aporta conocimientos en pro del desarrollo profesional y que este pueda implementar y ver reflejados sus conocimientos y aprendizajes en una intervención adecuada ya sea de forma individual o grupal. Esto a la vez puede ser de utilidad para la implementación de programas de promoción en el caso de la resiliencia, y de prevención e intervención en casos de estrés, con la finalidad de que los estudiantes puedan adquirir nuevas capacidades para hacer frente a situaciones estresantes.

Como utilidad metodológica, la presente investigación posee validez a nivel local en el contenido de los instrumentos, lo cual permitirá contribuir con escalas que evalúen el nivel de estrés y nivel de resiliencia en estudiantes universitarios, adaptados a nuestra realidad contextual. Las mismas que pueden ser utilizadas en

futuras investigaciones, que tengan la finalidad de ahondar en cómo puede afectar el estrés en el desarrollo de los estudiantes y en todos los ámbitos que giran en torno a él, además de contribuir en la promoción de adecuadas capacidades para la vida, como lo es la resiliencia.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis General

A mayor estrés entonces tendrán menor resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020

1.7. Objetivos

1.7.1 Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020.

1.7.2 Objetivos específicos

- Describir el nivel de estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020.
- Describir el nivel de resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020.
- Identificar los niveles de estrés y los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020, según sexo.
- Identificar los niveles de estrés y los niveles de resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020, según su carrera profesional.
- Reconocer la frecuencia de estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020.

II. MATERIAL Y MÉTODO:

2.1 Tipo y diseño de investigación

2.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación, según Hernández et al. (2014) tuvo un enfoque cuantitativo, puesto que nos permitió recopilar información a través de un proceso estadístico, con lo cual pudimos dar respuesta a los objetivos establecidos (p.4). Respecto al tipo de investigación, fue correlacional, ya que buscó identificar y comprobar la relación existente entre las variables utilizadas (Hernández et al., 2014, p.93)

2.1.2. Diseño de investigación

El diseño de esta investigación fue no experimental debido a que no se manipuló de ninguna manera las variables, además se enfocó en determinar o ubicar cuál es la relación entre ambas. Asimismo, fue transversal, ya que la recolección de datos se dio en un único momento (Hernández et al., 2014, p.154).

Se representa en el siguiente diagrama:

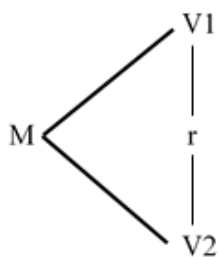


Ilustración 1 Diseño de Investigación

Fuente: Elaboración propia

M: Estudiantes universitarios

V1: Variable Estrés

V2: Variable Resiliencia

R: Relación entre las variables de estudio

2.2 Población y muestra

2.2.1 Población

La población estuvo conformada por un aproximado de 500 estudiantes tanto de género masculino y femenino, y que a su vez en el 2020 se encuentran cursando el noveno, décimo y onceavo ciclo de las carreras profesionales de Derecho, Ciencias de la Comunicación y Psicología de la Facultad de Derecho y Humanidades de la universidad Señor de Sipán, ubicada en el distrito de Pimentel, perteneciente a la provincia de Chiclayo, en la región Lambayeque.

2.2.2 Muestra

La presente investigación tuvo una muestra de tipo no probabilística por conveniencia, dirigida en un subgrupo de la población en la que la elección de los participantes no dependió de la probabilidad, sino del propósito de la investigación (Hernández et al., 2014, p.176).

Para la muestra se consideró un total de 151 estudiantes de los últimos ciclos de tres carreras profesionales pertenecientes a la Facultad de Derecho y Humanidades, distribuido de la siguiente manera:

Tabla 1.

Distribución de estudiantes por carrera profesional

Carrera profesional	N° de estudiantes
Psicología	58 estudiantes
Derecho	51 estudiantes
Ciencias de la Comunicación	42 estudiantes
Total:	151 estudiantes

Fuente: Elaboración Propia

Criterios de inclusión

- Que el participante acepte el consentimiento informado.
- Que el participante sea un estudiante universitario perteneciente al noveno, décimo u onceavo ciclo de su carrera profesional.
- Que el participante tenga entre 18 y 30 años de edad.
- Que el participante haya culminado los cuestionarios adecuadamente.

Criterios de exclusión

- Aquellos participantes que no acepten el consentimiento informado.
- Aquellos participantes que no hayan culminado adecuadamente el cuestionario.
- Aquellos participantes que no pertenezcan al noveno, décimo u onceavo ciclo de sus carreras profesionales.
- Aquellos participantes que tengan menos de 18 años o más de 30 años de edad.

2.3 Variables, Operacionalización

Definiciones conceptuales

Selye (1960) definió al estrés como “una respuesta estereotipada del organismo a estímulos inespecíficos con propiedades de alterar la homeostasis de este” (Belloch et al., 2008, p.36)

Por su parte Wagnild y Young (1993) definieron a la resiliencia como una fracción de la estructura de la personalidad que regula el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación.

Definiciones operacionales

Variable 1: El estrés se midió con la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) adaptado por Guzmán-Yacaman & Reyes-Bossio (2018) Escala que mide esta variable en dos niveles.

- **Estrés positivo** (Eustrés) lo que representa la capacidad de controlar situaciones amenazantes y se identifican en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 12.
- **Estrés negativo** (Distrés) lo que representaría la pérdida de control, se identifica en los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 13.

Tabla 2.

