



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



ESTRÉS ACADÉMICO Y RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19, EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO A 8VO SEMESTRE DE LA EPTS - UNA PUNO, 2022

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. VICKY MAYUMY CHOQUE ANCCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

PUNO – PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRÉS ACADÉMICO Y RESILIENCIA EN
TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19, EN
LOS ESTUDIANTES DE 4TO A 8VO SE**

AUTOR

VICKY MAYUMY CHOQUE ANCCO

RECuento DE PALABRAS

22764 Words

RECuento DE CARACTERES

128133 Characters

RECuento DE PÁGINAS

101 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.1MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 26, 2023 1:09 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 26, 2023 1:11 PM GMT-5

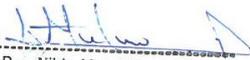
● **15% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)


Dra. Nilda Mabel Flores Chavez
DOCENTE F.T.S. - UNA


Dra. Ysabel C. Hito Montaña
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FTS - UNA



DEDICATORIA

Doy gracias a dios por derramar sus bendiciones sobre mí y llenarme de fuerza para vencer todos los obstáculos desde el principio de mi vida.

A mi madre Adela que a pesar de su ausencia y dolor que ello me causa, le dedico por haber sido el pilar más importante de mi vida y a verme apoyado en todo el proceso académico, por haber sido la única persona que confió en mí, por ser la mujer maravillosa y luchadora quien me enseñó a nunca rendirse.

A mi hermana Maxi que siempre está ahí conmigo en las buenas y malas, por haber sido la persona quien me motivo a continuar y a cumplir con la promesa que hice a mamá.

Vicky Mayumy



AGRADECIMIENTO

- *A la universidad Nacional del altiplano por haberme formado profesionalmente con una educación de calidad al servicio de la sociedad.*
- *A mi querida Facultad de Trabajo Social, en especial a la plana docente por haber impartido sus conocimientos, para formar profesionales competentes y con la capacidad de enfrentar nuevos desafíos en el campo profesional.*
- *A mi directora de tesis Dra. Nilda Mabel Flores Chávez, por su orientación y apoyo que me brindo en todo el proceso de la elaboración de mi Tesis.*
- *A los distinguidos miembros del Jurado conformado por los docentes: M.Sc. Elizabeth Sucapuca Tito, M.Sc. Ricardo Dario Neyra Menendez y M.Sc. Beatriz Vilma Mamani Maron, por su orientación brindada para la realización del presente trabajo de investigación.*
- *A mi familia por haberme apoyado directa o indirectamente en todo este proceso de la elaboración de tesis.*

Vicky Mayumy



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN 11

ABSTRACT..... 12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 15

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 17

1.2.1 Problema general 17

1.2.2 Problema específico..... 18

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 18

1.3.1 Hipótesis general 18

1.3.2 Hipótesis específica 18

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 19

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 21

1.5.1 Objetivo general 21

1.5.2 Objetivos específicos 21

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 22

2.1.1 Nivel internacional 22

2.1.2 Nivel nacional..... 25

2.1.3 Nivel local 28

2.2 MARCO TEÓRICO..... 29



2.2.1	Estrés académico	29
2.2.2	El estrés académico en tiempos de la pandemia del COVID – 19	30
2.2.3	Causas de estrés en tiempos de la pandemia del COVID – 19.....	31
2.2.4	Estresores académicos	32
2.2.5	Síntomas del estrés	34
2.2.6	Estrategias de afrontamiento del estrés	35
2.2.7	Niveles de estrés académico	35
2.2.8	Inventario SISCO de estrés.....	36
2.2.9	Resiliencia	37
2.2.10	Teoría de resiliencia.....	38
2.2.11	La resiliencia en los tiempos de pandemia COVID – 19.	39
2.2.12	Factores de resiliencia	40
2.2.13	Características de resiliencia	42
2.2.14	Escala de resiliencia WAGNILD Y YOUNG.	44
2.3	MARCO CONCEPTUAL	45

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	48
3.2	TIPO Y MÉTODO DE ESTUDIO.....	48
3.2.1	Tipo de investigación	48
3.2.2	Alcance de la investigación	48
3.2.3	Método.....	48
3.2.4	Diseño de la investigación.....	49
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS.....	49
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	51
3.4.1	Muestra	52
3.5	PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO.....	53



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS PARA EL OBJETIVO GENERAL	55
4.1.1 Relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.....	55
4.2 RESULTADOS POR OBJETIVOS ESPECÍFICOS	59
4.2.1 Relación entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.....	59
4.2.2 Relación entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.....	65
4.2.3 Relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.....	71
V. CONCLUSIONES	77
VI. RECOMENDACIONES	79
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
ANEXOS	85

Área : Desarrollo humano y calidad de vida

Tema : Estrés académico y resiliencia

Fecha de Sustentación: 31 de julio del 2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Escala valorativa de estrés académico	50
Tabla 2.	Escalas valorativas de resiliencia según Wagnild & Young.....	51
Tabla 3.	Estudiantes matriculados de 4to a 8vo semestre de la EPTS – UNA Puno, 2022.....	52
Tabla 4.	Muestra de estudio	53
Tabla 5.	Estrés académico y resiliencia en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.....	55
Tabla 6.	Determinación de correlación Rho de Spearman para estrés académico y resiliencia.	58
Tabla 7.	Estresores y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.....	59
Tabla 8.	Estresores y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.	62
Tabla 9.	Determinación de correlación Rho de Spearman para primera hipótesis específica.....	64
Tabla 10.	Síntomas de estrés y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.....	65
Tabla 11.	Síntomas de estrés y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.	67
Tabla 12.	Determinación de correlación Rho de Spearman para segunda hipótesis específica.....	69
Tabla 13.	Estrategias de afrontamiento y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.	71
Tabla 14.	Estrategias de afrontamiento y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.	73
Tabla 15.	Determinación de correlación Rho de Spearman para tercera hipótesis específica.....	75





ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

EPTS : Escuela Profesional de Trabajo Social

UNA : Universidad Nacional del Altiplano

COVID-19 : Coronavirus disease



RESUMEN

La presente investigación titulada: Estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022, tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19; asimismo, se planteó como hipótesis general de que existe relación significativa entre las dos variables de estudio. En cuanto a la metodología está situada en el enfoque cuantitativo, bajo el método hipotético deductivo, de tipo teórica básica con el alcance descriptivo correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 255 estudiantes, con una muestra probabilística de tipo aleatorio simple, que representa a 159 estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS. Es por ello para recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario. El procesamiento de datos se desarrolló con el paquete estadístico SPSS versión 27. Se obtuvo como resultado : el 57,9% de los estudiantes universitarios presenta síntomas de nivel moderado, seguido del 29,6% de los estudiantes presenta síntomas de grado crónico; asimismo, el 55,3% de los estudiantes presentan regular estrategia de afrontamiento, seguido de 23,3% de los estudiantes que presenta malas estrategias de afrontamiento llegando a la conclusión que solo 25,5% tiene estrés moderado y resiliencia alta; sin embargo, el 13,2% de los estudiantes tiene un estrés alto y resiliencia muy bajo. El estrés académico se relaciona significativamente ($p < 0,05$) con la resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19. Además, la correlación de ambas variables tiene una correlación negativa moderada (-0,449). Es decir, que mientras mayor sea el estrés, menor será el nivel de resiliencia en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno.

Palabras Clave: Aceptación, Competencia, Estrés académico, Resiliencia.



ABSTRACT

The present investigation entitled: Academic stress and resilience in times of the COVID-19 pandemic, in students from the 4th to 8th semester of the EPTS - UNA Puno, 2022, had the general objective: Determine the relationship between academic stress and resilience in times of the COVID-19 pandemic; Likewise, it was proposed as a general hypothesis that there is a significant relationship between the two study variables. Regarding the methodology, it is located in the quantitative approach, under the hypothetical deductive method, of a basic theoretical type with a descriptive correlational scope and of a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 255 students, with a simple random type probabilistic sample, which represents 159 students from 4th to 8th semester of the EPTS. That is why, for data collection, the survey was used and the questionnaire as an instrument. The data processing was developed with the statistical package SPSS version 27. The result was obtained: 57.9% of university students present moderate level symptoms, followed by 29.6% of students present chronic degree symptoms; Likewise, 55.3% of the students present a regular coping strategy, followed by 23.3% of the students who present bad coping strategies, concluding that only 25.5% have moderate stress and high resilience; however, 13.2% of students have high stress and very low resilience. Academic stress is significantly ($p < 0.05$) related to resilience in times of the COVID-19 pandemic. In addition, the correlation of both variables has a moderate negative correlation (-0.449). That is, the greater the stress, the lower the level of resilience in the students of the EPTS - UNA Puno.

Keywords: Acceptance, Competence, Academic stress, Resilience.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada: “Estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022; aborda aspectos más relevantes sobre estrés académico y la resiliencia, enfocándose particularmente como la pandemia ha afectado esta problemática. El estrés académico en pandemia ha sido uno de los desafíos más significativos que han enfrentado los estudiantes durante este periodo de incertidumbre y cambio sin precedente.

Debe resaltar, que la propagación global del COVID-19, obligó a cerrar escuelas, colegios y universidades. A raíz de ello, se generó cambios significativos en la dinámica educativa y social; asimismo, generó preocupación constante sobre la salud y la incertidumbre sobre el futuro; por ende, se desencadenó en estrés académico y ansiedad en el ámbito académico. No obstante, los estudiantes tuvieron que lidiar con múltiples factores y condiciones tal como Luque, et al. (2021), mencionan que en el contexto de pandemia por COVID – 19, tuvo repercusiones importantes en el sector educativo, que paso de la educación presencial a virtual, proceso que los estudiantes como docentes enfrentaron cambios drásticos; con llevando, al aumento del nivel estrés y ansiedad, demostrando que estos cambios generaron consecuencias psicológicas negativas en las personas producto de la presión psicológica, desencadenando en estrés.

Según Lozano – Díaz, et al. (2020), resaltaron que frente a los hechos ocurridos producto de la pandemia, la resiliencia fue crucial y cobró relevancia porque permitió sobrellevar los impactos y repercusiones de este fenómeno, en el aspecto psicológico se encontró que este virus afectó de manera directa en salud mental, ya que trajo el cierre total de espacios académicos, laborales y de diversión, por lo que la mayoría de la población quedó encerrado en sus hogares, donde asumieron la responsabilidad de



trabajar, estudiar desde su hogar conllevándoles a fuerte nivel de estrés, donde la resiliencia asumió puntuaciones bajas, por lo que se vio la necesidad de fortalecer la resiliencia como un factor importante para afrontar situaciones adversas como lo fue la pandemia.

De acuerdo a esto, es fundamental comprender cómo el estrés académico y la resiliencia se han manifestado en este contexto global, ya que esto proporciona una visión más clara de los desafíos a los que se enfrentan los estudiantes y cómo pueden desarrollar recursos internos, para mantener su bienestar emocional y académico en medio de la adversidad. Mediante este estudio, esperamos contribuir a la comprensión de estos aspectos cruciales para informar a educadores, padres y estudiantes sobre la importancia de cuidar la salud mental y cultivar la resiliencia como parte integral del proceso educativo en tiempos de pandemia.

De tal manera el presente estudio se estructura de la siguiente manera:

En el capítulo I: Se considera la introducción del trabajo de investigación, asimismo se desarrolla el planteamiento, formulación, justificación, objetivos e hipótesis del estudio.

En el capítulo II: Comprende la revisión de la literatura, los antecedentes de investigación, el marco teórico y marco conceptual sobre el estrés académico y la resiliencia en tiempos de pandemia.

En el capítulo III: se presenta los materiales y método empleados en la investigación, así como; el enfoque, método, diseño y tipo de investigación, además de la ubicación geográfica del estudio, la población, muestra, técnica e instrumento, el proceso y análisis de datos.



En el capítulo IV: Se muestra los resultados y la discusión de la investigación, para cada objetivo e hipótesis planteadas, las cuales se visualizan en las tablas de prueba de contingencia que permitieron determinar la aceptación y/o rechazo de la hipótesis.

Finalmente, se muestra las conclusiones a las que se ha llegado y en base a ello, se fundamenta las recomendaciones, con el propósito de contribuir en mejorar la intervención en la realidad el objeto de estudio. En última instancia, se evidencia las referencias bibliográficas consultadas y se adjunta los anexos respectivos.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto masivo en la educación en todo el mundo, imponiendo desafíos sin precedentes a estudiantes y docentes por igual; cabe mencionar que, con la propagación del virus y las medidas de confinamiento implementadas a fin de frenar su avance, el estrés académico se ha intensificado significativamente. Por otra parte, el estrés académico durante la pandemia no solo se deriva de las dificultades asociadas con el aprendizaje a distancia, sino también de los desafíos emocionales y sociales; así como, el aislamiento social y el no tener una interacción cara a cara con compañeros y docentes, a ello se suma la preocupación por la salud propia y de los seres queridos y la inestabilidad económica; por ende, se han incrementado las presiones psicológicas en los estudiantes.

Cabe resaltar que, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres situaciones: a) cuando al estudiante se le presentan en contextos académicos una serie de requerimientos que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores; b) cuando los estresores provocan una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas y c) cuando el desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Moreno - Treviño, et al. 2021).



En merito a lo indicado, durante la pandemia COVID-19, los estudiantes de Trabajo Social de la UNA Puno, se encontraron en una posición de alta vulnerabilidad porque la propagación del virus fue abrupta y las medidas de confinamiento implementadas se dieron de manera drástica. Es por ello los estudiantes para continuar con sus estudios, tuvieron que adaptarse a un entorno de aprendizaje virtual y equilibrar las responsabilidades académicas con los desafíos personales y emocionales, lo que ha llevado a muchos estudiantes a enfrentar niveles significativos de estrés y agotamiento. Asimismo, el estrés académico en tiempos de pandemia se manifestó en diversas formas, así como la ansiedad por el rendimiento académico, dificultades para mantener la concentración y motivación; como también, la preocupación por el bienestar personal y familiar.

Por consiguiente, los estudiantes de la EPTS de la UNA Puno, durante el confinamiento, no mostraron resiliencia, ya que tuvieron dificultades para afrontar los diversos problemas emocionales, familiares, económicos y sociales. Por lo que se da conocer que la resiliencia es la habilidad y destreza que posee el estudiante para enfrentarse a las problemáticas y pruebas que pudiesen presentarse en el periodo académico universitario, como estrés, sobrecarga de tareas, rutina diaria, entorno laboral y presión académica. Los cuales puedan salir fortalecidos, consolidados y liberado al pasar cada inconveniente (Ordoñez Morales, 2020).

Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Trabajo Social han mostrado el limitado entusiasmo por continuar sus estudios en la universidad. Esto debido a una serie de razones, como la inadecuada conectividad al internet, que les dificulto asistir a clases virtuales; así como, su ubicación geográfica en áreas rurales y remotas. Algunos estudiantes también, carecen de los dispositivos electrónicos adecuados, mientras que otros no pueden abonar los pagos o recargas mensuales de internet. Dadas estas



circunstancias desafiantes, la resiliencia se ha convertido en una construcción psicológica crucial que puede ayudar en el manejo del estrés y sus consecuencias. Como una habilidad valiosa, permite a las personas navegar mejor y superar situaciones adversas (García-Rojas et al., 2021).

La presente investigación se desarrolló con el propósito de dar a conocer la relación entre las variables estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA, Puno – 2022. Por lo tanto, el presente estudio ayuda a comprender cómo el estrés académico en tiempos de pandemia puede afectar el desarrollo académico y personal de los estudiantes, pero también cómo la resiliencia puede ser un recurso poderoso para fomentar la adaptabilidad y el crecimiento en medio de la incertidumbre.

En este sentido, desde la mirada de Trabajo Social es importante extender el estudio en temas relacionados al estrés académico y la resiliencia; para, planificar, diseñar y ejecutar diversos programas de prevención, promoción, que permita a los estudiantes adquirir un mayor afrontamiento ante los diferentes estresores que se presentan a lo largo del ámbito educativo. Así mismo, es indispensable la realización de capacitaciones, charlas, foros; sobre, la importancia de la resiliencia como herramienta; lo que le permitirá al estudiante universitario desarrollar la capacidad de recuperarse de las dificultades, aprender de las experiencias negativas y encontrar soluciones creativas para enfrentar los obstáculos en su trayectoria académica.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS – UNA Puno, 2022?



1.2.2 Problema específico

- ¿Cuál es la relación entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022?

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Hipótesis general

- Existe relación significativa entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia Covid -19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

1.3.2 Hipótesis específica

- Existe relación significativa entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.
- Existe relación significativa entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.
- Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.



1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación sobre el estrés académico y la resiliencia en tiempos de pandemia, es de gran importancia, ya que debido al COVID-19 ha tenido un impacto masivo en la educación en todo el mundo, imponiendo desafíos sin precedentes a estudiantes y docentes por igual. Con la propagación del virus y las medidas de confinamiento implementadas a fin de frenar su avance, el estrés académico se ha intensificado significativamente.

Al respecto, Luque, et al. (2021), mencionan que en el contextos de pandemia de COVID – 19, tuvo repercusiones importantes en el sector educativo que paso de la educación presencial a virtual, proceso que los estudiantes como docentes enfrentaron cambios drásticos conllevando al aumento del nivel estrés y ansiedad, demostrando que estos cambios generaron consecuencias psicológicas negativas en las personas producto de la presión psicológica desencadenando en estrés, concebido como el conjunto de respuestas y procesos neuroendocrinas emocionales, inmunológicos y conductuales frente a circunstancias que requieren adaptación mayor que los habitual para el organismo haciendo que la persona lo perciba como amenaza, en el plano académico los estudiantes y docentes afrontan diferentes situaciones estresores.

Cabe resalta que el COVID-19 ha tenido un impacto crucial en la salud mental de los estudiantes, por lo es importante dar a conocer que en la pandemia los cambios en la educación han generado una serie de desafíos adicionales para los estudiantes, como la incertidumbre, el aislamiento social, las dificultades para adaptarse a la educación en línea y las preocupaciones sobre la salud propia y de sus seres queridos. A raíz de ello se pudo evidenciar que aumentaron significativamente los niveles de estrés académico y a su vez afectó la salud mental de los estudiantes.



En tiempos de pandemia, es esencial dar a conocer cómo los estudiantes están desarrollando la resiliencia para hacer frente a las dificultades y presiones adicionales. Cabe mencionar que la resiliencia es la capacidad de enfrentar y superar las adversidades. Identificar los factores que promueven la resiliencia en contextos educativos puede ayudar a guiar programas y políticas que fomenten la adaptabilidad y la capacidad de recuperación de los estudiantes.

Por lo que, Lozano – Díaz, et al. (2020), resaltaron que frente a los hechos ocurridos producto de la pandemia la resiliencia fue crucial y cobró relevancia, porque permitió sobrellevar los impactos y repercusiones de este fenómeno, en el aspecto psicológico se encontró que este virus afectó de manera directa en salud mental, ya que trajo en cierre total de espacios académicos, laborales y de diversión por lo que la mayoría de la población quedó encerrado en sus hogares donde asumieron la responsabilidad de trabajar, estudiar desde su hogar conllevándoles a fuerte nivel de estrés donde la resiliencia asumió puntuaciones bajas, por lo que se vio la necesidad de fortalecer la resiliencia como un factor importante para afrontar situaciones adversas como lo fue la pandemia

Si bien la pandemia ha tenido un impacto significativo en la educación, no es improbable que puedan ocurrir futuras crisis de magnitud similar. La investigación en torno al estrés académico y la resiliencia en tiempos de pandemia es crucial para comprender y abordar los efectos de situaciones extraordinarias en los estudiantes y, en última instancia, mejorar su bienestar y su rendimiento académico.

También permitirá establecer políticas y prácticas más efectivas para apoyar a los jóvenes en su proceso de aprendizaje y desarrollo durante y después de situaciones de crisis. Asimismo, la investigación servirá como guía o antecedentes de estudio a futuro investigadores que desarrollen trabajos similares a profundidad.



1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

1.5.2 Objetivos específicos

- Establecer la relación entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.
- Identificar la relación entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.
- Definir la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 Nivel internacional

Corrales (2023), en su investigación **titulado**: “Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes de la ciudad de Salcedo – Ecuador”, cuyo **objetivo** general fue “demostrar la relación entre el estrés académico y resiliencia en adolescentes”. **Metodología**: estudio elaborado bajo el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo transeccional, la **población** estuvo conformado por 120 estudiantes de la ciudad de Salcedo – Ecuador, para su recojo de datos empleó el inventario SISCO y la escala de resiliencia de Wagnild y Young, llegando a **resultados**. Que los participantes que presentan un bajo nivel de resiliencia, el 16.1% tiene estrés leve, 41.1% moderado y 42.9% severo, de los que tienen bajo nivel de resiliencia el 4.5% tiene estrés leve, 27.3% moderado y 68.2% severo, los del medio nivel de resiliencia el 5.3% tiene estrés leve, 26.3% moderado y 68.4% grave, finalmente en el alto nivel de resiliencia el 10.8% tiene estrés leve, 36.7% moderado y 52.5% severo **Conclusión**: Referentes a los niveles de estrés académico se pudo identificar que los estudiantes poseen un nivel entre moderado y severo, por lo que se podría decir que la mayoría de los estudiantes poseen un estrés académico alto el cual les podría causar problemas a la hora del aprendizaje y problemas en su salud mental. Finalmente, en el presente estudio se pudo determinar una correlación positiva leve entre las variables del estrés académico y la resiliencia en adolescentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Salcedo.

Rodríguez – Terán y Cotonieto – Martínez (2022), realizaron un artículo científico, **titulado** “Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo



ingreso de una universidad privada” cuyo **objetivo** fue “correlacionar los niveles de estrés académico y resiliencia en estudiantes”. **Metodología:** estudio de carácter cuantitativo, descriptivo – explicativo, no experimental, la **población** estuvo conformado por 94 estudiantes de México, donde se empleó técnica de encuesta y como instrumento empleó el inventario de SISCO y la escala de resiliencia mexicana (RESI-M), arribando a **resultados** de que el 67.9% de los estudiantes presentan estrés académico de moderado a severo y el 70.2% obtuvieron puntuaciones altas en el inventario de resiliencia. **Conclusión:** estadísticamente se encontró relación entre el estrés académico y resiliencia, siendo esta significativa.

Asenjo – Alarcón, et al. (2021) en su estudio **titulado** “Nivel de estrés en estudiantes de enfermería durante la pandemia de Covid-19; de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú”; tuvo como **objetivo** general: estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19. **Metodología** fue de tipo transeccional, observacional donde la **población** estuvo conformado por 122 estudiantes, arribando a **resultados** de que el 51,7% de estudiantes mujeres presentan estrés severo y el 48,6% de varones presentan estrés severo, en cuanto a su dimensión de síntomas de encontró que el 48,5% de estudiantes varones presentan estrés severo y el 42,5% de mujeres presentan estrés severo, entre las causas que conllevan a estrés se encontró la sobrecarga de trabajos y tareas en un 66,4%, tiempo limitado de trabajo con 64,8%, **concluyendo** que los estudiantes sean varones y mujeres presentan estrés de nivel severo.

Ordoñez (2020), en su estudio **titulado** “Resiliencia y compromiso académico en estudiantes universitarios en Quevedo – Ecuador”, tuvo por **objetivo** general: Determinar la relación de resiliencia con compromiso académico en universitarios de Quevedo, **Metodología:** fue cuantitativo con diseño no experimental transversal de tipo



correlacional. Su población estuvo conformado por 155 estudiantes, empleo como técnica de recolección de datos a la encuesta y como instrumento la Escala de resiliencia de Walding y Young y para medir la variable compromiso académico empleo la Escala de Engagement Uwes-S17. **Resultados** a los que llega la investigación es: que el 56,13% de estudiantes demostraron tener resiliencia de nivel muy alto en tiempos de pandemia, respecto al compromiso académico se encontró que el 91% de estudiantes tuvieron nivel de compromiso alto, lo que indica que los estudiantes tiene alto nivel de confianza en sí mismo, perseverancia, toma de decisiones y tolerancia a los contratiempos. **Conclusión:** Existe relación altamente significativa ($\rho = .643$) entre resiliencia y compromiso académico en estudiantes de la Universidad de Quevedo.

Harvey et al. (2021), con su artículo **titulado** “Eventos estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en pandemia de la ciudad de Pasto - Colombia”, planteo por **objetivo:** Identificar la correlación entre las variables eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en un grupo de adolescentes de la ciudad de Pasto, Colombia en el contexto de la Pandemia Covid-19. **Metodología:** descriptivo - correlacional con diseño no experimental transversal, su población y muestra estuvo conformado por 145 adolescentes, la técnica de acopio de datos empleado fue la encuesta y como instrumento el cuestionario CEVE-A-R, la Escala de Estrategias de Coping modificada EEC-M y la Escala de Resiliencia Escolar E.R.E. **Resultados:** con relación a los determinantes sociodemográficas, se determinó que el promedio de edad de los estudiantes es de 16 a 17 años en un 73,1%, el 49% son procedentes de familias con nivel socioeconómico bajo. Respecto, a los factores estresores los estudiantes se encuentran en un promedio de 6,79 con una desviación estándar de 3,89. En relación, al afrontamiento de estrés se demostró que los estudiantes emplean estrategias como la evitación emocional (2,82 %), la resolución de problemas (2,4 %), la evitación cognitiva



(2,34 %) y el afrontamiento con expresiones difíciles (2,32 %), no obstante, se evidencia que los estudiantes no buscan apoyo profesional ni social. **Conclusión:** Durante la pandemia, la correlación entre eventos vitales estresantes y estrategias de afrontamiento en la población adolescente fue débil, mientras que la correlación entre resiliencia y estrategias de resolución de problemas y búsqueda de apoyo social fue moderada.

2.1.2 Nivel nacional

Rosas (2022), realizó su tesis **titulada** “Nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada del Norte en el contexto de la Covid – 19, Lima”; cuyo **objetivo** general fue: determinar cuál es la relación que existe entre nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la COVID-19. **Metodología**, el estudio fue de carácter cuantitativo correlacional descriptivo, transeccional no experimental, la **población** estuvo compuesto por 115 estudiantes y la técnica empleada fue la escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de SISCO, arribando a **resultados** de que la mayoría de estudiantes tienen nivel de resiliencia buena y el nivel de estrés académico es regular pero ello dependerá de las causas que conllevan al estrés, **concluyendo** que existe una correlación negativa moderada entre el nivel de resiliencia y el nivel de estrés académico ($r=-0.533$).

Romero y Mosquera (2022), realizaron un artículo científico **titulado** “Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia de Covid – 19”; cuyo **objetivo** general fue: determinar la importancia y asociación de la resiliencia sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes preuniversitarios durante la pandemia por COVID-19, la **metodología** fue transeccional, predictivo donde la población estuvo



constituido por 400 estudiantes, la técnica empleada para el recojo de datos fue la escala de resiliencia el COPE, arribando a **resultados** de que los estudiantes presentan nivel de resiliencia moderado con 50,7%, seguido del 26,8% que poseen grado alto en resiliencia, el 22,5% de nivel bajo, **concluyendo** que estadísticamente las variables estudiado presentan asociación significativa y positiva.

Huere (2021), realizó su investigación **titulada** “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo – Huarochirí en tiempos de pandemia del Covid – 19”; cuyo **objetivo** general fue: analizar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo en la Provincia de Huarochirí, Lima, Perú, durante la pandemia por el COVID-19. **Metodología** de tipo básica – teórica, correlacional descriptivo, donde la **población** fue de 350 estudiantes, llegando a **resultados** de que los estudiantes en su mayoría demostraron tener alto grado de resiliencia y el estrés se presente de manera general, **concluyendo** que estadísticamente se encontró asociación negativa y considerable entres las variables abordados, por lo que sugiere la necesidad de plantear líneas de acción orientada al fortalecimiento de determinantes protectores como la resiliencia en los estudiantes.

Castro, et al. (2021), en su artículo de investigación titulado “Estrés y resiliencia en el contexto del Covid – 19, en estudiantes de educación secundaria” cuyo **objetivo** general fue: determinar la correlación de la confianza en sí mismo y el sentirse bien solo, como resiliencia y el estrés académico en alumnos de quinto grado de educación secundaria en aulas piloto de un colegio público en el contexto del COVID-19. La **metodología** empleada fue básica teórica, descriptivo y correlacional, la **población** estuvo constituido por 52 alumnos, la **técnica** empleada fue el inventario de SISCO y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young, llegando a **resultados** de que los estudiantes demostraron tener resiliencia dado que contaron con apoyo familiar conllevando a



desarrollar la resiliencia ya que poseen confianza en sí mismo y el sentirse bien solo, por lo que presentan estrés académico de menor grado respecto a la educación virtual del Covid-19, **concluyendo** que estadísticamente se encontró una relación significativa entre las variables.

Alméstár y Torres (2021), en su estudio **titulado** “Estrés y resiliencia en universitarios de Chiclayo, 2020”, planteo por **objetivo** general: Determinar la relación del estrés y resiliencia, **Metodología:** El enfoque de la investigación fue cuantitativo con diseño de estudio no experimental de tipo correlacional y transversal. La población estuvo conformada por 500 estudiantes y como muestra estuvo conformado por 151 estudiantes de los últimos ciclos de tres carreras profesionales pertenecientes a la Facultad de Derecho y Humanidades. Empleo por técnica de acopio de datos a la encuesta y como instrumento de recolección de datos empleo la Escala de percepción global del Estrés (Epge) y la Escala de Resiliencia (ER). **Resultados:** En cuanto a la variable estrés, prevalece el nivel medio de 66,89%, mientras que el nivel relacionado con la variable elasticidad es mayor. Al final, el 7,28% de los participantes mostró bajos niveles de estrés mientras que mostró altos niveles de resiliencia. Esto sugiere que, en el total de la muestra, este bajo porcentaje de personas presentó situaciones estresantes y, a su vez, se presentó como capaz de superar los conflictos cotidianos que pudieran presentarse, utilizando sus propios recursos y mecanismos de defensa para generar su propia felicidad. **Conclusión:** Existe una relación altamente significativa entre las variables estudiadas, con una significación de 0.000 ($p < .001$) y un coeficiente de correlación de Pearson de $-.404$, indicando una correlación negativa, encontrando así que el 84.1% de las personas indicó que el nivel de estrés promedio se invirtió, el 78,1% del total de la muestra estudiada mostró altos niveles de resiliencia.



Maldonado y Páucar (2021), en su tesis **titulado** “Estrés académico y resiliencia en universitarios de Huancayo, 2020”, plantearon por **objetivo general**: Determinar la relación que existe entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de la carrera profesional de educación inicial, **Metodología**: fue de enfoque cuantitativo con tipo de investigación básica con nivel de estudio correlacional y de diseño no experimental transversal de tipo correlacional. La población estuvo conformada por 154 estudiantes, como técnica de acopio de datos emplearon la encuesta y como instrumento se emplearon el Inventario Sisco de Estrés Académico y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. **Resultados**: Se pudo observar que el nivel predominante de estrés académico es un promedio alto de 49%, y en base a la variable resiliencia, es claro que el promedio representa un 29%. Por lo tanto, los 25 estudiantes que representan el 16% tienen un valor de probabilidad en ambas variables, estos estudiantes mostraron indicadores de confianza, compostura, perseverancia y auto aceptación al vivir situaciones estresantes provocadas por exigencias académicas. **Conclusión**: No existe relación entre estrés académico y nivel de resiliencia en los universitarios.

2.1.3 Nivel local

Salas (2021), realizó su tesis de grado **titulado** “Estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid - 19” cuyo **objetivo** fue: Determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del Centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de Covid-19, **metodología** fue de tipo básica teórica, descriptivo correlacional, la **población** estuvo constituido por 65 trabajadores, arribando a resultados de que el 40% de trabajadores emplean estrategias de afrontamiento centrada, de manera general el 50,8% tienen resiliencia de nivel alto,



concluyendo que estadísticamente se encontró correlación negativa alta entre las variables estudiados.

Medina et al., (2020), en su estudio **titulado** “Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19”, planteó por **objetivo general:** determinar la asociación entre los niveles resiliencia y engagement (vigor, dedicación y absorción) en los estudiantes de Ciencias Contables de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno durante el contexto del COVID 19, 2020. **Metodología:** fue cuantitativo con método hipotético-deductivo de tipo descriptivo y con diseño de estudio no experimental de tipo correlacional y transversal. La población y muestra estuvo conformado por 70 estudiantes de la EP de Contabilidad de la UNA. **Resultados:** Se puede identificar una alta resiliencia (74,29%). Los resultados confirmaron que el 75,71% de los estudiantes tenían un alto nivel de compromiso, lo que significa que los estudiantes de Ciencias Contables de la UNAP tenían un fuerte compromiso con las metas personales de cada estudiante. **Conclusión:** La resiliencia se correlaciona positivamente con el engagement en los estudiantes de Ciencias Contables de la Universidad Estatal de Puno.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Estrés académico

Hace referencia al estrés que ocurre en espacios académicos como una respuesta frente a circunstancias, hechos y situaciones ya sean internas como externas en ámbito académico que desencadenan en estrés para los estudiantes (Reddy et al., 2018). De igual manera, Restrepo, et al. (2020), sostiene que muchas veces se consideró que los estudiantes era la población que no presenta estrés, sin embargo, se determinó que el estrés afecta a toda la población entre ellos la población estudiantil. Por lo que Zarate, et



al. (2018) define como “el estado que se genera por la percepción negativa que tiene el estudiante frente a demandas y exigencias del ambiente educativo”. De igual manera, Escobar, et al. (2018) añade que “el estrés académico es una reacción de activación emocional cognitiva, fisiológica y conductual frente a demandas y exigencias académicas”.

Asimismo, Escadajillo, (2019) refiere que “este tipo de estrés comprende la forma en que el estudiante responde y se adapta a la vida académica, resaltando que el estrés comienza desde el preescolar hasta estudios superiores donde afrontan diversas situaciones generándoles tensión, esta reacción se denomina estrés académico” (pág. 23).

Por otro lado, Moreno – Treviño, et al. (2021), refiere que “el estrés académico comprende un proceso complejo y sistemático que tiene carácter adaptativo y que repercute específicamente el aspecto psicológico de los estudiantes y que se presentan en tres circunstancias que son: que los estudiantes presentan situaciones estresantes, el segundo es los estresores generan síntomas y el tercero implica el proceso de afrontamiento para restablecer el equilibrio”.

2.2.2 El estrés académico en tiempos de la pandemia del COVID – 19

Sabemos que la pandemia afectó diferentes sectores, siendo la educación uno de ellos en todos sus niveles que pasó por un proceso de cambio y adaptación para dar continuidad con las clases, situación que trajo consigo estrés académico tanto en docentes como en estudiantes quienes tuvieron que lidiar con múltiples factores y condiciones, tal como Luque, et al. (2021), mencionó que en contextos de pandemia por Covid – 19, tuvo repercusiones importantes en el sector educativo que pasó de la educación presencial a virtual, proceso en el que los estudiantes como docentes enfrentaron cambios drásticos, conllevando el aumento del nivel de estrés y ansiedad, demostrando que estos cambios generaron consecuencias psicológicas negativas en las personas producto de la presión



psicológica; desencadenando en estrés, plasmado como el conjunto de respuestas y procesos neuroendocrinas emocionales, inmunológicos y conductuales frente a circunstancias, que requieren adaptación mayor de lo habitual para el organismo, haciendo que la persona lo perciba como amenaza, en el plano académico los estudiantes y docentes afrontan diferentes situaciones estresantes. Al respecto, Baptista, et al. (2020), agregan que “el cambio de modalidad de enseñanza, los estudiantes se enfrentan ante el estrés académico y experimentan cansancio, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; provocando alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras manifestaciones que resulten negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales”.

2.2.3 Causas de estrés en tiempos de la pandemia del COVID – 19

Al respecto, Campos y Garay (2021), menciona que las causas de estrés académico fueron los siguientes:

- La falta de acceso a la tecnología, debido que la realidad reflejó brechas digitales entre zonas que tenían acceso a medios tecnológicos de aquellos que no cuentan con esas condiciones, acompañado de no tener acceso a internet, debido que para conectarse y seguir con la educación virtual se requiere de condiciones como es el acceso a internet, situación que conlleva a preocupación desencadenando en estrés.
- La falta de preparación en competencias tecnológicas, debido a la que realidad se refleja que los estudiantes tienen medios tecnológicos, pero no saben cómo hacer uso de ellos, no tienen capacitación sobre el uso de plataformas virtuales mediante el cual se imparten las clases, de igual manera los docentes que no se encontraron preparados para brindar enseñanza mediante plataformas virtuales y no tenían



conocimiento sobre las didácticas pedagógicas virtuales, hecho que desencadena en estrés.