Operacionalización de la variable Estrés

Variables	Dimensiones	Ítem	Técnica e instrumento de recolección de datos
Estrés	Estrés positivo	4,5,6,7,9,10 y 12	Escala de Percepción Global del Estrés (1983)
	Estrés negativo	1,2,3,8,11 y 13	

Fuente: Elaboración propia

Variable 2: La Resiliencia se midió con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER) adaptada por Novella (2002), conformada por 25 ítems, estos se puntúan en una escala de tipo Likert de siete puntos, donde el máximo 7 es “totalmente de acuerdo” y el puntaje mínimo de 1 es “totalmente en desacuerdo”. No hay ítems negativos; los puntajes más altos puntajes son un indicador de mayor nivel de resiliencia, los puntajes oscilan entre 25 y 175. La escala se encuentra dividida en 5 dimensiones: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, sentirse bien solo.

Tabla 3

Operacionalización de la variable Resiliencia

Variables	Dimensiones	Ítem	Técnica e instrumento de recolección de datos
Resiliencia	Ecuanimidad	7, 8,11,12	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)
	Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23	
	Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24	
	Satisfacción personal	16,21,22,25	
	Sentirse bien solo	3,5,19	

Fuente: Elaboración propia

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La presente investigación hizo uso de la técnica de la encuesta, que, según Hernández et al., (2014) se emplean pruebas de recolección de datos, que hayan sido adaptadas a la realidad en la que se aplicará la investigación, por lo cual nos brindó información acertada y concisa en relación al estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo.

Los instrumentos utilizados, fueron la Escala de percepción Global del Estrés (EPGE) y la Escala de Resiliencia (ER), los cuales fueron aplicados a través de Formularios de Google.

Escala de percepción Global del Estrés (EPGE)

Fue elaborada por Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) y fue adaptada por Guzmán-Yacaman & Reyes-Bossio (2018), es un instrumento de tipo auto-informe y está dirigida a evaluar el nivel de estrés percibido durante el último mes. Las edades de aplicación son de 18 a 30 años, su administración puede ser individual y colectiva. La versión adaptada consta de 13 ítems y es una escala de tipo Likert de 5 puntos, donde 0 significa "Nunca y 4 significa "Casi siempre", tiene un tiempo de aplicación de 15 minutos aproximadamente. Los ítems se encuentran ordenados por ítems positivos (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 12) estos se califican de manera inversa, y los ítems negativos (1, 2, 3, 8, 11 y 13). En relación a los percentiles por factor, debido a que la escala no tiene un punto de corte se obtuvieron los puntajes estadísticamente basándose en los resultados que obtuvieron, siendo así que para un nivel bajo se consideran entre 0 – 9 puntos en el caso de distrés y de 0 – 17 para eustrés, para un nivel Moderado se considera de 10 – 12 puntos para distrés y de 18 – 22 para eustrés, finalmente en un nivel alto se considera 13 – 24 para distrés y 23 – 28 en eustrés.

Está conformada por dos subescalas, estrés positivo (eustrés) la cual permite apreciar si presenta apropiada capacidad de hacer frente al estrés existente (ítems positivos) y estrés negativo (distrés) la cual pondrá en evidencia en qué ámbitos se evidencia un escaso autocontrol (ítems negativos) ante situaciones que propicien el estrés.

Para determinar la fiabilidad del instrumento utilizaron el método de consistencia interna de alfa de Cronbach. La confiabilidad aproximada demostró que ambos factores tienen una confiabilidad aceptable. Indicando así que todos los ítems miden un mismo constructo (negativo y positivo) y que están correlacionados. Específicamente, respecto a los ítems que conforman el factor de estrés positivo (eustrés), obtuvieron un índice de consistencia interna de alfa de Cronbach de .799, con la relación ítem - total corregido oscila entre .41 y .60. Para el factor de estrés negativo (distrés) el

índice de consistencia interna de alfa de Cronbach fue de .770, con la correlación ítem - total corregida que oscila entre .32 y .59.

Para el Análisis Factorial Confirmatorio utilizaron el programa MPLUS y se confirmó el modelo bifactorial de la adaptación de la Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE-13). Además, hallaron evidencia de validez convergente y divergente de la EPGE para la cual utilizaron la Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos (SPANAS), teniendo un resultado adecuado, lo cual indica que cuando una persona siente que se encuentra envuelta en una situación de estrés que escapa de su capacidad de control, reacciones como la ira, nerviosismo, decepción resultan estar presentes.

En la presente investigación se halló un aceptable valor de consistencia interna de alfa de Cronbach ($\alpha = 0.746$); concluyendo así que la escala de percepción global del estrés (EPGE) es un instrumento breve, adecuado y apto para la evaluación de los niveles de estrés.

Así mismo, debido a que el instrumento no posee una puntuación general ya que no es un instrumento de diagnóstico, fue sujeto a un proceso de baremación, en el que se obtuvo la siguiente distribución de puntajes a nivel general: Nivel bajo: 0 – 17; Nivel medio: 18 – 35; Nivel alto: 36 – 52.