- Tener trabajos académicos excesivos, dada las circunstancias los estudiantes tenían actividades académicas a todas horas de manera virtual, donde el docente asignaba trabajos y comunicaba con frecuencia nuevas actividades, llegando a acumularse, por lo que, el estudiante rebasaba su capacidad de respuesta; acompañado a ello, se presenta los problemas de conectividad al internet, que el archivo no se puede subir, no carga la plataforma de examen virtual, son algunos de los ejemplos que hacen que el estudiante se encuentre en tensión.

2.2.4 Estresores académicos

Al respecto, Restrepo, et al. (2020) refiere que los estudiantes afrontan diferentes situaciones al pasar a una vida universitaria por lo que les demanda esfuerzos son mayores para su adaptación positiva y favorable, lo que supone asumir responsabilidades mayores, normas, roles y las exigencias académicas debido que se insertan a un ambiente donde la competitividad prevalece con intensidad mayor.

De igual manera, Silva – Ramos, et al. (2019), agrega que los estudiantes enfrentan diversas situaciones estresantes resaltando los exigencias, horarios, exámenes y trabajos finales, esperar las últimas calificaciones y la incertidumbre, sumado a ello las condiciones socioeconómicas, los problemas económicos, sentimentales, familiares entre otros factores haciendo que experimenten estrés de grado cada vez alto.

Asimismo, Robinet – Serrano y Pérez – Azahunache (2020), agregan que se denomina estresor a situaciones que desencadenan el estrés, pero esta va depender mucho de la percepción que cada persona que tiene de ella, si un individuo considera que las exigencias sobrepasan su capacidad de afrontamiento lo consideran como estrés, a



diferencia de aquellos que perciben como un desafío y lo pueden afrontar positivamente, por lo tanto, el estrés depende de la percepción de cada individuo.

Al respecto Escobar, et al. (2018) menciona los siguientes estresores que los cataloga como los más comunes:

- *Estresores del entorno académico*: comprende las situaciones, eventos, circunstancias que ocurren dentro del centro educativo, ya sea escolar como superior universitario que desencadenan en estrés académico, resaltando los siguientes: las exigencias y demandas de trabajos y actividades, las metodologías y personalidad del docente, exámenes y evaluaciones, nivel de competitividad, nivel de participación y el tiempo limitado para realizar trabajos.
- *Estresores del entorno personal*: comprende situaciones y/o condiciones donde se encuentra inmerso el estudiante, como es familiar y económico, resaltando que ello implica los siguientes: generalmente los estudiantes viven solos, no llevan horarios de alimentación ni consumen alimentos que requieren su organismo, tienen estilos de vida poco saludable, hábitos de estudios desorganizados, problemas económicos, entre otros.
- *Manifestaciones psicosomáticas*: comprende las reacciones que genera el estudiante frente a situaciones académicas, el cual es demostrado en ámbitos físicos, psicológicos y conductuales. Por lo tanto, es importante comprender con qué frecuencia se presentan estas respuestas y síntomas, por lo que se resaltan los siguientes: el cansancio, problemas del sueño, dolores, problemas de digestión, ansiedad, somnolencia, amanecidas, preocupación, tristeza, soledad e inclusive caen en depresión.



2.2.5 Síntomas del estrés

Al respecto, Escajadillo (2019), sostiene que el estrés desencadena múltiples signos y síntomas estas pueden ser observables como no, resaltando los siguientes:

- **Síntomas físicos:** el estrés conlleva a presentar dolores musculoesqueléticos, cansancio, sudoración, dificultades digestivas, presión, problemas de dormir, inestabilidad del peso, problemas de columna, entre otros aspectos.
- **Síntomas psicológicos:** presenta ansiedad, tristeza, decaimientos, irritabilidad, soledad, tener dificultad de la toma de decisiones, inseguridades, desmotivación, desesperaciones y desconcentración, entre otros.
- **Síntomas conductuales:** desencadenan diferentes conductas como él es consumo de sustancias psicoactivas, adoptar hábitos poco saludables, impulsividad y agresividad, enfado, irritabilidad entre otros.

2.2.5.1 Niveles de síntomas del estrés

- **Leve:** Alude a que el estrés se presenta por un periodo corto y tiende a desaparecer con facilidad, este nivel de estrés comúnmente se presenta por situaciones como conflictos o situación de alta tensión que cuando se controla desaparece.
- **Moderado:** comprende al estrés que se presenta por un tiempo prolongado donde la persona presenta síntomas de estrés fuertes, pero dependerá mucho de la manera en cómo la persona afronta, ya que su complejidad de estrés dependerá de la capacidad de manejar las exigencias y la capacidad de respuesta de la persona.
- **Crónico:** es el estrés que perdura por un periodo de tiempo prolongado, que es difícil de controlar conllevando que el estrés perdure por semanas e inclusive meses, este nivel de estrés es peligroso dado que llega a acostumbrarse de tal



manera que afecta a la persona que presenta todos los síntomas e inclusive genera problemas de salud.

-

2.2.6 Estrategias de afrontamiento del estrés

Al respecto, Valero, et al. (2020), refiere que el estrés es un fenómeno que afecto considerablemente en el contexto de pandemia de COVID-19, que genero diversos emociones, ya sean estas displacenteros, cumplieron un rol importante para la adaptación frente a los cambios que ocurren, sin embargo este generó diferentes niveles de intensidad y frecuencia de las emociones, que puede sobredimensionar e incrementar la sensación de indefensión y bloquear acciones, por lo que es importante que las personas manejen algunas estrategias para enfrentar y sean aplicados para mantener bienestar en las personas.

Por otro lado, Escobar, et al. (2018) refiere que es fundamental las estrategias de afrontamientos para dar frente a diversas situaciones, por lo que resalta los siguientes aspectos:

- Administración del tiempo
- Ser resilientes
- Establecer objetivos y prioridades
- Actitud positiva
- Adoptar hábitos saludables

2.2.7 Niveles de estrés académico

Según Barreros, et al (2021), refiere que el estrés maneja diferentes instrumentos para su medición, por lo cual consideró lo siguiente:



- Alto: Hace referencia de que la persona presenta estrés, producto de las presiones y exigencias donde la persona percibe que no tiene la capacidad para poder afrontarla o cuando no considera que no exista solución para afrontar dicha situación, por lo que asume el carácter de agotador y cansado por lo que dificulta el desenvolvimiento normal de las personas.
- Moderado: comprende que la persona presenta estrés en algunas situaciones, pero suele pasar en un periodo de tiempo, se caracterizan por no ser perdurables.
- Bajo: Comprende que el estrés que presenta el individuo es mínimo, este nivel generalmente se asocia con el estrés bueno o positivo.

2.2.8 Inventario SISCO de estrés

Es un instrumento que comúnmente es aplicado en realidades psicoeducativas, que fue planteado por Barraza en 2007, sin embargo, en 2018 realizó reajustes al instrumento por lo que elaboro el inventario de estrés académico SISCO SV, con el propósito de analizar con precisión mayor el estrés académico cuya confiabilidad fue excelente.

Planteó este instrumento bajo la definición de que el estrés académico como “un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”. Además, plantea tres componentes sistémico-procesuales: (i) Estímulos estresores o input, (ii) síntomas indicadores del desequilibrio sistémico y (iii) Estrategias de afrontamiento u output”. (Guzmán - Castillo y otros, 2022).

Al respecto, Alania, et al. (2021), refiere que el inventario de SISCO de estrés tuvo muchas adaptaciones para medir el estrés académico cuyos resultados logrados fueron positivos demostrando así su validez y confiabilidad. Asimismo, este instrumento autodescriptivo fue estudiado psicométricamente, obteniendo resultados positivos en los estudiantes.



El SISCO – EA es un instrumento que se encuentra estructurado por 31 enunciado, donde “el primero permite realizar los filtros que consiste en respuestas dicotómicas (si - no) ya que esta permite determinar si el encuestado debe continuar o no con el llenado del cuestionario, el segundo permite determinado el grado de autopercepción global con solo un enunciado y el tercero se orienta a determinar la frecuencia en las demandas son valorado con estresores y un cuarto que facilita determinar la frecuencia de signos y síntomas del estresor y por ultimo determina la frecuencia en que la persona utiliza estrategias para afrontar, estos 3 últimos aspectos se aplican en escala de Likert 1=Nunca, 2= Rara vez, 3= Algunas veces, 4= Casi siempre y 5= Siempre” (Barraza - Macías, 2007).

2.2.9 Resiliencia

Según Verastegui (2020), resalta que la resiliencia es base para enfrentar desafíos de la vida, por lo que es una cualidad que todas las personas deben de desarrollar asociándolo que la resiliencia permite obtener resultados buenos y favorables frente a las amenaza y adversidades que pueden presentarse en la vivencia. Asimismo, Laurentt (2018), sostiene como un aspecto positivo que permite afrontar limitaciones, ya que permite adaptarse a los cambios y con ello a los desafíos.

Campos y Garay (2021) agregan que “la resiliencia es una cualidad de la personalidad que pretende regular aspectos negativos como es el estrés, por lo que es importante ser resiliente debido que permite a la persona habituarse y adaptarse frente a diferentes circunstancias adversas que pueden ocurrir, asimismo permite restaurar el equilibrio en la vida y prevenir las consecuencias negativas que pueden generar daños a la salud y bienestar de la persona”.

Por otro lado, Quenaya (2022), comprende a la resiliencia como una capacidad que cada persona posee y esta es base para enfrentar diferentes dificultades obteniendo resultados positivos, debido a que lograr adaptarse a los cambios, además de ello permite



que la persona se desarrolle y crezca fortaleciendo sus capacidades por lo que favorece a la conservación de la salud.

Asimismo, es importante resaltar a Zuzunaga (2019), quien refiere, la resiliencia es un aspecto base en el ámbito académico debido a que permite que el estudiante se sobreponga frente a diferentes situaciones negativas que pueden poner en riesgo su desempeño académico, como son el estrés, dificultades financieras, familiares, hábitos poco saludables, problemas de salud, entre otros. Por lo que la resiliencia es base.

2.2.10 Teoría de resiliencia

Según Espinoza y Matamala (2012), refiere que a lo largo de la historia del concepto de resiliencia aparecieron dos teóricas y son las siguientes:

- **Teoría Personalista:** desde esta postura la resiliencia es comprendida como “una capacidad inherente a las personas para hacer frente a los diferentes obstáculos que se presentan y que permiten superar y seguir adelante, por lo tanto, es una característica de personalidad asociado a la habilidad de adaptación”. (Escadajillo, 2019)

Por otro lado, Espinoza y Matamala (2012), fundamentan que desde la concepción cognitivo – conductual , la resiliencia se asocia con la adaptación, se dice que una persona es resiliente cuando adopta conductas adaptativas ante las circunstancias estresantes que ocurren, donde la persona interactúa y se relaciona, este espacio permite que la persona adquiera comportamientos resilientes; porque, esta capacidad es innato y propia de la personalidad.

- **Teoría de sistemas:** Desde esta teoría la resiliencia es determinada como una capacidad que surge desde la interacción entre la persona y su medio entorno, tal como Espinoza y Matamala (2012), sustentan que la resiliencia es una cualidad



potencial y base para todo individuo, esta cualidad se desarrolla a medida que los seres humanos van afrontando eventos, hechos transmitidos que ocurren en su vivencia, asimismo, resalta que la resiliencia no solo depende de eventos; sino de los diferentes factores las cuales son transmitidos desde la infancia de la persona.

2.2.11 La resiliencia en los tiempos de pandemia COVID – 19.

Considerando que la resiliencia se define como la capacidad de una persona para afrontar, adaptarse y recuperarse positivamente frente a situaciones adversas, cambios, traumas o desafíos significativos. Cabe precisar, que la resiliencia es la habilidad de mantener la estabilidad emocional y el funcionamiento psicológico adecuado, incluso en medio de circunstancias estresantes o difíciles. En contexto de pandemia del COVID – 19, la resiliencia tuvo un rol importante, para que las personas puedan adaptarse a la nueva realidad y cómo sobrevivir a este virus que se caracterizó por su propagación rápida y de su grado de letalidad, conllevando en las personas emociones y sentimientos de miedo, ansiedad, incertidumbre, frustración, aburrimiento, temor al contagio y enfermarse, impulsividad por estar encerrados, entre otras emociones negativas teniendo probabilidades mayores de presentar trastornos mentales (Ludeña - Jaramillo y otros, 2022).

Por otro lado, Oltra y Boso (2020), mencionan que la pandemia de COVID – 19 conlleva a que los gobiernos implementen diversas medidas con miras de prevenir la propagación de este virus, ello trajo diversos problemas y crisis, afectando a todos los sectores que al transcurso del tiempo se vio la necesidad de generar resiliencia en las personas dado que la pandemia afectó la salud mental de las personas producto del confinamiento, aislamientos sociales, entre otros factores. Por lo que, Lozano – Díaz, et al. (2020), resaltaron que frente a los hechos ocurridos producto de la pandemia la resiliencia fue crucial y cobró relevancia porque permitió sobrellevar los impactos y



repercusiones de este fenómeno, en el aspecto psicológico se encontró que este virus afectó de manera directa la salud mental, ya que trajo el cierre total de espacios académicos, laborales y de diversión; por lo que, la mayoría de la población quedó encerrado en sus hogares donde asumieron la responsabilidad de trabajar, estudiar desde su hogar conllevándoles a un fuerte nivel de estrés, donde la resiliencia asumió puntuaciones bajas, por lo que se vio la necesidad de fortalecer la resiliencia como un factor importante para afrontar situaciones adversas como lo fue la pandemia.

2.2.12 Factores de resiliencia

Los autores Wagnild y Young plantean que “la resiliencia es una característica positiva de la personalidad, que modera el efecto negativo del estrés, promoviendo su adaptación. Proponen dos dimensiones para explicar su modelo y que sirven como indicadores de una persona resiliente” (Sessarego & Rojas, 2021).

2.2.12.1 Competencia personal

Comprende la capacidad personal, de expresión, perseverancia, creatividad, independencia y habilidad, asimismo, considerando a los autores Wagnild y Young definen como la capacidad que asume la persona frente a situaciones, donde demuestra autonomía, decisión, control, creatividad, autoconfianza y sobre todo perseverancia (Sessarego & Rojas, 2021).

Por otro lado, Uriarte (2005), resalta que la competencia es una característica de la resiliencia, ya que ser competente permite afrontar hechos y circunstancias adversas de manera positiva, por lo que la competencia social es una característica clave en los individuos ya que les facilita interactuar de forma eficaz y positiva en realidades diferentes.



2.2.12.2 Aceptación de uno mismo

Comprende la confianza que tiene la persona de sí mismo y de las acciones que realiza, para ello realiza toma decisiones de cómo integrarse a sí mismo, evaluando sus limitaciones y condiciones (Ordoñez Morales, 2020).

Por otro lado, Sessarego y Rojas (2021), considerando a los autores Wagnild y Young refieren que la aceptación de sí mismo comprende a la capacidad de adaptación, de mantener flexibilidad y balance, adoptando una mirada de vida estable y equilibrado, reflejando sentimiento de paz pese a las limitaciones y adversidades que se presentan en el proceso.

Al respecto, Flecha (2019), agrega que la autoaceptación es un componente clave en la personalidad en que la persona pueda experimentar y tener consideraciones positivas incondicionales de sí mismo, previniendo las divergencias entre su valoración y sus necesidades de consideración positiva, por lo que es importante que la persona sea aceptado, valorado y amado por sí mismo. De igual manera, agrega que las personas que tienen autoaceptación muestran características siguientes:

- Se muestran sus cualidades y las resaltan, ya que reconocen aspectos en los que brilla y trasciende que hace que la persona sienta seguridad.
- Otro de las características es el perdón, lo que significa que la autoaceptación presente además de reconocer cualidades positivas permite reconocer las debilidades y errores evitando sentimientos de culpabilidad y mediante el perdón a sí mismo se busca reparar y dar pío para seguir adelante.
- Conectar con personas que sumen y motiven, lo que significa que el círculo cercano tiene influencia en la autoaceptación, por lo que rodearse con personas que sumen en eso permite que uno mismo resalte aspectos positivos y se acepte como es.



- Practicar mindfulness: lo que significa es que la persona debe observar sin juicios bajo mirada de aceptación radical ya que facilita que la persona no se quede con conductas del pasado sino disfrutar y avanzar en el presente con visiones mejores.

2.2.13 Características de resiliencia

2.2.13.1 Ecuanimidad

Comprende a la capacidad que cuenta el estado mental de un individuo para evidenciar el equilibrio que mantiene en su vida cotidiana y sus vivencias, esto es reflejado generalmente en conductas de estabilidad, imparcialidad y equilibrio. Al respecto, Quenaya (2022) refiere que “un individuo que demuestra ecuanimidad es cuando fluye con los eventos que suceden en su cotidianidad, lo cual no implica pasividad e indiferencia, sino que pretende entender lo que ocurre y pasa en el entorno, lo que significa comportarse de forma objetiva frente a situaciones”.

Por otro lado, Laurentt (2018), comprende que la ecuanimidad permite comprender, experimentar diferentes emociones placentera y favorables reflejados en felicidad, motivación, satisfacción y gratitud, asimismo, Campos (2021), agrega que “la ecuanimidad permite experimentar más allá de emociones positivas, es decir, también permite identificar con facilidad mayor las probabilidades y oportunidades favorables y amables de la vida.

2.2.13.2 Satisfacción personal

Es una dimensión que va relacionado con “el significado, propósito de la vida y como el individuo aporta a su propio desarrollo”, tal como (Campos & Garay, 2021) señalan que esta dimensión implica de como el individuo va comprendiendo y reconociendo su importancia frente a las circunstancias que ocurren en su vivencia, estas situaciones le facilitan comprenderse a sí mismo debido que permite descubrir sus interés,



cualidades, capacidades y expectativas de esta manera alcanzar su desarrollo y éxito individual.

Por otro lado, Quenaya (2022) sostiene que la satisfacción personal comprende el sentirse bien con uno mismo con todo lo que va logrando en la vida, a ello, Laurentt (2018) agrega que “es el estado elevado de bienestar y armonía con uno mismo, donde se siente en paz y además tiene manejo de las diferentes circunstancias que les permite fortalecerse y conseguir sus metas y objetivos”.

2.2.13.3 Sentimiento de soledad

Al respecto, Quenaya (2022) argumenta que el sentimiento de soledad no es malo del todo, debido que desde la mirada de resiliencia la soledad no se asocia con la tristeza o sentimiento negativos, sino que se asocia de que la persona requiere momento o espacios de estar solo como parte de bienestar emocional, por lo que es común que las personas a veces quisieran estar solos, ya que a través de ello disfruta de sí mismo, de su propio compañía por lo que es una señal de autonomía. Asimismo, Campos y Garay (2021) rescatan como aquella capacidad que tiene la persona de estar libre, a dedicarse tiempo a uno mismo por lo que es un aspecto de identidad y autorreconocimiento.

2.2.13.4 Confianza personal

En término generales comprende la confianza que la persona tiene de sí mismo, por lo que Quenaya (2022) agrega que “es un elemento base que permite alcanzar la felicidad, asimismo permite enfrentar los desafíos que la vida plantea, ya que la confianza otorga seguridad y motivación de sobresalir y dar frente a las circunstancias que ocurren buscando a la adaptación”. Asimismo, Campos y Garay (2021) añaden que “esta es una base fundamental, que permite que la persona obtenga el éxito, por lo que la confianza implica reconocer sus capacidades y proyectarse a una meta”.



2.2.13.5 Perseverancia

En términos generales comprende la constancia con que la persona realiza acciones para el logro de objetivos, ello implica romper barreras y dificultades y perseguir con lo que desea, tal como Quenaya (2022) refiere como una seguridad y persistente que asume la persona para alcanzar un propósito, esta es una características de resiliencia ya que demuestra que la persona es consecuente de lo que busca y de lo que desea, por lo que comprende la continuidad de realizar acciones para lograr sus metas, rompiendo las diferentes limitaciones que se presentan en el proceso. Asimismo, Laurentt (2018) refiere que “la perseverancia es firmeza y objetividad, es decir, realizar acciones para el logro de una meta por más dificultades que se presenten”.

2.2.14 Escala de resiliencia WAGNILD Y YOUNG.

Es un instrumento clásico que permite identificar la resiliencia individual y además conocer las características positivas de la personalidad, asimismo cuenta con estándares psicométricos ya que posee validez y confiabilidad, es uno de escalas planteados por Wagnild e Young en 1993 que hasta la actualidad es uno de los instrumentos que tiene validez y fiabilidad que permite adoptar a diferentes situaciones de la vida.

Esta escala tiene una estructura de 25 enunciados, que son descritos de manera positivo y es medido a través de la escala de Likert con la una valoración de 7 puntos, es decir comienza de 1 = no estoy de acuerdo absolutamente hasta 7 = estoy de acuerdo totalmente, por lo que su puntuación cambia de 25 a 175 que comprende el valor alto de resiliencia.

Esta escala se desarrolla de acuerdo con dos factores:



Factor I: comprende 17 enunciados que se relacionan con las competencias personales, resaltando los siguientes: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, perseverancia, creatividad.

Factor II. Compuesto por 8 enunciados relacionados a la aceptación de uno mismo y de la vida, que comprende lo siguiente: adaptabilidad, flexibilidad, balance y perspectiva de vida estable.

Con estos 2 factores se representan 5 áreas de la resiliencia:

- Satisfacción personal (4 ítems)
- Sentirse bien solo (3 ítems)
- Confianza en sí mismo (7 ítems)
- Ecuanimidad (4 ítems)
- Perseverancia (7 ítems)

2.3 MARCO CONCEPTUAL

COVID – 19

Es una patología que tiene consecuencias letales en una persona, generalmente esta enfermedad es causada por un virus denominado SARS-CoV-2, que se caracteriza por su propagación rápida causando diferentes síntomas a las personas, que fue descubierta en diciembre de 2019 que fue propagándose por todo el mundo, causando miles de fallecimientos y secuelas haciendo que la Organización Mundial de Salud declare como una pandemia, que hasta la actualidad seguimos enfrentando (Alania y otros, 2021).

Estudiantes

Comprende al individuo que posee como ocupación el estudiar, que su rol principal es aprender y desarrollar sus competencias y capacidades, por lo que acuden a un centro educativo ya sea de nivel básica regular como superior.



Vida universitaria

Hace referencia a la fase o proceso en donde una persona se inserta a la universidad, es decir, empieza a estudiar en la universidad enmarcado por diferentes experiencias, aprendizajes y eventos que ocurren para él cual requiere adaptación a diferentes cambios a la vida personal y la función principal del estudiante es formarse profesionalmente y contribuir de esta manera al desarrollo de la sociedad.

Confinamiento

En termino generales comprende a la acción de encerrarse en un lugar, sin embargo, de acuerdo con el contexto de la pandemia de Covid-19 que el mundo atravesó fue considerado como una estrategia clave para evitar la propagación del coronavirus, esta medida consistió en el distanciamiento social y encierro total en los hogares, es decir, restringir el movimiento de las personas.

El estrés

Es una categoría que no posee una definición unívoca, que por su complejidad se asocia con respuestas negativas que emiten las personas frente a una situación, generándoles desequilibrio entre las exigencias y su capacidad de respuesta (Silva – Ramos, et al., 2019).

Resiliencia

La resiliencia tiene un concepto heterogéneo, pero tienen una connotación común de que es la capacidad y habilidad que tiene cada persona para su sobrevivencia frente a diversas situaciones adversas que puede presentar en su vida cotidiana, académico, laboral, familiar y su entorno, por lo que implica la capacidad de superar y afrontar situaciones negativas a través de estrategias positivas de fortalecimiento y afrontamiento (Ludeña - Jaramillo et al., 2022).



Autoaceptación

La autoaceptación es un componente clave en la personalidad en que la persona pueda experimentar y tener consideraciones positivas incondicionales de sí mismo, previniendo las divergencias entre su valoración y sus necesidades de consideración positiva, por lo que es importante que la persona sea aceptado, valorado y amado por sí mismo (Flecha, 2019).

Autoconfianza

Comprende la confianza que tiene la persona de sí mismo y de las acciones que realiza, para ello realiza toma decisiones de cómo integrarse a sí mismo, evaluando sus limitaciones y condiciones (Ordoñez Morales, 2020).

Decisión

Alude a la determinación que tiene la persona sobre alguna situación o evento, que de ella dependerá las consecuencias sean estas positivas o negativa, por tanto, es un resultado del proceso cognitivo y mental, dado que la decisión se aplica en todos los espacios de la vida de las personas donde eligen que alternativo o camino seguir.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del altiplano Puno, que se encuentra ubicado en la avenida floral 1143, es una universidad pública ubicada en la ciudad de Puno, Perú. Es una de las primeras universidades públicas fundadas en 1856 a iniciativa de la población del departamento de Puno.

3.2 TIPO Y MÉTODO DE ESTUDIO

3.2.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación es básica - teórica, el cual “consiste en ampliar y profundizar los conocimientos científicos existentes acerca de la realidad, y no tiene propósitos aplicativos inmediatos” (Hernández, et al. 2014).

3.2.2 Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es descriptivo correlacional, porque “se basa en describir fenómenos, situaciones, sucesos; tan cual se manifiestan, asimismo permite recoger, procesar y analizar la información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren” (Hernández, 2014, p. 90).

3.2.3 Método

El método que se utilizó en la investigación fue el hipotético - deductivo el cual permitió recoger, procesar y analizar los datos numéricos sobre las variables resiliencia y estrés académico. Al respecto Hernández (2014) indica que “El tipo de investigación



cuantitativa busca determinar las características de las relaciones entre las variables, los datos numéricos, se cuantifican y se someten análisis estadísticos” (p. 95)

3.2.4 Diseño de la investigación

El diseño utilizado en la presente investigación responde al diseño no experimental de corte transversal, donde la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Hernández (2014) da a conocer que la investigación no experimental, conocido también como diseño transversal, se caracteriza por recolectar datos en un solo momento ya que observaremos los fenómenos tal cual se dan. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los Sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS

Las técnicas e instrumento a utilizar en la investigación fueron:

- **Encuesta:** Según Hernández et al. (2014) señala “Que es un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir, pueden ser descriptivas o explicativas, que tienen la finalidad de mostrar la distribución de los fenómenos estudiados” (p. 217)

El instrumento que se utilizó en la investigación fue:

- **Cuestionario:** Según Galán (2011) señala que “Es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del proyecto de investigación, también permite estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos” (p. 2).

Cabe resaltar, que para medir la variable estrés académico, se utilizará el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO). Según Barraza (2007) el inventario SISCO del estrés académico mide, propiamente hablando, el estrés académico y que su

estructura interna responde a la constitución tridimensional del estrés académico visto desde una perspectiva sistémico- cognoscitivista.

El cuestionario de estrés académico estuvo conformado por 29 ítems distribuido en tres dimensiones, los cuales conforman a los estresores con 8 ítems, síntomas con 14 ítems y estrategias de afrontamiento con 7 ítems, cuyo cuestionario tiene una calificación de uno (1) al cinco (5), teniendo los siguientes valores de 1 = Nunca; 2 = Rara vez; 3 = Algunas veces; 4 = Casi siempre y 5 = Siempre. En lo cual se determina la siguiente escala valorativa:

Tabla 1. Escala valorativa de estrés académico

Valores	Estresores (8 ítems)	Síntomas (14 ítems)	Estrategias de afrontamiento (7 ítems)	Estrés académico	
Crónico	37 – 50	52 – 70	Buena	27 – 35	107 – 145
Moderado	23 – 36	33 – 51	Regular	17 – 26	68 – 106
Leve	8 – 22	14 – 32	Mala	7 – 16	29 – 67

Fuente: Inventario SISCO. (Barraza - Macías, 2007)

Asimismo, que para medir la variable resiliencia, se toma de referencia la escala de Wagnild & Young. Según (Gómez, 2019) construyeron la escala de resiliencia (ER), con el propósito de identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo.

La escala permite evaluar las siguientes dimensiones: Competencia Personal como primer factor conformado por 17 ítems y aceptación de uno mismo conformado por 8 ítems. Las escalas calificativas son totalmente de desacuerdo con el valor de 1, hasta totalmente de acuerdo con el valor de 7, teniendo la siguiente categorización:

Tabla 2. Escalas valorativas de resiliencia según Wagnild & Young

Categorías	Competencia personal (17 ítems)	Aceptación de uno mismo (8 ítems)	Resiliencia (general)
Muy alto	> 91	> 47	146 – 175
Alto	81 – 91	38 – 47	116 – 145
Medio	60 – 80	28 – 37	86 – 115
Bajo	39 – 59	18 – 27	56 – 85
Muy bajo	< 39	< 17	25 – 55

Fuente: Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana. (Gómez, 2019)

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

La población para el presente estudio está conformada por 255 estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS – UNA Puno, del periodo 2022 – I. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), indican que la población es un “conjunto de todos los casos con determinadas especificaciones” (p. 199).

Se focaliza esta población bajo los siguientes criterios:

- *Criterios de inclusión:* Se consideraron como participantes de la investigación a los estudiantes del 4to a 8vo semestre de la EPTS, quienes tuvieron la voluntad de participar en la investigación debido a que permanecen en las aulas de la facultad de Trabajo Social.
- *Criterios de exclusión:* No se consideran a aquellos estudiantes que no desean participar en la investigación y a los estudiantes que recientemente han ingresado (1ro a 3ro semestre), tampoco se consideraran a los estudiantes de 9no y 10mo semestre en merito a que no permanecen constantemente en la universidad, en vista que les corresponde prácticas de inserción laboral, encontrándose en diversas instituciones locales.

Tabla 3. Estudiantes matriculados de 4to a 8vo semestre de la EPTS – UNA Puno, 2022

Semestres	S4	S5	S6	S7	S8	Total
Estudiantes	45	13	62	66	69	255

Fuente: (Reporte de Matricula Periodo Académico – 2022-I)

3.4.1 Muestra

La muestra según el tipo de muestreo probabilístico estará conformada por 159. Según Hernández et al. (2014) indica que “para el proceso cuantitativo, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectaran datos y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión” (p. 173).

En el presente estudio el método muestral que se ha empleado es probabilístico, de tipo muestreo aleatorio simple, donde cada elemento de la población tiene una probabilidad conocida para ser incluida dentro de la muestra, considerando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{1 + \frac{(d^2)(N-1)}{z_{\alpha/2}^2 pq}}$$

Donde:

N = Tamaño de la población

Z= Nivel de confianza

p = Probabilidad de éxito, o proporción esperada.

q = Probabilidad de fracaso

d = Precisión (error máximo admisible en términos de proporción)

n = Tamaño de la muestra

$$n = \frac{255}{1 + \frac{(0.05^2)(255-1)}{(1.96^2)(0.95)}} = 159$$



La muestra quedó conformada por 159 unidades de observación. Las mismas que serán distribuidas por cada estrato utilizando la afijación proporcional de la siguiente manera:

Tabla 4. Muestra de estudio

Semestres	N° de estudiantes	Muestra a tomar
Cuarto	45	28
Quinto	13	9
Sexto	62	38
Séptimo	66	41
Octavo	69	43
Total	255	159

Fuente: Registro de matrículas EPTS UNAP – 2022

3.5 PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

El procesamiento de datos se realizó bajo el paquete estadístico SPSS versión 27 y su análisis se demostró a través de la distribución de frecuencia, cuyo análisis porcentual se evidenció a través de porcentajes, gráficos y tablas. Para la contrastación de la hipótesis se hizo uso de la prueba estadística de correlación del Rho de Spearman, conforme a la siguiente formula:

$$Rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde:

Z_C : Z calculada de la distribución normal

n : Tamaño de muestra

Rho : Coeficiente de correlación de Spearman

X : Variable 1



Y : Variable 2

- **Prueba de hipótesis**

H₀: No existe relación entre la variable estrés académico y la resiliencia en tiempos de pandemia covid-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS – UNA Puno, 2022.

H₁: Existe relación entre la variable estrés académico y la resiliencia en tiempos de pandemia covid-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS – UNA Puno, 2022.

- **Regla de decisión:**

Se acepta H₀: $Rho = 0,000$; $p > 0,05$; Por lo tanto, se rechaza H_a

Se acepta H_a: $Rho \neq 0,000$; $p < 0,05$; Por lo tanto, se rechaza H₀

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente capítulo se presentan los resultados procesados según los objetivos planteados en la investigación, los cuales fueron hallados mediante la técnica de la encuesta y analizados en el programa estadístico SPSS versión 27, siendo una investigación de tipo relacional. Se realizó el contraste de hipótesis mediante la prueba de Rho de Spearman, cuyos resultados son las siguientes:

4.1 RESULTADOS PARA EL OBJETIVO GENERAL

4.1.1 Relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Objetivo general

- Determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Tabla 5. Estrés académico y resiliencia en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Estrés académico	Resiliencia											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Alto	21	13,2%	2	1,3%	3	1,9%	18	11,3%	9	5,7%	53	33,3%
Moderado	2	1,3%	1	0,6%	26	16,4%	40	25,2%	15	9,4%	84	52,8%
Bajo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	1,9%	19	11,9%	22	13,8%
Total	23	14,5%	3	1,9%	29	18,2%	61	38,4%	43	27,0%	159	100,0%

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo".

En la tabla 5 se muestra que solo el 25,2 % de estudiantes presentan un estrés académico de nivel moderado y la resiliencia de nivel alto. Resultado que evidencia que



los estudiantes universitarios, presentan diversas situaciones en el entorno académico; como son trabajos, actividades, exposiciones, exámenes; sumado a ello el alcanzar un logro de aprendizaje esperado, cuyos aspectos que generan estrés; pero cabe resaltar, que están siendo controlados, porque los estudiantes tienen resiliencia alta, es decir, son capaces de afrontar estos desafíos del estrés de forma efectiva, tomando las situaciones estresantes como un reto, por lo tanto, estos resultados reflejan que los estudiantes pese a las dificultades que afrontan demostraron tener resiliencia alta, que les permite sobreponerse a diferentes situaciones negativas que pueden poner en riesgo su desempeño académico, como son el estrés, dificultades financieras, familiares, hábitos poco saludables, problemas de salud, entre otros, afirmando que la resiliencia es base para afrontar la adversidades.

Sin embargo, el 13,2% de estudiantes presentan estrés alto y el nivel de resiliencia es muy bajo, lo que demuestra que los estudiantes universitarios se encuentran en alta vulnerabilidad ya que se han visto obligados a adaptarse al nuevo entorno de aprendizaje remoto, a enfrentar la incertidumbre sobre su futuro académico y a lidiar con la ansiedad causada por la situación global de la pandemia situaciones o circunstancias académicas que intensifico el estrés académico en los estudiantes; también se evidencia algunos factores como la dificultad para adaptarse a la nueva etapa de la educación virtual, por bajos recursos económicos, ausencia de interés por la carrera, etc. Por consiguiente, los estudiantes mostraron resiliencia muy baja, lo que significa que tienen dificultad de hacer frente a las adversidades y superar las situaciones estresantes, sintiéndose abrumados y desesperanzados frente a los desafíos académicos que afrontan, ya que muchos de ellos no tienen el conocimiento suficiente de las necesidades o hábitos de estudio requeridos para afrontar con éxito en la etapa universitaria, además de considerar que la mayoría de estudiantes proceden de zonas rurales y remotas.