Escala de Resiliencia (ER)

Fue creada en Estados Unidos por Wagnild & Young (1993), y esta a su vez fue adaptada en Perú por Novella (2002). Puede ser aplicada tanto para adolescentes y adultos, de manera individual o colectiva. Tiene un tiempo promedio de aplicación de entre 25 y 30 minutos. Está compuesta por 25 ítems en una escala de tipo Likert de 7 puntos, por lo cual el rango de puntajes oscila entre 25 y 175 puntos, teniendo como consigna que, a mayor puntaje, mayor resiliencia. Los ítems en mención evalúan 5 dimensiones, que son las características de la resiliencia:

- Ecuanimidad (ítems 7, 8, 11, 12), esta es considerada como una perspectiva equilibrada de la vida y experiencias propias; acatando las situaciones de manera adecuada y con capacidad de moderar actitudes frente a situaciones adversas.
- Perseverancia (ítems 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23), está referida al acto de persistir frente al desaliento y adversidad, con un predominante deseo de logro y donde se refleja la autodisciplina.
- Confianza en sí mismo (ítems 6, 9, 10, 13, 17, 18, 24), hace referencia a la capacidad para creer en sí mismo, sabiendo reconocer sus fortalezas y debilidades.
- Satisfacción personal (ítems 16, 21, 22, 25), se refiere al entendimiento del significado de la vida y las contribuciones que se tienen con esta.
- Sentirse bien solo (ítems 3, 5, 19), está referida a la convicción de sentirse único e importante.

Para esta investigación se hará uso de la adaptación hecha por Novella (2002), quien mediante el método de consistencia interna alfa de Cronbach obtuvo una confiabilidad de 0.875, y correlación ítem-test que oscilan entre 0.18 y 0.63., siendo todos los coeficientes altamente significativos ($p < 0.01$).

En la presente investigación se halló un excelente valor de consistencia interna de alfa de Cronbach ($\alpha = 0.914$); concluyendo así que la Escala de Resiliencia (ER) es un instrumento óptimo y pertinente para evaluar los niveles de resiliencia.

Del mismo modo, puesto que el instrumento no posee una puntuación general, fue sometido a un proceso de baremación, en el que se obtuvo la

siguiente distribución de puntajes a nivel general: Nivel bajo: 25 – 75; Nivel medio: 76 – 125; Nivel alto: 126 – 175.

2.5 Procedimiento de análisis de datos

Para el análisis e interpretación de datos obtenidos en la investigación se tomaron en cuenta los pasos propuestos por (Hernández et al., 2014, p.272).

Fase I: Se seleccionaron dos programas estadísticos para analizar los datos obtenidos en la presente investigación: el primero es Microsoft Excel (2019) y el segundo el programa SPSS 25.0 (Statistical Package For The Social Sciences).

Fase II: Se realizó la instalación de los programas de análisis de datos mencionados, con la finalidad de comprobar que funcionen de forma adecuada y fluida corroborando que estos tuvieron un óptimo funcionamiento en el ordenador utilizado para la presente investigación.

Fase III: En este punto se procedió a la exploración de la información obtenida de la aplicación de los instrumentos aplicados. El software Microsoft Excel (2019) fue empleado para plasmar los datos obtenidos de cada instrumento, en el caso de los ítems que lo requirieron se invirtieron los puntajes, para obtener una correcta calificación.

Fase IV: En esta etapa se evaluó la validez y confiabilidad obtenida en los instrumentos de medición aplicados, ello a través del programa de análisis estadístico SPSS versión 25.0 para determinar la relación entre estrés y resiliencia, esto se obtuvo mediante el coeficiente de correlación de Pearson, y el grado de confiabilidad se calculó a través del coeficiente de Alfa de Cronbach. Además, nos permitió interpretar los resultados mediante tablas, para así poder dar respuesta a los objetivos planteados en la presente investigación.

2.6 Criterios éticos.

Para la presente investigación se tomaron en cuenta los principios éticos básicos del Informe Belmont: Principios y Guías Éticos Para La Protección de Los Sujetos Humanos de Investigación (1979), a fin de preservar el bienestar y el respeto del sujeto de investigación, teniendo en consideración los siguientes aspectos importantes.

Respeto a las personas: En base a su autonomía, pudiendo decidir de participar o caso contrario se respetará esta capacidad propia del individuo para negar su participación y de este modo no formar parte del estudio. De la misma detallar el consentimiento informado donde, se informará al participante, sobre el objetivo que presenta la investigación, para que este en; además se aclararán las dudas que puedan presentar sobre la investigación.

Beneficencia: Se dio apertura a la honestidad a fin de que esta pueda ser favorable en la relación entre investigadores y participantes. Se aclarará que la información que se recopilará en el desarrollo de la investigación será confidencial y de uso exclusivamente académico, aclarando así que no se generará daño alguno por su participación.

Justicia: Los participantes fueron tratados con igualdad, consideración y respeto. Teniendo los mismos beneficios frente a la investigación.

2.7 Criterios de rigor científico

Considerando los criterios de rigor científico determinados por Suárez (2007) la presente investigación se basó en los siguientes:

Credibilidad: La credibilidad de la presente investigación, se sostiene en los siguientes aspectos: Los instrumentos utilizados en la investigación han sido sometidos a un proceso de valoración por juicio de expertos, por lo cual los datos

obtenidos a través de los instrumentos aplicados nos proporcionaron información acertada y concisa.

Aplicabilidad: Este criterio hace referencia puesto que los datos obtenidos de esta investigación, pueden ser utilizados en futuras en investigaciones con características poblacionales similares o que estén realizándose en un mismo contexto.

Dependencia: Este criterio abarca el nivel de consistencia de los resultados y hallazgos en la investigación; la cual, en este sentido cumple con este criterio, puesto que los instrumentos aplicados constan de valores significativos de confiabilidad y validación, obteniendo así una adecuada estabilidad en la información obtenida.

Confirmabilidad: Este aspecto hace referencia al grado de implicancia de los autores, los cuales no han pasado por alto ningún paso del proceso de la investigación, garantizando que la información obtenida tras la aplicación de los instrumentos no ha presentado manipulación de ningún tipo, evitando así cualquier tipo de sesgo que interfiera en la obtención de resultados pertinentes.

III. RESULTADOS

En este capítulo se dieron respuesta a los objetivos planteados en la investigación, tanto el objetivo general y los objetivos específicos, mediante los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos empleados para la presente investigación, dichos instrumentos han sido validados mediante el proceso de juicio de expertos, del mismo modo, por un análisis estadístico que permitió apreciar el grado de confiabilidad de los instrumentos, de ese modo, se obtuvo lo siguiente:

3.1 Resultados en Tablas y Figuras

Tabla 4.

Relación entre las variables Estrés y Resiliencia.

		Resiliencia	
	Estrés	Pearson	Sig.
		-,404	,000

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°04, se aprecia el coeficiente de correlación de las variables Estrés y Resiliencia, el p-valor es ,000; el mismo que representa un valor menor a ,001 para su significancia, siendo así que se evidencia una relación altamente significativa entre ambas variables. La correlación de Pearson obtenida es de -,404 indicándonos una correlación negativa, lo que significa que nuestras variables se relacionan inversamente, siendo así que cuando los valores de una variable suben, los valores de la otra variable bajan.

Tabla 5.

Niveles de Estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo.

Estrés			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nivel Bajo	12	7,9%	7,9%
Nivel Medio	127	84,1%	92,1%
Nivel Alto	12	7,9%	100%
Total	151	100%	

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°05, se aprecia la prevalencia del estrés manifestado en el último mes en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, en la cual se observa que un 84,1% de la muestra total ha presentado un nivel medio de estrés, además, un 7,9% obtuvo un nivel bajo de estrés. Esto indica que en total un 92,1% de la muestra ha presenciado en el último mes situaciones que les han producido algún tipo de angustia, inquietud, malestar, evitando así que se desarrollen plenamente.

Tabla 6.

Niveles de Resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo.

Resiliencia			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nivel Bajo	1	0,7%	0,7%
Nivel Medio	32	21,2%	21,9%
Nivel Alto	118	78,1 %	100%
Total	151	100%	

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°06, se aprecia la frecuencia de los niveles de resiliencia manifestada en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, la cual se observa que un 21,2% de la muestra total ha presentado un nivel medio de resiliencia, además, un 78,1% obtuvo un nivel alto de resiliencia. Esto indica que en total un 99,3% de la muestra han sabido hacer uso de sus propios recursos para hacer frente a dificultades que se han presentado en su día a día.

Tabla 7.

Niveles de Estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su sexo.

	Estrés							
	Nivel bajo	%	Nivel medio	%	Nivel alto	%	Total	%
Femenino	3	3.75%	68	85%	9	11.25%	80	100%
Masculino	9	12.68%	59	83.1%	3	4.23%	71	100%
Total	12	7.95%	127	84.11%	12	7.95%	151	100%

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°07, según los resultados obtenidos se muestra que en cuanto al nivel medio no se presentaron diferencias significativas entre ambos sexos, sin embargo, en cuanto al nivel alto se aprecia que un 11.25% de la muestra del sexo femenino obtuvo un nivel alto de Estrés, en comparación de la muestra masculina, quienes representan un 4.23 % en relación al mismo nivel de Estrés. Por lo que podemos mencionar que son las mujeres quienes perciben mayores situaciones estresantes que los hombres.

Tabla 8.

Niveles de Resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su sexo.

	Resiliencia							
	Nivel bajo	%	Nivel medio	%	Nivel alto	%	Total	%
Femenino	0	0%	20	25%	60	75%	80	100%
Masculino	1	1.41%	12	16.9%	58	81.69%	71	100%
Total	1	0.66%	32	21.19%	118	78.15%	151	100%

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°08, según los resultados obtenidos se muestra que, en cuanto al nivel medio de resiliencia, se halló que el 25% de la muestra femenina presentaron este nivel, mientras que en la muestra masculina se presentó en un 16.9%. Así mismo, se aprecia que el nivel alto fue predominante, esto se ve reflejado en el 81.69% de la muestra masculina y el 75% de la muestra femenina quienes se ubican en el mencionado nivel, por lo que no se evidencian diferencias significativas entre ambos sexos.

Tabla 9.

Niveles de estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su carrera profesional.

	Estrés						Total	%
	Nivel Bajo	%	Nivel Medio	%	Nivel Alto	%		
Psicología	8	13.79%	45	77.59%	5	8.62%	58	100%
Derecho	1	1.96%	49	96.08%	1	1.96%	51	100%
Ciencias de la Comunicación	3	7.14%	33	78.57%	6	14.29%	42	100%
Total	12	7.95%	127	84.11%	12	7.95%	151	100%

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°09, los resultados reflejan que en cuanto a la carrera de Psicología fue un 13,79% de su muestra la que presentó un nivel bajo de Estrés en comparación a las demás carreras, posteriormente en el caso de la carrera de Derecho se presentó una predominancia en el nivel medio de Estrés con un 96.08% de su muestra en relación a las demás carreras. Finalmente, los participantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación presentaron una mayor predominancia en el nivel alto con un 14,29% en comparación con las otras carreras.

Tabla 10.

Niveles de Resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, según su carrera profesional.

	Resiliencia						Total	%
	Nivel Bajo	%	Nivel Medio	%	Nivel Alto	%		
Psicología	0	0%	14	24.14%	44	75.86%	58	100%
Derecho	1	1.96%	8	15.69%	42	82.35%	51	100%
Ciencias de la Comunicación	0	0%	10	23.81%	32	76.19%	42	100%
Total	1	0.66%	32	21.19%	118	78.15%	151	100%

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°10, según los resultados obtenidos se observa que en cuanto a las carreras de Psicología y Ciencias de la Comunicación presentaron un nivel medio predominante con un 24.14% y 23.81% respectivamente en comparación a la carrera de Derecho, cabe recalcar que no se evidencia una diferencia significativa entre ambas carreras. Finalmente, los participantes de la carrera de Derecho presentaron una mayor predominancia en el nivel alto con un 82,35% denotándose una diferencia considerable en comparación con las otras carreras.

Tabla 11.

Nivel general de la relación entre Estrés y Resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo.

	Resiliencia						Total	%
	Nivel bajo	%	Nivel medio	%	Nivel alto	%		
N. Bajo	0	0%	1	0.66%	11	7.28%	12	7.95%
N. Medio	0	0%	26	17.22%	101	66.89%	127	84.11%
N. Alto	1	0.66%	5	3.31%	6	3.97%	12	7.95%
Total	1	0.66%	32	21.19%	118	78.15%	151	100%

Fuente: Elaboración propia. En base a la información obtenida de los instrumentos aplicados, y procesada con el programa SPSS versión 25.

En la Tabla N°11, se puede observar la presencia de los niveles de estrés en relación a los niveles de resiliencia con respecto al total de la muestra. De este modo, se evidencia una predominancia del 66.89% de presencia de nivel medio en cuanto a la variable estrés, y a su vez un nivel alto en relación a la variable de resiliencia. Finalmente, un 7.28% del total de los participantes presenta un nivel bajo de estrés y a la vez un nivel alto de resiliencia. Esto indica que este bajo porcentaje de la muestra total presentaron situaciones estresantes y que a su vez se muestran como personas capaces de sobreponerse a conflictos que puedan darse en el día a día, haciendo uso de sus propios recursos y mecanismos de defensa para generar su bienestar.

3.2 Discusión de resultados.

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés y la resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación tuvo una probabilidad menor a ($p < .001$) lo que indica que, si existe una relación altamente significativa, y un valor de Pearson de -0.404 indicando una relación negativa entre ambas variables (Ver tabla N°4), lo que quiere decir que estas se relacionan de manera inversa, de modo que a medida que los valores de una variable incrementan, los valores de la otra variable disminuyen. Esto concuerda con los resultados obtenidos en las investigaciones de (Parra & Rodrigues, 2015; Berzosa, 2017; De la Rosa, Rodríguez & Rivera, 2018; Sahu, Gandhi, Sharma & Marimuthu, 2019; Salvatierra, 2019; Cuellar & Pallares, 2020), quienes concluyeron que el estrés y la resiliencia tienen una relación negativa, esto quiere decir que se relacionan inversamente.

Así mismo, es importante resaltar que en la presente investigación en estudiantes de una universidad de Chiclayo, a nivel general, se presenció una predominancia en el nivel medio con un 84.1% del total de la muestra, mientras que un 7.9% presentó un nivel bajo de estrés, y un 7.9% presentaron altos niveles de estrés (Ver tabla N°5), mientras que por el lado de la variable resiliencia se obtuvo un nivel alto predominante con un 78.1% y un 21.2% con un nivel medio, sumando así un 99.7% de participantes que presentaron un nivel medio alto de resiliencia (Ver tabla N°6). Por lo tanto, esto coincide con la investigación planteada por, Berzosa (2017) en su investigación obtuvo que un 94% de su muestra de estudio presentó un nivel medio de estrés, mientras que un 92.76% presentaron niveles altos y muy altos de resiliencia. Al igual que, Salvatierra (2019) obtuvo como resultado predominante en el nivel medio bajo con un 84% de su muestra y un 49% con nivel alto y muy alto de resiliencia.

Esto indicaría que los estudiantes que tienen mayor capacidad resiliente perciben en menor medida situaciones estresantes, evitando así que se manifiesten síntomas de estrés que dificulten su desempeño.

Las primeras investigaciones planteadas por Selye, estipulaban que los estresores eran universales generando así respuestas generales e inexplicables que se presentaban de igual manera en distintas personas. Sin embargo con el pasar del tiempo, se evidenció que las personas no reaccionaban del mismo modo ante los mismos estresores (Casuso, 2011).

En este sentido, los resultados de esta investigación indicaron que no existen diferencias considerables entre hombres y mujeres al momento de percibir una situación como amenazante, dado que las participantes de sexo femenino tuvieron como resultado predominante un nivel medio de estrés con un 85% de su muestra total, mientras que los participantes de sexo masculino, presentaron una predominancia en el nivel medio de estrés con un 83.1% (Ver tabla N°7). Aclarando así, que ambos sexos perciben situaciones estresantes de maneras similares, poniendo en riesgo o rebasando sus propios recursos.

A su vez, en relación a las carreras profesionales, la carrera de Derecho obtuvo un 96.08% del total de sus participantes con nivel medio de estrés, mientras que, la carrera de Psicología obtuvo un mayor índice en el nivel bajo de estrés con un 13,79%, y la carrera de Ciencias de la Comunicación presentó un 14.29% de su muestra en un nivel alto de estrés, siendo así que cada carrera presentó una diferencia considerable en comparación a los resultados obtenidos en las otras carreras estudiadas (Ver tabla N°9). Consideramos que ello puede deberse a diversos factores como, la complejidad de las actividades presentadas en cada carrera y las capacidades de afrontamiento que no han sido trabajadas a lo largo de la formación profesional.

Esto termina por reafirmar la definición dada por Wagnild & Young (1993), sobre la resiliencia, quienes la describieron como una cualidad de la personalidad del ser humano, la cual de alguna manera regula los síntomas

negativos causados por el estrés, de igual manera favorece a hacerle frente a las adversidades, desarrollar tolerancia hacia la presión y a los obstáculos, permitiendo así que se realicen las actividades de manera adecuada pese a una situación negativa.

En relación con ello, los resultados obtenidos de los niveles de resiliencia en relación al sexo, se identificó que son los varones quienes presentaron una predominancia en el nivel alto con un 81.69% en comparación al 75% de la muestra femenina que presenta dicho nivel (Ver tabla N°8). Así también, en relación a las carreras profesionales, fue la carrera de Derecho la que presentó un mayor índice en el nivel alto con un 82.35%, en comparación a la carrera de Psicología que presentó un 75.86% y Ciencias de la Comunicación un 76.19% ello en relación a su muestra respectivamente (Ver tabla N°10). Aclarando así que fueron los estudiantes de Derecho quienes presentaron mayores capacidades de afrontamiento para sobreponerse a las adversidades y conservar su bienestar emocional.

Por otro lado, Hiew, Chok, Mori, Shmigu y Tominaga (citado en Morales, 2017) manifestaron que las personas que desarrollan capacidades resilientes son idóneas a sobreponerse frente a situaciones estresantes y adversas. Además, señalaron que la resiliencia aminora la presencia del estrés y genera la disminución de emociones negativas, tales como la ira, depresión y ansiedad, a la vez que incrementa el bienestar emocional.

De este modo, la presente investigación identificó la frecuencia imperante a nivel general entre las variables estrés y resiliencia, determinada en un 74.17% de la muestra total, quienes presentaron un nivel medio bajo de estrés y a su vez un nivel alto de resiliencia (Ver tabla N°11), lo que significaría que los jóvenes universitarios independientemente de su sexo y carrera profesional, hacen uso de sus capacidades resilientes para sobreponerse a diversos factores estresantes que pueden aparecer por distintos motivos, ya sean académicos, laborales, familiares, personales, entre otros; de este modo aminoran el impacto que pueden tener sobre su equilibrio emocional y por consiguiente en su desempeño en todos los ámbitos.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se determinó que existe una correlación negativa media altamente significativa entre la variable Estrés y la variable Resiliencia.
- A nivel general, un 84.1% de la muestra total de estudiantes universitarios presentaron un nivel medio de estrés.
- A nivel general, un 99.3% de la muestra total de estudiantes universitarios presentaron niveles medio alto de resiliencia.
- En relación al sexo de los participantes, no se evidenciaron diferencias significativas entre ambos sexos en cuanto a la variable estrés, ya que en este caso ambos sexos obtuvieron un nivel medio predominante, con 85% para mujeres y un 83.1% para hombres. Mientras que por la variable resiliencia se obtuvo una predominancia en el nivel alto, con un 81.69% para hombres y un 75% para mujeres, hallándose así una ligera diferencia porcentual entre ambos sexos, lo que nos indicó que son los hombres quienes presentan una mayor capacidad resiliente en comparación a las mujeres.
- En relación a las carreras profesionales, fue la carrera de Derecho la que presentó una predominancia en nivel medio de estrés con un 96.08% de sus participantes, cabe resaltar que la carrera de Ciencias de la Comunicación presentó un 14.29% en el nivel alto de estrés, presentando diferencias significativas en dichos niveles respectivamente en relación a las demás carreras. Con respecto a la variable resiliencia, la carrera de derecho destacó en el nivel alto de resiliencia con un 82.35% de su muestra, mientras que la carrera de psicología sobresale en el nivel medio con un 24.14% de su muestra.

- A nivel general, se presentó que un 66.89% de la muestra total, obtuvo un nivel medio de estrés y a su vez presentaron un nivel alto de resiliencia.

4.2 Recomendaciones.

- Impulsar la realización de talleres para estudiantes sobre gestión del estrés, de esta manera se estaría contribuyendo a que los estudiantes universitarios aprendan a identificar y manejar los estresores previniendo el incremento de los niveles de estrés, todo esto resulta de importancia para que logren mantener un adecuado equilibrio en sus deberes tanto académicos como personales, mejorando así su desempeño y salvaguardar su bienestar emocional.
- Fomentar en los estudiantes la participación activa en talleres o programas, sobre la gestión del estrés y la importancia de la resiliencia como medida de afrontamiento de este, potenciando sus aptitudes y habilidades.
- Concientizar a los estudiantes a través de difusiones informativas realizadas por la universidad, sobre la importancia de la resiliencia como una habilidad para la vida, ya que disminuye el impacto de situaciones adversas en la vida de cada estudiante.
- Extender las investigaciones en el ámbito local sobre el estrés y la resiliencia principalmente en estudiantes universitarios.

REFERENCIAS:

- Álvarez, L., & Cáceres, L. (2010). Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Sociodemográficas en Estudiantes Universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 37–46. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1339/133915921005>
- Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de Psicología* (E. Brujas (ed.); 3era Edici). Recuperado de <https://es.scribd.com/document/375704780/Diccionario-de-psicologia-3a-ed-pdf>
- Banco Mundial. (2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. Recuperado de <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-lapobreza-de-latinoamerica>
- Bautista, M. (2014). Estrés laboral y resiliencia en bomberos del Departamento De Lambayeque 2018. *Filosofía*, 6, 4. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/6286%0A>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125–146. Recuperado de [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2008). *Manual de Psicopatología - Volumen II*. Recuperado de https://www.academia.edu/40652010/Manual_de_psicopatologia_Volumen_II
- Berzosa, R. (2017). *Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería*. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24508>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bustamante, D. (2019). *Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima*. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/6166%0A>

- Casuso, J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. In *Univesidad de Málaga*. Recuperado de <https://www.scribd.com/document/246516964/estres-laboral%0A>
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2014). *Adaptación Universitaria y Su Relación con la Salud Percibida en Una Muestra de Jóvenes de Perú*. <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106.La>
- Cuellar, C., & Pallares, L. (2020). Resiliencia ante el suicidio en estudiantes universitarios con síntomas de estrés, ansiedad y depresión. In *Universidad Santo Tomás* (Vol. 5, Issue 1). Recuperado de <http://hdl.handle.net/11634/27675%0A>
- Cuevas-Torres, M., & García-Ramos, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo: Three Psychological Perspectives of Job Stress. *Trabajo y Sociedad*, 19, 0–0. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5217404%0A>
- De la Rosa, A., Rodríguez, A., & Rivera, J. (2018). *Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia*. 9(2), 58. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780.2017.9.2.68380>
- El Peruano. (2019). Ansiedad, violencia y estrés en universidades. Recuperado de <https://www.elperuano.pe/noticia-ansiedad-violencia-y-estres-universidades-85499.aspx>
- Fínez-silva, M. J., Morán-Astorga, C., & Urchaga-Litago, J. D. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666009%0A>
- Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719–750. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta Edició). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Informe Belmont: Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. (1979). <https://doi.org/10.1097/RCT.0b013e31811512d6>
- Instituto Nacional de Estadísticas e Informática - INEI (2020). Educación. Número de alumnos/as matriculados en universidades 2008-2017. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/education/>
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. *Organización Panamericana de La Salud*, 1–52. Recuperado de <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia libro.pdf>
- León, A., González, S., Gozález Arratia, N., & Barcelata, B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 17(47), 129. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.2226>
- López, M. (2018). Relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de lima metropolitana. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6551%0A>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mancini, A. D. & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and Parameters of Resilience to Loss: Toward an Individual Differences Model. *J Pers*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.371>
- Marquina, R. & Pineda, A. (2019). Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *Revista ConCiencia EPG*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.4-1.1>
- Microsoft Excel (Versión 2019). (2019). [Hoja de cálculo]. Corporación Microsoft. Recuperado de <https://www.microsoft.com/es/microsoft-365/excelStatistical>
- Monroy, K., Sierra, L., & Rozo, J. (2006). Resiliencia, humanismo y psicoanálisis. Influencias, encuentros y desencuentros. Un abordaje teórico. In *Universidad*

- de la Sabana*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10818/2142%0A>
- Morales, J. (2017). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1854%0A>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Ortunio, M. & Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud*, 14(2), 96–105. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375749517012>
- Ortunio, M. & Guevara, H. (2018). Calidad de vida, motivación y resiliencia en estudiantes de medicina de la Universidad de Carabobo en el período 2015 - 2018. In *Universidad de Carabobo*. Recuperado de <http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/8310/1/mortunio.pdf>
- Parra, A., & Rodrigues, A. (2015). Estrés, Perfeccionismo Y Resiliencia. Recuperado de <http://190.169.30.62/handle/10872/19417%0A>
- Polo, C. (2009). Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años. 1–124. Recuperado de http://bibliotecadigital.udu.edu.ar/objetos_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf
- Reo, R., Souza da Costa, S., Assef, R., Ramos, F., Holanda, M., & Soares, E. (2019). Estresse e Características Resilientes em Alunos com Deficiência e TFE na UFPA. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, 1–16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003180093>
- RPP Noticias. (2016). Estrés y depresión aquejan cada día a más lambayecanos. Recuperado de <https://rpp.pe/peru/lambayeque/estres-y-depresion-aqueja>

cada-dia-a-mas-lambayecanos-noticia-995286?ref=rpp

- Sahu, M., Gandhi, S., Sharma, M. K., & Marimuthu, P. (2019). Perceived stress and resilience and their relation with the use of the mobile phone among nursing students. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 37(3), 1–9. <https://doi.org/10.17533/UDEA.IEE.V37N3E05>
- Salvatierra, L. (2019). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37985>
- Sevilla, V. (2014). Resiliencia. *Revisión Bibliográfica*. 1–34. Recuperado de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/956/1/TFG_SevillaMartin,Vanesa.pdf%0A
- Suaréz, M. (2007). Capítulo X . El Carácter científico de la investigación. *El Saber Pedagógico de Los Profesores de La Universidad de Los Andes Táchira y Sus Implicaciones En La Enseñanza.*, 645–654. Recuperado de <https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/8922/10CapituloXElcaracterCientificodelainvestigaciontfc.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Unidad de Gestión Educativa Local Chiclayo - UGEL. (2020). En Chiclayo continuarán clases a distancia. Recuperado de <https://www.regionlambayeque.gob.pe/web/noticia/detalle/31342?pass=MTU=>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Escala de Resiliencia. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung%0A>
- Wener, E. (1989). *High- Risk Children In Young Adulthood_ A Longitud Study from Birth to 32 Years*. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Zukerfeld, R., & Zukerfeld, R. Z. (2011). Sobre el Desarrollo Resiliente: Perspectiva Psicoanalítica On the Development of Resilience: A Psychoanalytical Approach. *Clínica Contemporánea*, 2(2), 105–120. <https://doi.org/10.5093/cc2011v2n2a1>

ANEXOS

ANEXO N°1. Solicitud para la aplicación de instrumentos.



“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD”

Pimentel, 15 de octubre de 2020

Señor:

Mg. DANIEL CABRERA LEONARDINI

Decano de la Facultad de Derecho y Humanidades -USS

Presente. -

ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO PSICOLÓGICO

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial a nombre de la Escuela de Psicología, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice a la estudiante **ALMESTAR FARFÁN LESLIE MARYURI** con DNI 71574249, quien cursa el XI Ciclo para que aplique el instrumento psicológico **“Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) adaptado por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio, (2018) y Escala de Resiliencia (ER) Wagnild & Young”**, de su investigación denominada **“ESTRÉS Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LA CIUDAD DE CHICLAYO”** el mismo que tiene como objetivo recopilar información con fines académicos para cumplir nuestros objetivos de conocer la relación existente entre nuestra variables de estudio y de este modo comprobar las hipótesis planteadas en la Investigación, de considerarse aceptada la presente se solicita 15 días para responder a dicho instrumento con una duración de 30 minutos por día.

Agradeciendo por anticipado la atención, me despido.

Atentamente,

Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio
Director (e) Escuela de Psicología
Universidad Señor de Sipán

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"

Pimentel, 15 de octubre de 2020

Señor:

Mg. DANIEL CABRERA LEONARDINI

Decano de la Facultad de Derecho y Humanidades - USS

Presente. -

**ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO
PSICOLÓGICO**

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial a nombre de la Escuela de Psicología, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice al estudiante OLIVA TORRES LUIS ANGEL con DNI 74814550, quién cursa el XI Ciclo para que aplique el instrumento psicológico **"Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) adaptado por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio, (2018) y Escala de Resiliencia (ER) Wagnild & Young"**, de su investigación denominada **" ESTRÉS Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LA CIUDAD DE CHICLAYO "** el mismo que tiene como objetivo recopilar información con fines académicos para cumplir nuestros objetivos de conocer la relación existente entre nuestra variables de estudio y de este modo comprobar las hipótesis planteadas en la Investigación, de considerarse aceptada la presente se solicita 20 días para responder a dicho instrumento con una duración de 30 minutos por día.

Agradeciendo por anticipado la atención, me despido.

Atentamente,



Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio
Director (e) Escuela de Psicología
Universidad Señor de Sipán

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

ANEXO N°2. Consentimiento informado

ESTRÉS Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO - 2020.

Estimado/a participante:

La investigación titulada "Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020." es conducida por Alméstar Farfán Leslie Maryuri y Oliva Torres Luis Ángel, estudiantes de psicología de la Universidad Señor de Sipán.

Este estudio se realizará en estudiantes universitarios con la finalidad de determinar la relación entre el estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo. Por ello, su participación es primordial en este proceso y estaremos agradecidos si accede.

La duración de toda la evaluación no será mayor a 20 minutos. Se solicitarán datos personales (edad, sexo, carrera y ciclo), así como la respuesta a los instrumentos de evaluación utilizados en esta investigación. La información recopilada se tratará en forma confidencial y solo se usará para fines del estudio y sin ningún otro propósito.

El proceso es completamente voluntario y puede interrumpir su participación cuando lo considere pertinente.

Si desea mayor información sobre la investigación, puede enviar un mensaje a los siguientes correos: afarfanlesliema@crece.uvs.edu.pe otorresluisange@crece.uvs.edu.pe

En ese sentido, si usted está de acuerdo en participar, por favor confirmarlo en el enunciado presentado a continuación, para continuar con el proceso.

Tu dirección de correo electrónico (otorresluisange@crece.uvs.edu.pe) se registrará cuando envíes este formulario. ¿No es tuya esta dirección? [Cambiar de cuenta](#)

*Obligatorio

Acepto participar de esta investigación. *

- Sí
- No

Página 1 de 4

Siguiente

ANEXO N°3. Instrumentos de aplicación.

Escala de percepción Global del Estrés

Adaptación de Guzmán-Yacamán & Reyes-Bossio (2018)

Edad: Sexo: Universidad:

Carrera: Fecha de Evaluación:

Indicaciones: A continuación, te presentaremos oraciones. Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

Escala de Resiliencia Wagnild y Young (1993)

Edad: Sexo: Universidad:

Carrera: Fecha de Evaluación:

Indicaciones: A continuación, te presentaremos oraciones que te permitirán pensar sobre ti mismo. Lee detenidamente cada uno de los siguientes enunciados, y marca con una X la casilla que mejor represente la frecuencia con la que actúas.

ITEMS	EN DESACUER DO			DE ACUERDO			
	1	2	3	4	5	6	7
1.- Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2.- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3.- Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4.- Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5.- Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6.- Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7.- Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8.- Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9.- Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10.- Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7
11.- Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12.- Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13.- Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14.- Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15.- Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16.- Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17.- El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18.- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19.- Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	1	2	3	4	5	6	7
20.- Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21.- Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22.- No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23.- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24.- Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25.- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

¡Gracias por participar!