Cabe mencionar que el estrés que ocurre en espacios académicos son respuestas generados frente a circunstancias, hechos y situaciones sean internas como externas que desencadenan en estrés para los estudiantes (Reddy et al., 2018). De igual manera, Restrepo, et al. (2020), sostienen que muchas veces se consideró que los estudiantes son la población que no presenta estrés, sin embargo, se determinó que el estrés afecta a toda la población entre ellos la población estudiantil. Por lo que Zarate, et al. (2018) definen el estrés académico como “el estado que se genera por la percepción negativa que tiene el estudiante frente a demandas y exigencias del ambiente educativo”. De igual manera, Escobar, et al. (2018) añaden que “el estrés académico es una reacción de activación emocional cognitiva, fisiológica y conductual frente a demandas y exigencias académicas”. Por tanto, es importante afrontar el estrés académico, tal como Zuzunaga (2019) quien refiere la resiliencia es un aspecto base en el ámbito académico debido que permite que el estudiante se sobreponga frente a diferentes situaciones negativos que pueden poner en riesgo su desempeño académico, como son el estrés, dificultades financieras, familiares, hábitos poco saludables, problemas de salud, entre otros, demostrando que la resiliencia es base para afrontar diversas situaciones de manera positiva.

Este estudio es analizado con el estudio Alméstar y Torres (2021), donde determinaron que el estrés, prevalece el nivel medio de 66,89% y la resiliencia alcanzado es alto, estadísticamente se demostró que las variables estrés académico y resiliencia tiene una correlación significativa, lo que demuestra que los estudiantes tienen exigencias, en este caso académicas lo obligan al individuo a actuar de forma específica con una valoración cognitiva previa sobre la situación y los recursos con los que cuenta. Cuando las exigencias pueden ser afrontadas, el estudiante mantiene un equilibrio; en este caso el estudiante resiliente muestra los recursos necesarios para sobrellevar la situación

estresante saliendo victorioso de la misma; si el caso fuese lo contrario, entonces el estrés académico es mayor.

Desde la mirada de trabajo social es importante

Comprobación de la hipótesis general

- *Planteamiento de hipótesis estadísticas general*

Ha: Existe relación significativa entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Ho: No existe relación significativa entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

- *Regla de Decisión*

Se acepta Ho: $Rho = 0,000$; $p > 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ha

Se acepta Ha: $Rho \neq 0,000$; $p < 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ho

Tabla 6. Determinación de correlación Rho de Spearman para estrés académico y resiliencia.

Rho de Spearman		Estrés académico	Resiliencia
Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,449**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	159	159
Resiliencia	Coefficiente de correlación	-,449**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	159	159

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

Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman para demostrar si existe relación significativa entre el estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en los estudiantes, en lo cual se obtuvo un valor de -0,449 cuyo valor es diferentes a 0,000 y una significancia de 0,05, estos valores

cumplen con la regla de decisión condicionando a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; concluyendo que existe relación negativa moderada entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de del 4to a 8vo semestre de la EPTS-UNA Puno, 2022.

4.2 RESULTADOS POR OBJETIVOS ESPECÍFICOS

4.2.1 Relación entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Tabla 7. Estresores y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Estresores	Competencia personal											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Crónico	13	8,2%	1	0,6%	2	1,3%	10	6,3%	9	5,7%	35	22,0%
Moderado	1	0,6%	2	1,3%	29	18,2%	24	15,1%	50	31,4%	106	66,7%
Leve	1	0,6%	0	0,0%	3	1,9%	0	0,0%	14	8,8%	18	11,3%
Total	15	9,4%	3	1,9%	34	21,4%	34	21,4%	73	45,9%	159	100,0%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 7 se observa que el 31,4% de estudiante universitarios presentaron estresores de nivel moderado y la competencia personal alcanzado es muy alto, demostrando que los estudiantes experimentan ciertas presiones, exigencias o demandas en su vida universitaria, comprendiendo que los estresores aluden a situaciones o eventos que desencadenan en estrés, pero estos pueden ser manejables y afrontados por los estudiantes de manera positiva ya que tienen competencia personal alto, lo que significa que los estudiantes tienen percepción positiva acerca de sus capacidades de afrontamientos y resolución de situaciones que se le presente en el proceso, debido que tienen seguridad y confianza de sus habilidades para superar dificultades manteniendo



actitud positiva y adaptación haciendo que los estresores sean controlados y manejados que les permite sobreponerse y manejar dichas situaciones.

Asimismo, es importante resaltar que 8,2% de estudiantes universitarios que presentan estresores crónicos y el nivel de competencia personal alcanzado es muy bajo, lo que refleja que los estudiantes presentan estresores que generan estrés por un periodo prolongado que perdura por semanas e inclusive meses, por lo que son desafiantes ya que no desaparecen rápidamente y generar una sensación de agotamiento emocional y físico en el estudiante, entre los estresores crónicos se consideran las cargas de trabajo académico, presión por el rendimiento, problemas familiares o económicos, conflictos interpersonales o cualquier otra situación que cause estrés continuo en la vida del estudiante afectando su competencia personal ya que es baja, donde el estudiante muestra inseguridad y desconfianza de su capacidad de manejar y afrontar situaciones y demandas académicas afectando su desempeño, con ellos se afirma que mientras el estrés sea mayor la competencia personal disminuye y viceversa.

Según, Restrepo, et al. (2020) refiere que los estudiantes afrontan diferentes situaciones al pasar a una vida universitaria por lo que les demanda esfuerzos mayores para su adaptación positiva y favorable, lo que supone asumir responsabilidades mayores, normas, roles y las exigencias académicas debido que se insertan a un ambiente donde la competitividad prevalece con intensidad, por lo que afecta muchas veces en el desarrollo de competencia personal, es decir, en su capacidad personal de demostrar expresión, perseverancia, creatividad, independencia y habilidades.

Estos datos son comparados con el estudio de Maldonado y Páucar (2021) donde se pudo observar que el nivel predominante de estrés académico es un promedio alto de 49%, y en base a la variable resiliencia, es claro que el promedio representa un 29%. Es decir, estos estudiantes mostraron indicadores de confianza, compostura, perseverancia y



auto aceptación al vivir situaciones estresantes provocadas por exigencias académicas. Sin embargo, demostraron que estadísticamente no existe relación entre competencia personal y estrés, estos datos demuestran que son diferentes a nuestro estudio, debido a que los estresores se presentan en grado moderado, lo que implica que existen situaciones que desencadenan estrés que se presentan por un periodo de tiempo, como son parciales y finales donde la exigencia es mayor pese a ello lograron el desarrollo de competencia personal de nivel muy alto, evidenciando que los estudiantes sobrellevan a los estresores. Concordando con el estudio de Cunias y Medina (2021), quienes determinaron “que los estudiantes sobrellevaron los factores estresores por lo que son capaces de adaptarse de forma positiva ante contextos adversos, logrando desarrollar su competencia personal; un factor esencial para el desarrollo de una autoestima adecuada y cumplimiento de metas a largo plazo, por lo que disponen de recursos suficientes para afrontar su futuro”. Demostrando que las exigencias en este caso académicas obligan al individuo a actuar de forma específica con una valoración cognitiva previa sobre la situación y los recursos con los que cuenta. Cuando las exigencias pueden ser afrontadas, el estudiante mantiene un equilibrio; en este caso el estudiante resiliente muestra los recursos necesarios para sobrellevar la situación estresante saliendo victorioso de la misma; si el caso lo contrario, entonces el estrés académico es mayor.

Finalmente, desde mi perspectiva como futura Trabajadora Social considero que es de vital importancia fortalecer la resiliencia en los estudiantes universitarios más aun en los estudiantes de la EPTS; a través, de foros, charlas lo que permitirá a los futuros profesionales enfrentar y superar las adversidades tanto en el ámbito educativo y profesional. Con la presente investigación se da evidencia de los factores que promueven la resiliencia en el contexto educativo. Estas intervenciones pueden incluir servicios de

apoyo emocional, programas de manejo del estrés y actividades de promoción de la salud mental trabajando de manera articulada con diferentes profesionales para la intervención

Tabla 8. Estresores y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Estresores	Aceptación de uno mismo											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Crónico	15	9,4%	1	0,6%	5	3,1%	11	6,9%	3	1,9%	35	22,0%
Moderado	0	0,0%	2	1,3%	26	16,4%	53	33,3%	25	15,7%	106	66,7%
Leve	1	0,6%	0	0,0%	1	0,6%	4	2,5%	12	7,5%	18	11,3%
Total	16	10,1%	3	1,9%	32	20,1%	68	42,8%	40	25,2%	159	100,0%

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 8 se observa que el 33,3 % de estudiantes presentan estresores de nivel moderado y tienen aceptación de uno mismo de nivel alto, estos datos reflejan que los estudiantes afrontan ciertas situaciones estresantes (como las exigencias, horarios, exámenes y trabajos finales, esperar las ultimas calificaciones y la incertidumbre) que desencadenan en estrés pero estas son manejables, por tanto perdura por un periodo corto, ya que aparece en ciertas situaciones donde la exigencia supera la capacidad del estudiante, sumado a ello la coyuntura de pandemia donde la preocupación, el encierro, el miedo, entre otros. Cabe resaltar que los estudiantes pese a lo vivido en el periodo del COVID-19, ellos tienen confianza de sí mismo, de las acciones y decisiones que toman, por lo que tienen autoaceptación de sí mismo de grado alto, demostrando tener resiliencia.

Sin embargo en la tabla da a conocer que el 9,4% de estudiantes universitarios presentan estresores crónicos y el nivel de aceptación de uno mismo es muy bajo, lo que significa que los estudiantes presentan situaciones que desencadenan en estrés prolongado afectando de manera negativa el organismo y la salud mental por lo que tiene aceptación de sí mismo es de nivel baja, siendo propenso a experimentar pensamientos negativo de



sí mismo, falta de confianza e inseguridad respecto a sus habilidades, capacidades y la toma de decisiones, por lo que tienen dificultades para afrontar los problemas de forma efectiva, por lo tanto, los estresores crónicos repercuten en la aceptación de uno mismo, debido que la tensión y presión constante puede conllevar a que el estudiantes presente sentimientos negativos, de incapacidad de afrontar situaciones desafiantes.

Según, Robinet – Serrano y Pérez – Azahunache (2020), agregan que se denomina estresor a situaciones que desencadenan estrés, pero esta va depender mucho de la percepción que cada persona tiene de ella, si un individuo considera que las exigencias sobrepasan su capacidad de afrontamiento consideran como estrés, a diferencia de aquellos que perciben como un desafío y lo pueden afrontar positivamente, por lo tanto, el estrés depende de la percepción de cada individuo

Estos datos son comparados con Ordoñez (2020), donde se determinó que los estudiantes universitarios mostraron resiliencia muy alta de 56,13%, además se encontraron relaciones significativas ($p < .01$) entre las dimensiones de autoaceptación de sí mismo, demostrando que existe relación altamente significativa ($\rho = .643$) entre la autoaceptación de uno mismo y compromiso académico en estudiantes, concordando con nuestro estudio, debido a que se encontró que los estudiante a pesar que presentan diferentes situaciones que desencadenan estrés, demuestran tener autoaceptación de sí mismo, lo que significa que tienen confían en sus capacidades y de las acciones que realiza, para ello realiza toma decisiones de cómo integrarse a sí mismo, evaluando sus limitaciones y condiciones, además se refleja que los estudiantes suelen adaptarse y ser flexibles frente a situaciones estresores.

Comprobación de hipótesis específica 1

- **Planteamiento de hipótesis estadística**

Ha: Existe relación significativa entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia

COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Ho: No existe relación significativa entre los estresores y resiliencia en tiempos de

pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA

Puno, 2022.

- **Regla de Decisión**

Se acepta Ho: $Rho = 0,000$; $p > 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ha

Se acepta Ha: $Rho \neq 0,000$; $p < 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ho

Tabla 9. Determinación de correlación Rho de Spearman para primera hipótesis específica

Rho de Spearman		Estresores	Competencia personal	Aceptación de uno mismo
Estresores	Coefficiente de correlación	1,000	-,311**	-,445**
	Sig. (bilateral)	.	,000	,000
	N	159	159	159
Competencia personal	Coefficiente de correlación	-,311**	1,000	-,738**
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000
	N	159	159	159
Aceptación de uno mismo	Coefficiente de correlación	-,445**	-,738**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.
	N	159	159	159

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

Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman para demostrar si existe relación significativa entre los estresores y la aceptación de uno mismo como una dimensión de resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en los estudiantes, en lo cual se obtuvo un valor de -0,445 cuyo valor es diferentes a 0,000 y una significancia de 0,05, estos valores cumplen con la regla de decisión condicionando a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; concluyendo que existe relación negativa baja entre los estresores y la

resiliencia en su dimensión de aceptación a uno mismo en los estudiantes de del 4to a 8vo semestre de la EPTS- UNA Puno, 2022.

Asimismo, el contraste de hipótesis mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman para demostrar si existe relación significativa entre los estresores y la competencia personal como una dimensión de resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en los estudiantes, en lo cual se obtuvo un valor de - 0,311 cuyo valor es diferentes a 0,000 y una significancia de 0,05, estos valores cumplen con la regla de decisión condicionando a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; concluyendo que existe relación negativa baja entre los estresores y la resiliencia en su dimensión de competencia personal en los estudiantes de del 4to a 8vo semestre de la EPTS- UNA Puno, 2022.

4.2.2 Relación entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Tabla 10. Síntomas de estrés y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Síntomas	Competencia personal											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Crónico	13	8,2%	2	1,3%	7	4,4%	7	4,4%	18	11,3%	47	29,6%
Moderado	1	0,6%	1	0,6%	26	16,4%	25	15,7%	39	24,5%	92	57,9%
Leve	1	0,6%	0	0,0%	1	0,6%	2	1,3%	16	10,1%	20	12,6%
Total	15	9,4%	3	1,9%	34	21,4%	34	21,4%	73	45,9%	159	100,0%

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 10 se observa que el 24,5 % de estudiantes tuvieron síntomas de estrés de nivel moderado y la competencia personal alcanzado es muy alto, demostrando que los estudiantes suelen presentar ciertas situaciones de estrés que conlleva a múltiples síntomas de estrés que aparecen por un periodo de tiempo no prolongado (moderado), el



cual depende mucho de las circunstancias que atraviesa y como el estudiante va percibiendo, considerando que el nivel de estrés depende mucho de la percepción que tiene el estudiante, entre los síntomas que suelen aparecer son el cansancio, fatiga, preocupación, desesperación e incertidumbre, entre otros, pese a ello demuestran tener seguridad y confianza en sus capacidades de afrontar y manejar los síntomas de estrés buscando sobrellevar las situaciones por lo que desarrollan competencia personal muy alto.

Sin embargo el 8,2% de estudiantes universitarios que presentan síntomas de estrés crónico y el nivel de competencia personal alcanzado es muy bajo, reflejando que los estudiantes tienen síntomas de estrés que perduran por un tiempo prolongado afectando su salud física y mental, ya que el estudiantes a menudo se siente cansado y agotado inclusive después de periodo de descanso adecuado, problemas para conciliar el sueño, cambio en el apetito, dolores y molestias, entre otros síntomas producidos por el estrés, por tanto tienen competencia personal muy bajo, ya que tienen inseguridad y falta de confianza en sus capacidades de resolución y afrontamiento de situaciones amenazadoras y desafiantes.

Según Barreros, et al, (2021), refiere que el estrés académico desencadena diferentes signos y síntomas, donde la magnitud de una situación estresante afecte a la persona en niveles altos dependerá mucho de cómo este perciba, de igual manera Escadajillo, (2019) refiere que “los síntomas de estrés académico dependen muchos de la forma en que el estudiante responde y se adapta a la vida académica, resaltando que el estrés comienza desde el preescolar hasta estudios superiores donde afrontan diversas situaciones generándoles tensión, esta reacción se denomina estrés académico” (pág. 23)

Estos datos son comparados con Verastegui (2020), donde determino que existe correlación inversa débil entre la frecuencia de síntomas de estrés y la resiliencia,

demostrando que; a menos síntomas mayor puntaje en el nivel de resiliencia y el factor mencionado, asimismo evidencio que los estudiantes presentan síntomas de estrés fue de bajo a moderado con 25,8% y la resiliencia lograda fue de medio a alto con 17,6%. Resultados que difieren con nuestro estudio donde los estudiantes demostraron tener síntomas de estrés moderado, lo que implica que afrontan diferentes situaciones estresantes que le causa síntomas como cansancio, dolores, fatiga, irritabilidad, desesperación, entre otros y el nivel de competencia personal alcanzado es muy alto, reflejando que mientras el estudiante presente síntomas le permite buscar estrategias de afrontamiento por lo que logran competencia personal de nivel muy alto, es decir que tienen la capacidad de enfrentar situaciones, donde demuestra autonomía, decisión, control, creatividad, autoconfianza y sobre todo perseverancia.

Tabla 11. Síntomas de estrés y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Síntomas	Aceptación de uno mismo											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Crónico	15	9,4%	1	0,6%	7	4,4%	15	9,4%	9	5,7%	47	29,6%
Moderado	1	0,6%	1	0,6%	23	14,5%	50	31,4%	17	10,7%	92	57,9%
Leve	0	0,0%	1	0,6%	2	1,3%	3	1,9%	14	8,8%	20	12,6%
Total	16	10,1%	3	1,9%	32	20,1%	68	42,8%	40	25,2%	159	100,0%

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 11 se observa que el 31,4 % de estudiantes presentan síntomas de estrés de nivel moderado y tienen autoaceptación de uno mismo de nivel alto, demostrando que los estudiantes universitarios presentan situaciones que generan síntomas de estrés que aparecen por un periodo de tiempo no prolongado (moderado), se caracterizan por no ser perdurables debido que el estudiante adopta mecanismo y recursos de afrontamiento por lo que empiezan a controlar la situación, por tanto, tiene aceptación de si mismo, lo que



significa que tienen confianza y seguridad de sus acciones y capacidades ya que aceptan sus fortalezas y debilidades que les permite controlar y manejar síntomas de estrés.

Otro dato importante que se resalta en la tabla es que el 9,4% de estudiantes universitarios tienen síntomas de estrés crónico y el nivel aceptación de uno mismo es muy bajo, estos datos reflejan que los estudiantes se encuentran inmersos a situaciones que conllevan estrés por lo que presentan síntomas como agotamiento, cansancio, problemas de sueño, de alimentación que les es difícil controlar y manejar demandas académicas afectando a nivel físico y psicológico, por lo tanto, tiene problemas en aceptarse a sí mismo, ya que tienen inseguridad, desconfianza y no identifican sus cualidades, fortalezas y debilidades, por tanto no saben cómo afrontar situaciones desafiantes que se presentan en el proceso.

Al respecto, Moreno – Treviño, et al. (2021), refiere que el estrés académico desencadena múltiples síntomas, considerando que este es un proceso complejo y sistemático que tiene carácter adaptativo y que repercute específicamente el aspecto psicológico de los estudiantes y que se presentan en tres circunstancias que son: que los estudiantes presentan situaciones estresantes, el segundo, los estresores generan síntomas y el tercero implica el proceso de afrontamiento para restablecer el equilibrio. A ello, Campos y Garay (2021) agregan que “la resiliencia es una cualidad de la personalidad que pretende regular aspectos negativos como es el estrés, por lo que es importante ser resilientes debido que permite a la persona habituarse y adaptarse frente a diferentes circunstancias adversas que pueden ocurrir, asimismo permite restaurar el equilibrio en la vida y prevenir las consecuencias negativas que pueden generar daños a la salud y bienestar de la persona”.

Estos datos son comparados con el estudio de Alméstar y Torres (2021), donde se demostró que el 7,28% de los participantes mostró bajos niveles de estrés, mientras que

tuvieron altos niveles de resiliencia, demostrando que los estudiantes presentaron diferentes situaciones estresantes y, a su vez, se presentó la capacidad de superar los conflictos cotidianos que pudieran presentarse, empleando sus propios recursos y mecanismos de defensa para generar su propia felicidad. Estos datos demuestran que los síntomas de estrés que demuestran los estudiantes son moderados ya que esta se presenta en ciertas situaciones que enfrentan, asimismo estos síntomas ayudan a que los estudiantes busquen recursos y estrategias de afrontamiento para sobrellevarlo por lo que tienen aceptación de sí mismo de nivel alto.

Comprobación de hipótesis específica 2

Planteamiento de hipótesis estadística

Ha: Existe relación significativa entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Ho: No existe relación significativa entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Regla de Decisión

Se acepta Ho: $Rho = 0,000$; $p > 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ha

Se acepta Ha: $Rho \neq 0,000$; $p < 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ho

Tabla 12. Determinación de correlación Rho de Spearman para segunda hipótesis específica

Rho de Spearman		Síntomas	Competencia personal	Aceptación de uno mismo
Síntomas	Coefficiente de correlación	1,000	-,279**	-,345**
	Sig. (bilateral)	.	,000	,000
	N	159	159	159
Competencia personal	Coefficiente de correlación	-,279**	1,000	-,738**
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000
	N	159	159	159
Aceptación de uno mismo	Coefficiente de correlación	-,345**	-,738**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.
	N	159	159	159

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



Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman para demostrar si existe relación significativa entre los síntomas de estrés y la aceptación de uno mismo como una dimensión de resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en los estudiantes, en lo cual se obtuvo un valor de $-0,345$ cuyo valor es diferentes a $0,000$ y una significancia de $0,05$, estos valores cumplen con la regla de decisión condicionando a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; concluyendo que existe relación negativa baja entre los síntomas de estrés y la resiliencia en su dimensión de aceptación a uno mismo en los estudiantes de del 4to a 8vo semestre de la EPTS- UNA Puno, 2022.

Asimismo, el contraste de hipótesis mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman para demostrar si existe relación significativa entre los síntomas de estrés y la competencia personal como una dimensión de resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en los estudiantes, en lo cual se obtuvo un valor de $0,279$ cuyo valor es diferentes a $0,000$ y una significancia de $0,05$, estos valores cumplen con la regla de decisión condicionando a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; concluyendo que existe relación negativa baja entre los síntomas de estrés y la resiliencia en su dimensión de competencia personal en los estudiantes de del 4to a 8vo semestre de la EPTS- UNA Puno, 2022.

4.2.3 Relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Tabla 13. Estrategias de afrontamiento y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Estrategias de afrontamiento	Competencia personal											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Buena	1	0,6%	0	0,0%	1	0,6%	5	3,1%	27	17,0%	34	21,4%
Regular	0	0,0%	1	0,6%	27	17,0%	22	13,8%	38	23,9%	88	55,3%
Mala	14	8,8%	2	1,3%	6	3,8%	7	4,4%	8	5,0%	37	23,3%
Total	15	9,4%	3	1,9%	34	21,4%	34	21,4%	73	45,9%	159	100,0%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 13 se observa que el 23,9 % de estudiantes refirieron que aplican estrategias de afrontamiento de manera regular y la competencia personal alcanzado fue muy alto, estos datos reflejan que los estudiantes emplean estrategias de afrontamientos adecuado, por lo que modulan las consecuencias que desencadena el estrés académico y restaurar su estado normal, buscando el equilibrio entre la situación y la capacidad que tiene para enfrentarse, lo que demuestra que cada estudiantes interpreta las situaciones de acuerdo a su percepción y/o características personales que le permite adoptar estrategias de afrontamientos que va aplicar, ya que tienen competencia personal de nivel muy alto porque adoptan estrategias de afrontamientos adecuados que le permiten desarrollar sus capacidades de expresión, perseverancia, ecuanimidad y la confianza en sí mismo.

Otro dato importante que se resalta en la tabla es que el 8,8% de estudiantes que tienen estrategias de afrontamiento mala y el nivel de competencia personal es muy bajo, lo que demuestran que los estudiantes tienen limitaciones de identificar situaciones de



estrés por ello no aplican estrategias que les permita afrontar de manera efectiva el cual repercute de manera negativa en la competencia personal encontrándose en el nivel bajo.

Según, Valero, et al. (2020), refiere que el estrés es un fenómeno que afecta considerablemente en el contexto de pandemia de COVID-19, que genero diversos emociones, ya sean estas displacenteros, cumplieron el rol importante para la adaptación frente a los cambios que ocurren; sin embargo, este generó diferentes niveles de intensidad y frecuencia de las emociones que puede sobredimensionar e incrementar la sensación de indefensión y bloquear acciones, por lo que es importante que las personas manejen algunas estrategias para enfrentar y sean aplicados para mantener bienestar en las personas.

Estos datos son comparados con estudio de Valdivieso, et al. (2020), los estudiantes aplican estrategias de afrontamiento en un 84%, de los cuales el 47% aplicaron estrategias adecuado para afrontar el estrés generado por las obligaciones académicas, resaltando las siguientes estrategias: como el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social. Estos resultados demuestran que los estudiantes aplican estrategias de afrontamiento adecuadas, la mayor parte de estudiantes manejan las consecuencias que desencadena estrés académico y de esta manera busca el equilibrio entre su capacidad de respuesta y las exigencias impuestas, por lo que los estudiantes identifican las situaciones estresores para aplicar cualquier estrategia de afrontamiento adecuados; por lo que aplican competencia personal de nivel muy alto, donde demuestran su capacidad de perseverancia, creatividad, autonomía y ecuanimidad.

Tabla 14. Estrategias de afrontamiento y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Estrategias de afrontamiento	Aceptación de uno mismo											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Buena	0	0,0%	1	0,6%	2	1,3%	11	6,9%	20	12,6%	34	21,4%
Regular	0	0,0%	1	0,6%	23	14,5%	47	29,6%	17	10,7%	88	55,3%
Mala	16	10,1%	1	0,6%	7	4,4%	10	6,3%	3	1,9%	37	23,3%
Total	16	10,1%	3	1,9%	32	20,1%	68	42,8%	40	25,2%	159	100,0%

Fuente: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 14 se observa que el 29,6 % de estudiantes aplicaron estrategias de afrontamiento de manera regular y tienen aceptación de uno mismo de nivel alto, reflejando que los estudiantes tuvieron dificultades para afrontar los problemas emocionales, familiares, económicos, sociales pero aplicaron estrategias de afrontamiento adecuadas por lo que confían en sí mismos, demostrando adaptabilidad y flexibilidad, debido que tienen la confianza de sí mismo y de las acciones que desarrollan, para ello realizan toma de decisiones de cómo integrarse a sí mismo, evaluando sus limitaciones y condiciones

Sin embargo se da conocer el 10,1% de estudiantes que tienen estrategias de afrontamiento mala y el nivel de aceptación de uno mismo es muy bajo, donde los estudiantes no manejan estrategias que les facilite afrontar situaciones desafiantes y amenazadoras ya que no son conscientes de sus capacidades, fortalezas y debilidades por lo que no saben cómo afrontar situaciones que desencadenan en estrés.

Según, Escobar, et al. (2018) refiere que es fundamental las estrategias de afrontamientos para dar frente a diversas situaciones, por lo que resalta los siguientes aspectos: administración del tiempo, ser resilientes, establecer objetivos y prioridades, actitud positiva y adoptar hábitos saludables.



Este estudio es analizado con el estudio de Harvey et al. (2021), donde determinó las estrategias de afrontamiento; se encontró que las estrategias más utilizadas entre los adolescentes fueron la evitación emocional (2,82 %), la resolución de problemas (2,4 %), la evitación cognitiva (2,34 %) y el afrontamiento con expresiones difíciles (2,32 %). En menor medida, los estudiantes utilizaron estrategias de afrontamiento como la búsqueda de apoyo profesional (0,82 %) y la búsqueda de apoyo social (1,69 %). Estos resultados concuerdan con nuestro estudio donde se ve estudiantes continuamente enfrentados a situaciones estresantes, relativas con actividades académicas, personales y/o laborales que les demandan gran cantidad de recursos físicos y psicológicos, resaltando que la transición de educación básica a superior implica diferentes cambios como es el desarraigo familiar y amical, que constituye un proceso de adaptación importante en la vida del estudiante. La independencia y nuevas responsabilidades adquiridas en esta etapa, las presiones por estudiar y cumplir con los requerimientos de la vida universitaria, provocan una serie de cambios en los estudiantes, que muchas veces provocan situaciones de estrés, irritabilidad y ansiedad, los que constituyen potenciales riesgos para la su salud, por lo que desarrollan estrategias de afrontamiento del estrés, considerado estos como herramientas efectivas, para modificar el agente estresor y facilitar el control emocional mediante la regulación de emociones que provocan las situaciones estresantes.

Comprobación de hipótesis específica 3

Planteamiento de hipótesis estadística

Ha: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS
- UNA Puno, 2022.

Ho: NO existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.

Regla de Decisión

Se acepta Ho: $Rho = 0,000$; $p > 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ha

Se acepta Ha: $Rho \neq 0,000$; $p < 0,05$; Por lo tanto, se rechaza Ho

Tabla 15. Determinación de correlación Rho de Spearman para tercera hipótesis específica

Rho de Spearman		Estrategias de afrontamiento	Competencia personal	Aceptación de uno mismo
Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,464**	,517**
	Sig. (bilateral)	.	,000	,000
	N	159	159	159
Competencia personal	Coefficiente de correlación	,464**	1,000	,738**
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000
	N	159	159	159
Aceptación de uno mismo	Coefficiente de correlación	,517**	,738**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.
	N	159	159	159

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

Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman para demostrar si existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la aceptación a uno mismo como una dimensión de resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en los estudiantes, en lo cual se obtuvo un valor de $-,517$ cuyo valor es diferente a $0,000$ y una significancia de $0,05$, estos valores cumplen con la regla de decisión condicionando a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; concluyendo que existe relación negativa moderada entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en su dimensión de aceptación a uno mismo en los estudiantes de del 4to a 8vo semestre de la EPTS- UNA Puno, 2022.

Asimismo, el contraste de hipótesis mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman para demostrar si existe relación significativa entre las estrategias de



afrontamiento y la competencia personal como una dimensión de resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19 en los estudiantes, en lo cual se obtuvo un valor de ,464 cuyo valor es diferentes a 0,000 y una significancia de 0,05, estos valores cumplen con la regla de decisión condicionando a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; concluyendo que existe relación positiva moderado entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en su dimensión de competencia personal en los estudiantes de del 4to a 8vo semestre de la EPTS- UNA Puno, 2022.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se demuestra que el estrés académico se relaciona significativamente con la resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19; por lo que los resultados que se obtuvieron muestran que el 25,2% de estudiantes presenta estrés académico moderado por lo que su resiliencia es alta; por otra parte, el 13,2% de los estudiantes tiene un estrés académico alto y su resiliencia es muy bajo; Además, el 11,9% que tiene un estrés académico bajo presentó una resiliencia muy alta. Asimismo, la prueba de Rho de Spearman estableció un nivel de correlación negativa moderada (-0,449) mientras mayor sea el estrés académico, menor será el nivel de resiliencia, lo que evidencia que la relación es significativa con un nivel de confianza del 95%

SEGUNDA: Se demuestra que los estresores se relacionan significativamente con la resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, donde los resultados demuestran que el 31,4% de estudiantes presenta estresores moderados con una competencia personal muy alto y 33,3% que también presenta estresores moderados, tiene una aceptación de uno mismo alto. Asimismo, la prueba de Rho de Spearman estableció un nivel de correlación negativa moderada (-0,445) mientras mayor haya estresores, menor será el nivel de resiliencia, lo que evidencia que la relación es significativa con un nivel de confianza del 95%. Desde la perspectiva de trabajo social, la importancia de prevenir el estrés trae grandes beneficios como el nivel de resiliencia, el desarrollo de competencias, la mejor aceptación y la autoestima en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

TERCERA: Se demuestra que los síntomas del estrés se relacionan significativamente con la resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19; donde los resultados demuestran que el 24,5% presenta síntomas moderadamente y tiene competencias personales muy altos, el 31,4% presenta una aceptación de uno mismo muy alto, también se evidencia que



el 9,4% de los estudiantes presenta síntomas crónicos y por consecuencia se tiene una aceptación muy baja. Asimismo, la prueba de Rho de Spearman estableció un nivel de correlación negativa débil (-0,345) mientras mayor sea los síntomas, menor será el nivel de resiliencia, lo que evidencia que la relación es significativa con un nivel de confianza del 95%. Estos resultados, desde la perspectiva de trabajo social requieren una atención personalizada en el ámbito del estrés académico que afecta nivel de resiliencia, el desarrollo de competencias, la mejor aceptación y la autoestima en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.

CUARTA: Se evidencia que las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con la resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, donde los resultados demuestran que el 23,9% tiene estrategias de afrontamiento de manera regular y presenta competencias personales muy altos, seguido de 29,6% que tiene aceptación de uno mismo alto; también se muestra un 10,1% de los estudiantes que presenta malas estrategias de afrontamiento y por consecuencia tiene una aceptación muy baja. Asimismo, la prueba de Rho de Spearman estableció un nivel de correlación positiva moderada (0,517) mientras mejor sea las estrategias de afrontamiento, mayor será la resiliencia, lo que evidencia que la relación es significativa con un nivel de confianza del 95%. Desde la mirada de trabajo social es sumamente importante tener mejores estrategias de afrontamiento al estrés y de esa manera mejorar el nivel de resiliencia, el desarrollo de competencias, la mejor aceptación y la autoestima en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.



VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Universidad Nacional del Altiplano implementar talleres y cursos sobre habilidades de estudio y gestión del tiempo. Asimismo, sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de equilibrio entre estudio y la vida personal, como también, promover una cultura de apoyo y colaboración entre los estudiantes con el fin contribuir al bienestar psicológico de los universitarios.
2. A la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano, se le recomienda potenciar la resiliencia en los estudiantes de Trabajo Social, a través de la incorporación de un plan de trabajo semestral, enfocado al desarrollo habilidades blandas; a través, charlas y foros, que permita al estudiante universitario adquirir un mayor afrontamiento ante los diferentes estresores que se presentan a lo largo del ámbito educativo.
3. Se recomienda a la plana docente de la Facultad de Trabajo Social incorporar pausas activas en las secciones de clases, ya que dichas pausas activas tendrán un impacto positivo tanto en la salud física como en el bienestar emocional y mental de los estudiantes. Cabe resaltar que las pausas activas proporcionan momentos para relajarse, respirar profundamente y liberar tensiones emocionales. Esto contribuye a reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorando el bienestar mental de los estudiantes.
4. Se recomienda a los estudiantes de trabajo social implementar en su vida diaria un manual de actividades de manera organizada, lo que le permitirá sobre llevar el estrés académico de manera positiva. Es importante organizar las actividades de vida diaria, planificar el tiempo, tomar pequeños descansos cuando estudien, desarrollar actividades deportivas en su tiempo libre, adecuar un ambiente de estudio, establecer un horario para dormir, mantener una alimentación balanceada, etc.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alania, R., Chanca, A., Condori, M., Fabián, E., Rafaele, M., Dayan, D., Roque, D., Villavicencio, A., & Zorrilla, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 5(1), 242 - 260. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Alméstara Farfán, L., & Oliva Torres, L. (2021). *Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2020*. Tesis pregrado, Universidad Señor de Sipán, Pimentel. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8590/Alm%C3%A9star%20Farf%C3%A1n%20Leslie%20%26%20Oliva%20Torres%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Asenjo - Alarcón, J., Linares - Vásquez, O., & Díaz - Dávila, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en salud*, 5(2), 59 - 66. <https://doi.org/https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Baptista, P., Almazán, A., & Loeza, C. (2020). Encuesta Nacional a Docente ante el Covid-19. Retos para la educación a distancia . *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 1(50), 41 - 88. <https://doi.org/https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50>.
- Barraza - Macías, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. . *Revista Psicología Científica*, 9(2).
- Barreros, N., Lalupú, L., & Martínez, G. (2021). Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. [*Tesis de pregrado*]. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Campos, M., & Garay, E. (2021). Resiliencia y estrés académico en universitarios de Psicología en tiempos de aprendizaje virtual. [*Tesis de pregrado*]. Universidad Peruana Los Andes, Huancayo.
- Castro, D., Castro, V., Taipe, F., & Castro, S. (2021). Estrés y resiliencia en el contexto del Covid – 19, en estudiantes de educación secundaria. *Revista peruana de investigación e innovación educativa*, 1(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v1i3.20893>
- Corrales, H. (2023). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. [*Tesis de pregrado*]. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Cunias, M., & Medina, I. (2021). Resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa de una zona urbano-marginal durante el covid-19. *Revista de Investigación y Cultura* , 10(1), 31-39.



- Escadajillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. [Tesis de posgrado]. Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico: Revisión crítica. *Revista ATLANTE*, 15(1). https://doi.org/https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277
- Espinoza, M., & Matamala, A. (2012). Resiliencia: Una mirada Sistémica. [Tesis de pregrado]. Universidad de Bío Bío, Chillán.
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Flecha, A. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Revista Pedagogía Social*, 1(33), 139 - 151. https://doi.org/10.7179/PSRI_2019.33.10
- García-Rojas, K., Salazar-Salvatierra, E., & Barja-Ore, J. (2021). Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(2).
- Gómez, M. A. (2019). Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana. [Tesis de pregrado]. Universidad Ricardo Palma, Lima - Perú.
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por Covid-19. *Revista Espacios de Innovación mas Desarrollo*, IX(25), 159 - 172. <https://doi.org/org/10.31644/IMASD.25.2020.a1>
- Guerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.
- Guzmán - Castillo, A., Zavala, W., Bustos, C., & Castillo - Navarrete, J. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Revista Terapia Psicológica*, 10(2).
- Harvey Narváez, J., Arteaga Garzón, K., Córdoba Caicedo, K., & Obando Guerrero, L. (1 de Octubre de 2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46), 1-17. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372021000200174
- Hernández - Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de Investigación, las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. Mexico: McGRAWHILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C.V. <https://doi.org/ISBN: 978-1-4562-6096-5>



- Hernández, Roberto, Fernandez, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta Edición ed., Vol. 6). México: Mc Grwall Hill Education.
- Huere, S. (2021). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo – Huarochirí en tiempos de pandemia del Covid - 19. [Tesis de Pregrado]. Universidad Científica del Sur, Lima.
- Laurentt, Y. (2018). Resiliencia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San José Marelló Huaraz- 2017. [Tesis de pregrado]. Universidad San Pedro, Huaraz.
- Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J., Figueredo, V., & Martínez, A. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social. *Revista Internacional Sociology of education*, 79 - 104. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17583/rise.2020.5925>
- Ludeña - Jaramillo, L., Narvárez-Espinoza, R., & Aguilar - Maita, A. (2022). Resiliencia en tiempos de pandemia por Covid-19 en estudiantes de la Universidad Nacional de Loja. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social* , 5(10), 222 - 236. <https://doi.org/https://doi.org/10.56124/tj.v5i10.0064>
- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al Covid-19. *Revista Puriq*, 4(e200). <https://doi.org/https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Maldonado Vega, E., & Paucar Hospina, E. (2021). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la facultad de educación de una Universidad Estatal de Huancayo, 2020*. Universidad Peruana Los Andes, Huancayo. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2222>
- Medina, G., Aza, P., Lujano, Y., & Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educación*, II(4), 658-667. <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/187/198>
- Moreno - Treviño, J., Hernández - Martínez, J., & García - Gallegos, A. (2021). Estrés académico de estudiantes universitarios de economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60, 19 - 27.
- Oltra, C., & Boso, A. (2020). Lecciones aprendidas de la crisis del coronavirus: preparación y resiliencia social. *Revista Española De Sociología*, 29(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.50>
- Ordoñez Morales, D. (2020). *Resilencia y compromiso académico en estudiantes de una universidad de Quevedo, 2020*. Universidad César Vallejo, Quevedo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47952>
- Quenaya, Y. (2022). Capacidad de resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Alfonso Torres Luna de Acora. [Tesis de pregrado]. Universidad Privada San Carlos, Puno.



- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Estrés académico y sus fuentes entre estudiantes universitarios. *Revista Biomedical and Pharmacology*, 11(1). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Restrepo, J., Amador, O., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23 - 47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Robinet-Serrano, A., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Polo del Conocimiento*, 5(12), 637 - 653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5il2.2111>
- Rodríguez - Terán, R., & Cotonieto - Martínez, E. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Revista Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 10(20), 153 - 159.
- Romero, R., & Mosquera, M. (2022). Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes preuniversitarios de Lima metropolitana en tiempos de pandemia de Covid - 19. *Revista de investigación UNMSM*, 46(108), 267 - 282.
- Rosas, O. (2022). Nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en el contexto de la Covid - 19. [Tesis de Pregrado]. Univerisidad Privada del Norte, Lima.
- Salas, F. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid - 19. [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma de Ica, Ica.
- Sessarego, N., & Rojas, A. (2021). Resiliencia y estrés laboral en trabajadores del Centro de Salud de Pueblo Nuevo - 2020. [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma de Ica, Chíncha.
- Silva - Ramos, M., López - Cocotle, J., & Meza - Zamora, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(79), 75 - 83.
- Solano, A. (2020). Resiliencia y Covid - 19 . *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 71(1), 7 - 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.18597/rcog.3531>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61 - 79.
- Valdivieso-León, L., Lucas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico Universitario: Educación Infantil - Primaria. *Revista Educación XXI*, 23(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Valero, N., Vélez, M., Duran, A., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Revista de Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70.



- Verastegui, M. (2020). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una Universidad Privada de Lima. *[Tesis de pregrado]*. Universidad Privada del Norte, Lima.
- Zárate - Depraect, N., Soto - Decuir, M., Martínez - Aguirre, E., & Castro - Castro, M. (2018). Los factores intervinientes en la aparición de hábiHábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista Fundación Educacion Medica*, 21(1), 153 - 157.
- Zuzunaga, E. (2019). Estrés académico, vigilancia y resiliencia en estudiantes universitarios frente a las evaluaciones sumativa y formativa. *[Tesis de pregrado]*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.



ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Problemas		Objetivos		Hipótesis		Variables		Metodología	
Problema general		Objetivo general		Hipótesis general		X = Estrés académico		Enfoque	
¿Cuál es la relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS – UNA Puno, 2022?		Determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.		Existe relación significativa entre estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia Covid -19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.		Dimensiones P1. Estresores P1.1. Experimenta estrés cuando se le encomienda realizar actividades X1.2. Experimenta estrés frente al cumplimiento de actividades académica.		Tipos de investigación Cuantitativo Básica – teórica Alcance de la investigación Descriptivo correlacional Método Hipotético – deductivo Diseño de investigación No experimental de corte transversal Técnica Encuesta Instrumento El inventario SISCO BARRAZA y escala de resiliencia WAGNILD Y YOUNG. Población	
Problemas específicos		Objetivos específicos		Hipótesis específicas		X2. Síntomas		Diseño de investigación	
•¿Cuál es la relación entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022?		•Establecer la relación entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.		•Existe relación significativa entre los estresores y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.		X2.1. Experimenta dificultades síntomas como dolores estomacales, de cabeza o físicos.		No experimental de corte transversal	
•¿Cuál es la relación entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022?		•Identificar la relación entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.		•Existe relación significativa entre los síntomas y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.		X3. Estrategias de afrontamiento		Técnica	
						X3.1. Usa sus recursos para hacer frente al estrés. X3.2. Busca mejores alternativas para sus dificultades.		Encuesta	
						Y = Resiliencia		Instrumento	
						Indicadores		El inventario SISCO BARRAZA y escala de resiliencia WAGNILD Y YOUNG.	
						Autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio, y perseverancia		resiliencia WAGNILD Y YOUNG.	
						Dimensiones		Población	
						Competencia personal		El inventario SISCO BARRAZA y escala de resiliencia WAGNILD Y YOUNG.	



<p>semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022?</p> <p>•¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022?</p>	<p>semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.</p> <p>•Definir la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.</p>	<p>semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.</p> <p>•Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19, en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA Puno, 2022.</p>	<p>Aceptación de uno mismo</p>	<p>Adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable.</p>	<p>255 estudiantes del 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA, Puno.</p> <p>Muestra</p> <p>159 estudiantes del 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA, Puno</p> <p>Análisis y procesamiento de datos</p> <p>El análisis y procesamiento de datos se realizará con el programa estadístico SPSS 26.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ANEXO 2. Operacionalización de variables

Variabes	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Estrés	Estresores	Experimenta estrés cuando se le encomienda realizar actividades Experimenta estrés frente al cumplimiento de actividades académica.	8 ítems
	Síntomas	Experimenta dificultades síntomas como dolores estomacales, de cabeza o físicos.	14 ítems
	Estrategias de afrontamiento	Usa sus recursos para hacer frente al estrés. Busca mejores alternativas para sus dificultades.	7 ítems
Resiliencia	Competencia personal	Autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio, y perseverancia	17 ítems
	Aceptación de uno mismo	Adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable.	8 ítems



ANEXO 3. Instrumento de recolección de datos para la variable Estrés Académico



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
Facultad de Trabajo Social
Escuela Profesional de Trabajo Social



CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Inventario SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación medio superior durante sus estudios lo cual está adaptado a las sesiones virtuales durante la pandemia del COVID - 19. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación la información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se maneja resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
 - a. Si
 - b. no

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se dará por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continua con el resto de las preguntas.

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: Casi siempre 5: Siempre

<i>Durante la Cuarentena del COVID -1.....</i>	1	2	3	4	5
ESTRESORES					
Te sentiste preocupado por la competencia con los compañeros del grupo					
Te preocupaste por la sobrecarga de tareas y trabajos virtuales					
Te preocupó la personalidad y carácter de la docente en las clases virtuales					
Te preocupó las evaluaciones de las docentes (exámenes, ensayo, trabajos de investigación, etc.)					
Te preocupó el tipo de trabajo que te pidieron los docentes (consulta de temas, ficha de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.)					
Te preocupaste por no entender los temas que se abordaban en las clases virtuales					
Te preocupaste por la poca participación en clases (responder preguntas, exposiciones)					



Te preocupaba el poco tiempo para hacer tus trabajos académicos					
SÍNTOMAS					
Tuviste trastornos de sueño					
Tuviste fatiga crónica (cansancio permanente)					
Tuviste Dolores de cabeza o migraña					
Tuviste problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Tenías sensación de rascarte, morderte las uñas, frotarte, etc					
Tuviste somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Tuviste inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Tuviste sentimientos de depresión y tristeza					
Tuviste ansiedad, angustia o desesperación					
Tuviste problemas de concentración					
Tuviste sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Tuviste conflictos o tendencia de polemizar o discutir					
Tuviste aislamiento de los demás estando en la misma casa de confinamiento					
Tuviste desgano de realizar las labores académicas					
AFRONTAMIENTO					
Afrontaste aumento o reducción de consumo de alimentos					
Afrontaste habilidades asertivas (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboraste un plan y ejecución de tus tareas académicas					
Te dabas elogios a sí mismo					
Recurriste a la religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Hiciste búsqueda de información sobre la situación de tu preocupación					
Alguna vez contaste a alguien tus preocupaciones					

ANEXO 4. Instrumento de recolección de datos para la variable resiliencia

Escala de resiliencia de Wagnild & Young

Instrucciones: Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases. Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario. Espere las indicaciones para comenzar la evaluación.

1: Totalmente en desacuerdo
2: En desacuerdo
3: Parcialmente en desacuerdo
4: Indiferente
5: Parcialmente de acuerdo
6: De acuerdo
7: Totalmente en acuerdo

N°	Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando planifico algo lo realizo							
2	Soy capaz de resolver mis problemas							
3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.							
4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo							
5	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).							
6	Estoy orgulloso (a) de haber podido alcanzar metas en mi vida							
7	Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8	Me siento bien conmigo mismo(a).							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10	Soy decidido(a).							
11	Soy amigo (a) de mí mismo.							
12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13	Considero cada situación de manera detallada.							
14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15	Soy auto disciplinado (a).							
16	Por lo general encuentro de que reírme.							
17	La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.							



18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
21	Mi vida tiene sentido							
22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25	Acepto que hay personas a las que no les agrado.							

Muchas gracias!!!!



ANEXO 5. Carta de autorización para el proceso de recolección de datos



Universidad Nacional del Altiplano - Puno

FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

Telef. 366191 - IP 20701/20702



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Puno, 18 de octubre del 2022

Señora:

Dra. MARIA EMMA ZUÑIGA VASQUEZ

Directora de la Escuela Profesional de Trabajo Social – FTS-UNA



25/10/2022

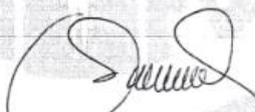
CIUDAD.

Es grato dirigirme a usted, para expresarle un cordial saludo y su vez presentarle a la **Bachiller: VICKY MAYUMY CHOQUE ANCCO** de la Escuela Profesional de Trabajo Social - Facultad de Trabajo Social, quien viene realizando el proyecto de investigación titulado : **"ESTRÉS ACADEMICO Y RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19, EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO a 8VO SEMESTRE DE LA EPTS-UNA-PUNO 2022"**, el mismo que ha sido evaluado y aprobado por el jurado revisor; y deseando ejecutar dicho proyecto, solicito a su digna autoridad tenga a bien brindar las facilidades que el caso amerita.

Seguro de contar con su valioso apoyo y colaboración, la misma que beneficiara la formación de nuestros estudiantes, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,




Dra: **VIVIAN-RENE VALDERRAMA ZEA**
DECANA DE LA FTS

C.c.
Archivo 2022.
VRVZ/igf.-



"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

SOLICITO: Permiso para aplicar encuestas a los
estudiantes de la EPTS.

**SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO**



Yo, **VICKY MAYUMY CHOQUE ANCCO**, bachiller de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, identificada con DNI N° 70929172, domiciliada en la circunvalación Sur N° 2021 de la ciudad de Puno, celular: 901404448, ante Ud. con el debido respeto me presento y expongo:

Que, habiendo culminado satisfactoriamente la carrera de Trabajo Social en la Universidad Nacional del Altiplano, solicito a Ud. permiso para aplicar encuestas a los estudiantes de la EPTS, a fin de recabar información verídica para mi trabajo de investigación sobre **"ESTRÉS ACADEMICO Y RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19, EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO A 8VO SEMESTRE DE LA EPTS – UNA PUNO, 2022"** para optar el título profesional de Trabajo Social.

POR LO EXPUESTO:

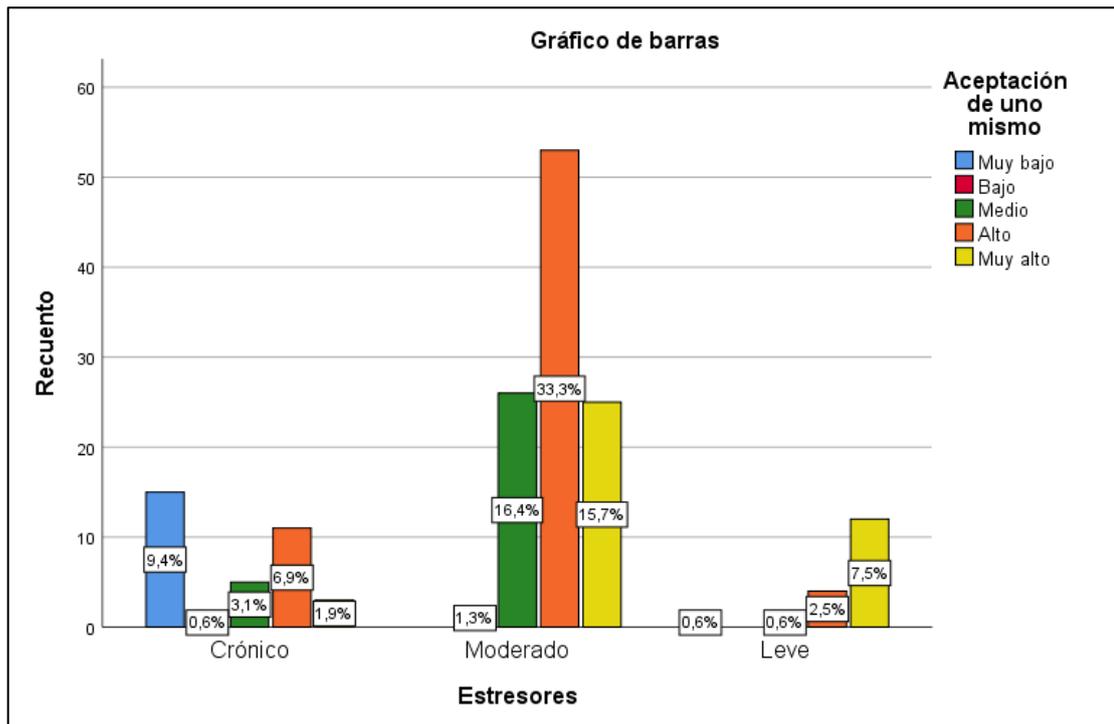
Ruego a Ud. acceda a mi solicitud.

Puno, 18 de octubre del 2022

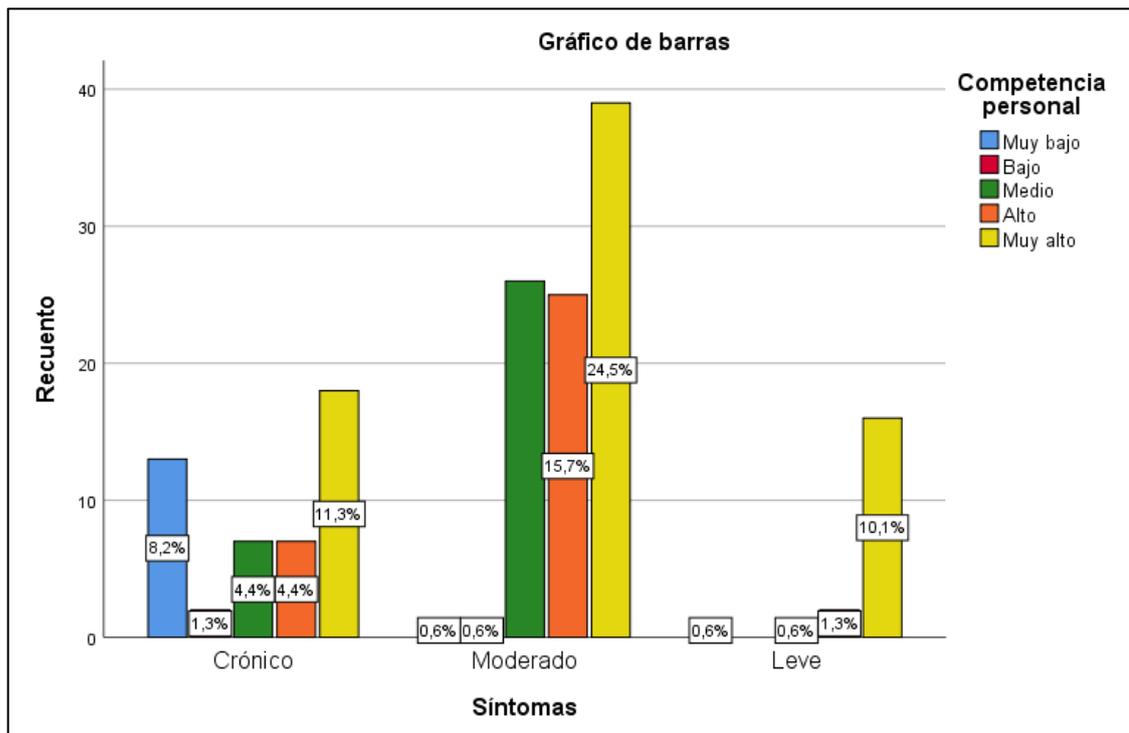
VICKY MAYUMY CHOQUE ANCCO

DNI N° 70929172

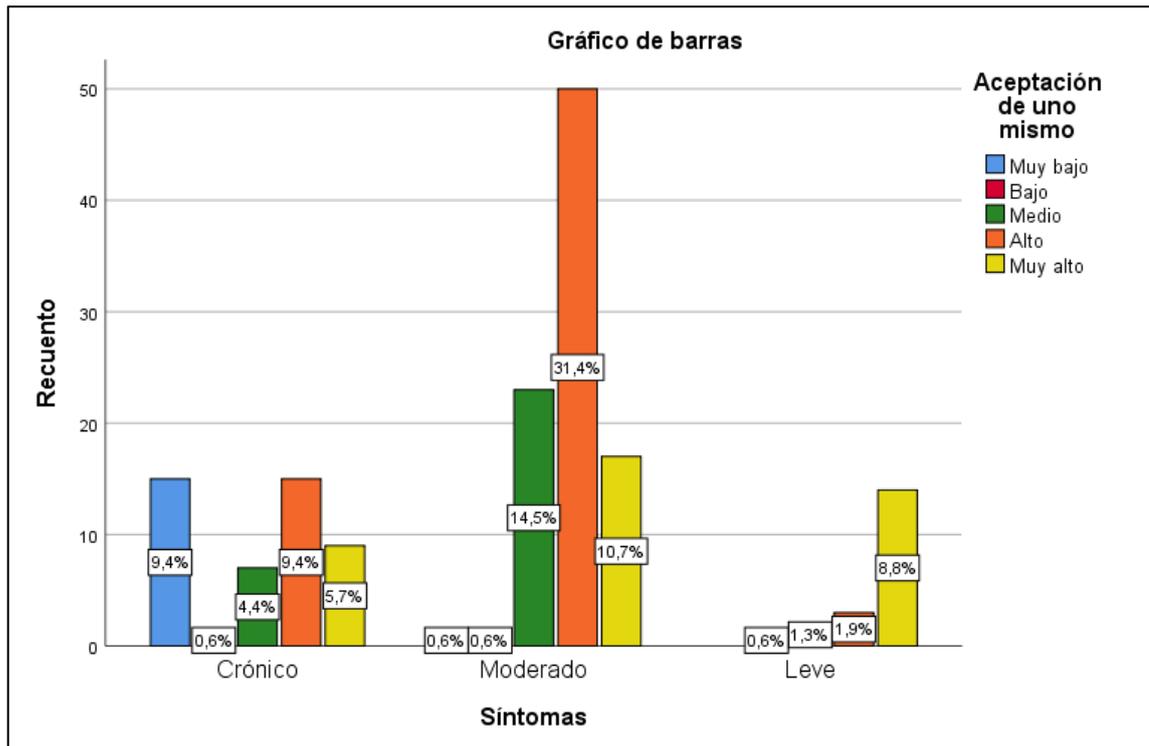
ANEXO 6. Gráficos de resultados



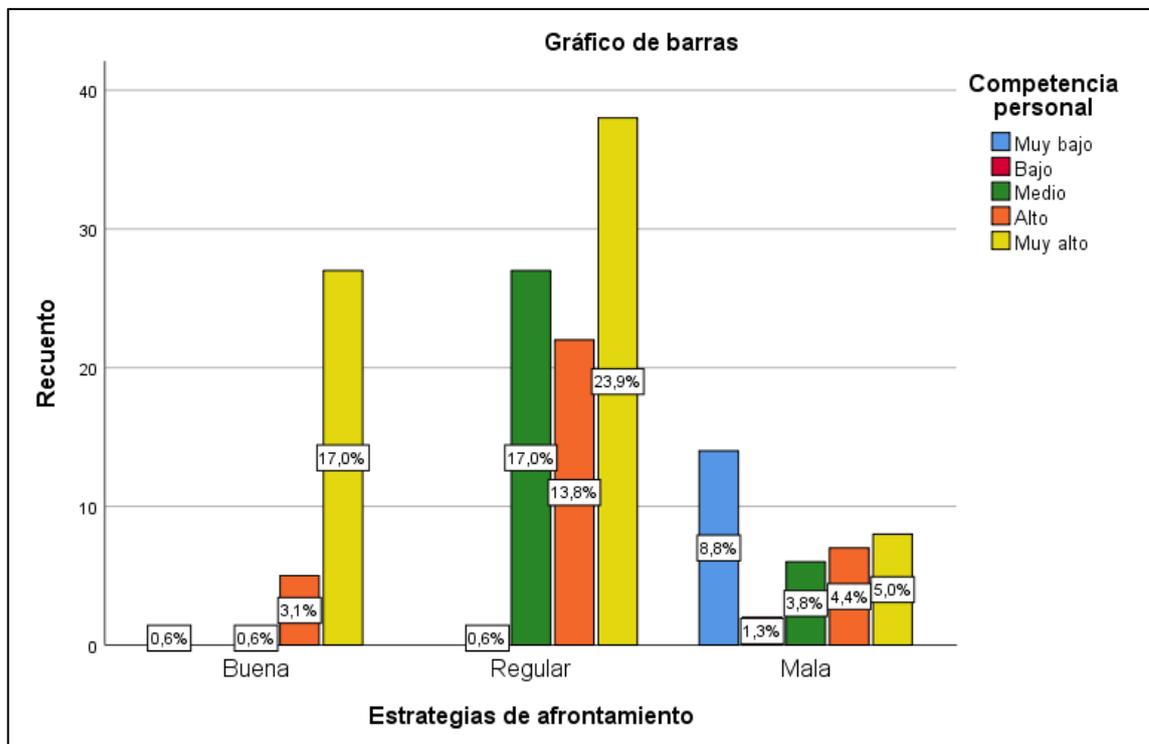
Estresores y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.



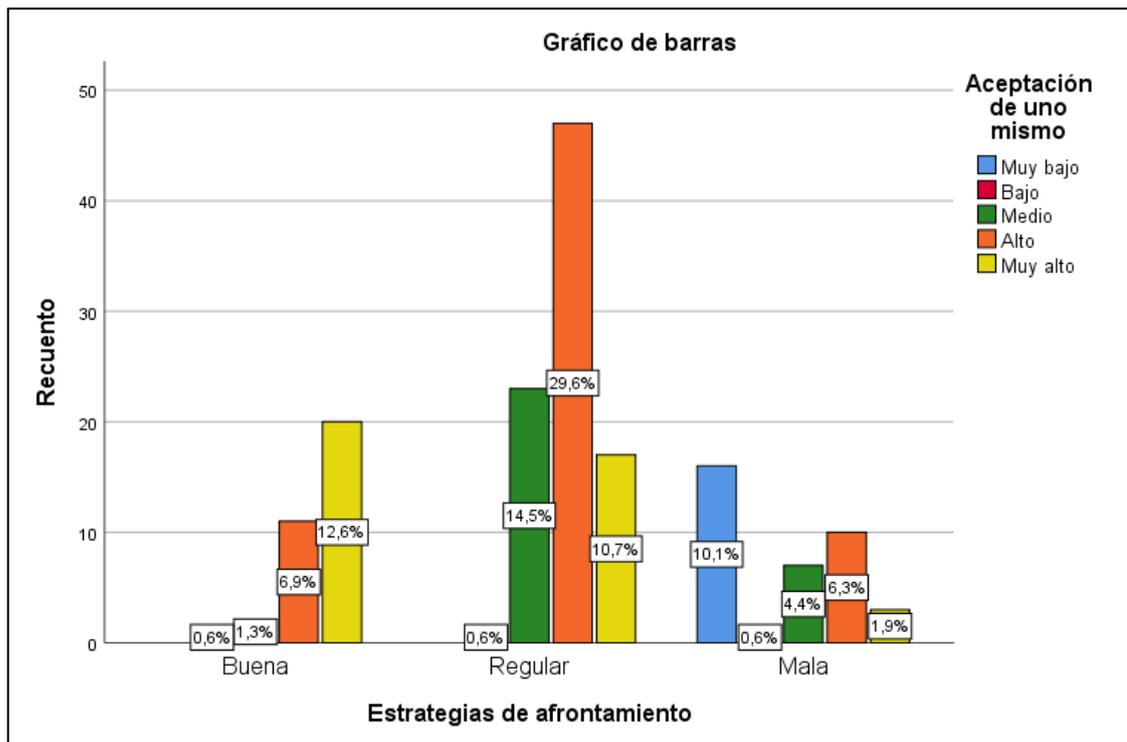
Síntomas de estrés y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.



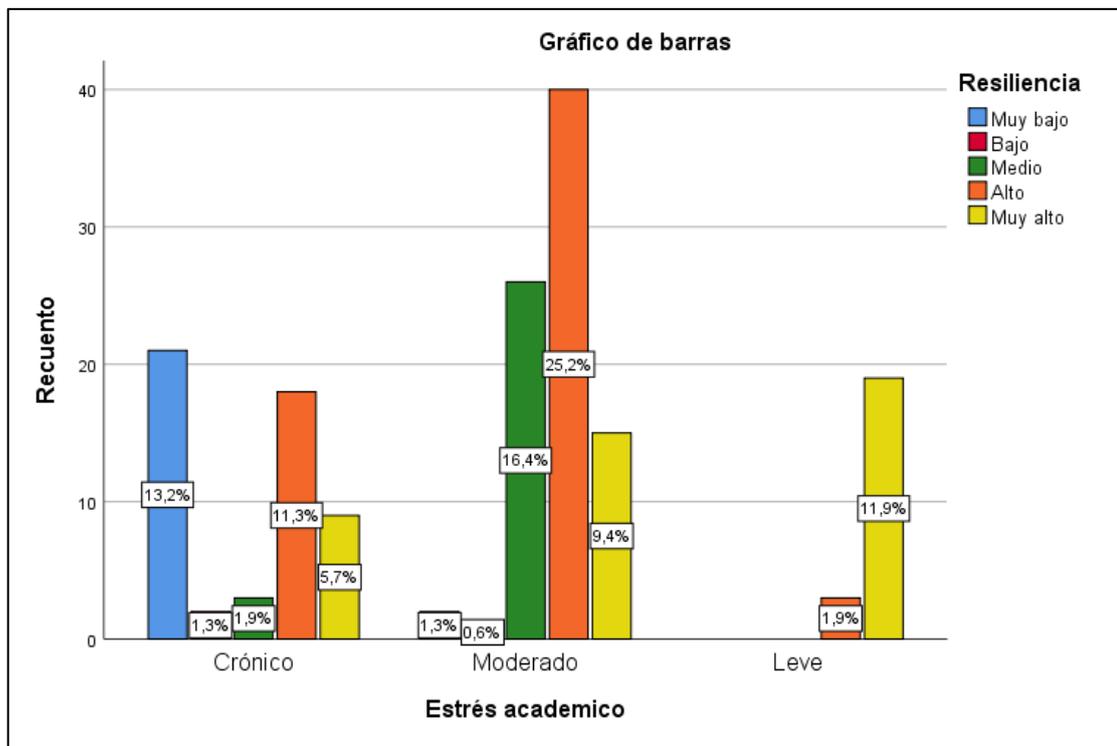
Síntomas de estrés y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.



Estrategias de afrontamiento y competencia personal en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.



Estrategias de afrontamiento y aceptación de uno mismo en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.



Estrés académico y resiliencia en los estudiantes de la EPTS - UNA Puno, 2022.



S_ESTRESORES	S_SINTOMAS	S_APRO	S_TOTALES	S_COMPETENCIAS	S_UNOMISMO	S_TOTALRES	ESTRESORES	SINTOMAS	AFRONTAMIENTO	ESTRES	COMPETENCIAS	UNOMISMO	RESILIENCIA
38	60	19	117	80	39	119	Crónico	Crónico	Mala	Crónico	Muy bajo	Muy bajo	Bajo
32	54	23	109	111	52	163	Moderado	Crónico	Regular	Crónico	Muy alto	Muy alto	Muy alto
36	45	25	106	111	49	160	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Muy alto	Muy alto	Muy alto
38	48	26	112	95	49	144	Crónico	Moderado	Regular	Crónico	Muy alto	Muy alto	Alto
25	42	25	92	91	47	138	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Alto	Alto	Medio
28	47	24	99	69	29	98	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Medio	Medio	Medio
26	50	27	103	88	39	127	Moderado	Moderado	Buena	Leve	Alto	Alto	Alto
28	53	24	105	75	41	116	Moderado	Crónico	Regular	Crónico	Medio	Medio	Muy bajo
28	48	23	99	85	37	122	Moderado	Moderado	Regular	Leve	Alto	Medio	Alto
25	47	28	100	82	36	118	Moderado	Moderado	Buena	Leve	Alto	Medio	Muy alto
23	37	22	82	98	42	120	Moderado	Moderado	Regular	Leve	Muy alto	Alto	Muy alto
30	34	19	83	86	38	124	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Alto	Alto	Alto
33	43	16	92	114	54	168	Moderado	Moderado	Mala	Moderado	Muy alto	Muy alto	Muy alto
30	48	19	97	91	28	119	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Alto	Medio	Alto
20	37	21	78	103	45	148	Leve	Leve	Buena	Leve	Muy alto	Muy alto	Muy alto
29	57	23	109	93	55	148	Moderado	Crónico	Regular	Crónico	Muy alto	Muy alto	Muy alto
24	39	24	87	117	56	173	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Muy alto	Muy alto	Muy alto
37	39	30	106	100	45	145	Crónico	Moderado	Buena	Moderado	Muy alto	Alto	Alto
20	35	21	76	103	47	150	Leve	Moderado	Regular	Moderado	Muy alto	Alto	Muy alto
37	68	26	131	62	32	94	Crónico	Crónico	Regular	Crónico	Medio	Medio	Medio
36	42	28	106	100	46	146	Moderado	Moderado	Buena	Moderado	Muy alto	Alto	Muy alto
29	45	18	92	61	33	94	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Medio	Medio	Medio
22	23	22	67	99	47	146	Leve	Leve	Buena	Leve	Muy alto	Muy alto	Muy alto
37	57	28	122	100	45	150	Crónico	Crónico	Mala	Crónico	Muy bajo	Muy bajo	Muy bajo
38	48	21	107	89	44	133	Crónico	Moderado	Regular	Crónico	Alto	Alto	Alto
24	41	22	87	111	52	163	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Muy alto	Muy alto	Muy alto
25	23	14	62	114	49	163	Moderado	Leve	Mala	Leve	Muy alto	Muy alto	Muy alto
26	42	15	83	74	42	116	Moderado	Moderado	Mala	Moderado	Medio	Alto	Alto
38	59	30	127	85	45	130	Crónico	Crónico	Buena	Crónico	Alto	Alto	Alto
36	65	29	130	93	48	141	Moderado	Crónico	Buena	Crónico	Muy alto	Muy alto	Alto
25	41	25	91	101	46	147	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Muy alto	Alto	Muy alto
39	61	22	122	122	27	73	Crónico	Crónico	Regular	Crónico	Bajo	Bajo	Bajo
30	49	28	107	108	55	163	Moderado	Moderado	Buena	Crónico	Muy alto	Muy alto	Muy alto
30	48	24	102	98	45	143	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Muy alto	Alto	Alto
35	49	25	109	81	44	125	Moderado	Moderado	Regular	Crónico	Alto	Alto	Muy bajo
20	43	25	88	74	44	118	Leve	Moderado	Regular	Moderado	Medio	Alto	Alto
36	44	31	111	107	48	155	Moderado	Moderado	Buena	Crónico	Muy alto	Muy alto	Muy alto
23	17	24	64	94	36	130	Moderado	Leve	Regular	Leve	Muy alto	Medio	Alto
33	30	16	79	82	45	127	Moderado	Leve	Mala	Moderado	Alto	Alto	Alto
28	50	28	106	98	52	150	Moderado	Moderado	Buena	Moderado	Medio	Medio	Medio
33	43	20	96	76	33	109	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Medio	Medio	Medio
32	48	25	105	98	48	146	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Medio	Medio	Medio
34	49	24	107	86	44	130	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Medio	Medio	Medio
23	25	16	64	94	47	141	Leve	Leve	Buena	Leve	Muy alto	Muy alto	Muy alto
34	65	27	126	110	50	160	Leve	Leve	Buena	Leve	Muy alto	Muy alto	Muy alto
23	25	17	65	80	47	127	Moderado	Leve	Regular	Leve	Medio	Alto	Muy alto
24	44	26	94	105	38	143	Moderado	Moderado	Regular	Moderado	Muy alto	Alto	Alto
34	44	33	111	111	49	160	Moderado	Moderado	Buena	Crónico	Muy alto	Muy alto	Muy bajo
34	64	27	126	105	48	153	Moderado	Moderado	Buena	Crónico	Muy alto	Muy alto	Muy bajo
31	57	28	115	108	41	149	Moderado	Crónico	Buena	Crónico	Muy alto	Alto	Muy bajo
89	50	21	160	89	40	129	Leve	Leve	Buena	Leve	Muy alto	Muy alto	Muy alto
33	49	14	96	47	23	70	Moderado	Moderado	Mala	Moderado	Bajo	Bajo	Bajo



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Vicky Mayumy Choque Ancco
identificado con DNI 70929172 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Trabajo Social

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" Estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19,
en los estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS-UNA
Puno, 2022 "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 25 de Julio del 2023


FIRMA (obligatoria)



HUELLA



**AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Por el presente documento, Yo Vicky Mayummy Choque Ancco
identificado con DNI 70929172 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Trabajo Social

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ Estrés académico y resiliencia en tiempos de pandemia COVID-19,
en las estudiantes de 4to a 8vo semestre de la EPTS - UNA
Puno, 2022 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 25 de julio del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella