

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**Resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una  
institución educativa estatal, Chiclayo 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

**Deysi Diaz Campos**

**ASESOR**

**Jose Rolando Gamarra Moncayo**

**<https://orcid.org/0000-0002-0781-3616>**

**Chiclayo, 2026**

**Resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria  
de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023**

PRESENTADA POR  
**Deysi Diaz Campos**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

APROBADA POR

Marilia Sibebe Cortez Vidal  
PRESIDENTE

Rony Edinson Prada Chapoñán  
SECRETARIO

Jose Rolando Gamarra Moncayo  
VOCAL

## **Dedicatoria**

Agradezco a Dios y a la Virgen Santísima, siempre me han bendecido en cada etapa de mi vida, sobre todo llegar a esta escala de mi vida universitaria. Así mismo a mis amados padres Víctor Diaz Idrogo y Luz Elena Campos Idrogo, han sido mi apoyo incondicional, brindándome sus palabras de fortaleza, así mismo a mi hermana Zulema Diaz Campos, a mi Tío José Eduardo Campos Idrogo que brindaron aliento a no rendirme. Asimismo, A Ángel Gabriel Guevara Benites, por no soltar mi mano en todo este camino y enseñarme que, ante la adversidad debemos ser perseverantes.

## **Agradecimientos**

Agradezco ante todo a Dios, ya que pude finalizar con mi proyecto profesional, así mismo con las personas importantes de mi vida mi familia por contar siempre con su apoyo y ayuda incondicional. Asimismo, A las autoridades de la universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo por brindar la estructura necesaria, así como una plana docente competente a cargo de nuestra formación dentro de la psicología como ciencia y profesión. Además, a mis asesores Rony Prada Chapoñan, José Rolando Gamarra Moncayo y a la Doctora Marilia Cortez Vidal por brindarme su orientación y enseñanza poder lograr el desarrollo de esta investigación.

## Resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023

### INDICE DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIORIDAD

1	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	ciencialatina.org Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Católica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%
10	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.autonoma de ica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	revista.sciencevolution.com Fuente de Internet	

## Índice

<b>Resumen.....</b>	<b>6</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>8</b>
<b>Revisión de Literatura .....</b>	<b>11</b>
<b>Diseño Metodológico .....</b>	<b>16</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>19</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>22</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>23</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>24</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>28</b>

## Resumen

La resiliencia cada vez se ha vuelto un tema en consideración debido a sus beneficios en la disminución del estrés académico. Específicamente en un colegio de Chiclayo se evidenció dificultades en el área académica debido a las pocas estrategias de afrontamiento de resiliencia. Por tanto, el presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023. Los objetivos específicos buscaron identificar el nivel de resiliencia, los niveles de estrés académico y determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y estrés académico en estudiantes. En cuanto a la metodología se empleó un diseño no experimental y el tipo de estudio fue correlacional, así como también la muestra fue constituida por 132 estudiantes de ambos sexos distribuidos en 65 mujeres y 67 varones cuyas edades oscilan entre 15 a 17 años ( $M= 16$  y  $DE=0.927$ ), evaluados con Escala de resiliencia de Wagnild y Young y el cuestionario de estrés académico. Los resultados evidenciaron una relación significativa negativa entre la dimensión de resiliencia (perseverancia) y estrés académico. Se concluye que, a mayor perseverancia en los estudiantes, menor es la presencia de síntomas de estrés académico.

**Palabras clave:** Resiliencia, estrés académico, estudiantes.

### **Abstract**

Resilience has increasingly become a topic of interest due to its benefits in reducing academic stress. Specifically, in a secondary school in Chiclayo, academic difficulties were observed as a result of limited resilience-based coping strategies. Therefore, the general objective of the present study was to determine the relationship between resilience and academic stress among secondary school students from a public educational institution in Chiclayo in 2023. The specific objectives were to identify the level of resilience, determine the levels of academic stress, and examine the relationship between the dimensions of resilience and academic stress in students. Regarding the methodology, a non-experimental design was employed, and the study was correlational in nature. The sample consisted of 132 students of both sexes, including 65 females and 67 males, aged between 15 and 17 years ( $M = 16$ ,  $SD = 0.927$ ). Participants were assessed using the Wagnild and Young Resilience Scale and the Academic Stress Questionnaire. The results revealed a significant negative relationship between the resilience dimension of perseverance and academic stress. It was concluded that higher levels of perseverance in students are associated with lower levels of academic stress symptoms.

**Keywords:** Resilience, academic stress, students.

## Introducción

En la actualidad, el estrés académico se ha convertido en una problemática recurrente en estudiantes por múltiples factores, entre ellos, el incremento de las exigencias escolares, la evaluación constante del rendimiento, la sobrecarga de tareas, la presión por el cumplimiento de objetivos académicos y las expectativas familiares y sociales. En la adolescencia, etapa caracterizada por diversos cambios físicos, cognitivos y psicosociales, dichas demandas pueden ser percibidas por el adolescente como amenazas, afectando su estabilidad emocional y bienestar mental.

Alfonso (2015) conceptualiza el estrés académico como aquella reacción que afecta a estudiantes de nivel secundaria y superior, originado principalmente por las constantes demandas y exigencias del contexto académico. A lo largo del tiempo, estudios han demostrado un alto índice de estudiantes con esta problemática, motivo por el cual toma gran importancia la flexibilidad y resiliencia en situaciones complejas, con el fin de aprender, tolerar y enfrentar momentos de tensión (Ross et. al, 2023). Estos altos niveles de estrés cuando inciden de manera persistente, generan un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes.

En el ámbito emocional, el estrés académico puede verse asociado a síntomas ansiosos, irritabilidad, sentimientos de tristeza y desesperanza, angustia emocional y desmotivación escolar (Barraza, 2007; Martín et. al, 2012). Asimismo, en el plano cognitivo, dicha problemática es manifestada en dificultades de atención y concentración, sobre preocupación por el rendimiento escolar, pensamientos negativos y miedo al fracaso (Pulido y Herrera, 2017).

Por otro lado, el estrés académico se manifiesta a nivel fisiológico con síntomas, tales como: fatiga persistente, alteraciones de sueño, cefaleas, tensión muscular, palpitaciones constantes, disminución o aumento de apetito y/o molestias gastrointestinales (American Psychological Association, 2020). Finalmente, a nivel conductual, se evidencian conductas evitativas, disminución del compromiso escolar, procrastinación, ausentismo y/o aislamiento social (Román y Hernández, 2011).

Cuando estos síntomas persisten, puede aumentar el riesgo a desarrollar trastornos mentales frecuentes como depresión y ansiedad, específicamente en aquellos adolescentes carecientes de recursos personales, afrontamiento y soporte emocional (OMS, 2021; Barraza y Ortega, 2010). En la actualidad, se ha identificado más del 80% de estudiantes estresados debido a exigencias académicas, como: evaluaciones, dificultades para conciliar el sueño, problemas de atención y concentración, y hábitos alimenticios (Cassaretto, 2021). Asu vez, Luque et. al (2022) afirma lo mencionado, manifestando que más del 90% de estudiantes estresados, identifican factores principales, como: la sobrecarga académica y diferencias de género.

Por otro lado, Caqueo et. al (2020) identificó que las personas experimentan el estrés como un rasgo subjetivo y perceptivo en diversos contextos o situaciones a nivel académico, lo que afecta en su concentración y aprendizaje. Además, Bautista et. al (2021) atribuyen esta problemática a las exigentes demandas del entorno que ponen a prueba las capacidades, habilidades y destrezas al máximo.

En este contexto, la resiliencia adquiere un rol importante en la vida de los adolescentes como factor protector frente a las adversidades del entorno escolar. Castagnola et. al (2021) conceptualizan la resiliencia como la adaptación o flexibilidad a situaciones negativas que uno enfrenta, demostrando su capacidad y autonomía. En estudiantes de secundaria, la resiliencia se manifiesta con habilidades de afrontamiento, regulación emocional, autoestima, percepción de autoeficacia, apoyo social, son elementos que favorecen a la adaptación de exigencias académicas (Rutter, 2012).

A nivel educativo, diversos autores señalan mencionan que los estudiantes resilientes presentan un nivel mayor del manejo de estrés académico, manteniendo un equilibrio emocional que los capacita para enfrentar los desafíos académicos con liderazgo y actitud positiva (Lutthar, Cicchetti y Beckler, 2000). Del mismo modo, otras investigaciones determinaron que los niveles elevados de resiliencia se relacionan con un menor impacto de estados afectivos negativos sobre el bienestar general, lo que indica que esta capacidad no sólo reduce la sintomatología, sino también disminuir la relación de experiencias estresantes con el deterioro emocional (Chuning et. al, 2024).

Según el estudio realizado por Wen et. al (2023), encontró que estudiantes con mayor resiliencia poseen menor riesgo de presentar sintomatología ansiosa y depresiva, en comparación con otros compañeros con baja resiliencia. De igual manera, Mastern (2014) señala que estudiantes con resiliencia reportan niveles más bajos de estrés, mayor bienestar psicológico y mejor adaptación académica.

Esta problemática se ha visto reflejada en una Institución Educativa Estatal de Chiclayo, donde los estudiantes presentan dificultades para adaptarse o enfrentarse a situaciones académicas diarias, manifestando mayor agobio, disminución en la concentración de actividades e inmovilización para responder eficazmente a sus metas o propósitos, especialmente en épocas de exámenes y trabajos finales. Asimismo, tienen complicaciones para identificar técnicas o estrategias adecuadas para realizar sus trabajos de investigación, tareas o estudios de casos. Además, la docente mencionó haber identificado "alta tensión y malestar en las diferentes aulas en una buena cantidad de alumnos" (Mendoza, L, Comunicación personal, 5 de mayo del 2023).

Es por esto, que la presente investigación se formuló la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023?

El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023. Por otro lado, los objetivos específicos son: identificar el nivel de resiliencia en estudiantes, identificar el nivel de estrés académico, determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023.

La importancia del estudio recae desde el aspecto social, como una investigación que contribuye al sector educativo, porque reconoce la importancia de contar con estrategias de afrontamiento o un nivel alto de resiliencia que conlleve a menor estrés académico. Desafortunadamente, muchas personas no prestan una atención profunda al problema del estrés académico (Mulati y Purwandari, 2022). Por ello, al concientizarse sobre el tema y comprender que, las presiones que enfrentan los estudiantes en la realización de actividades

de aprendizaje, las interacciones con los compañeros de clase y el ambiente de lectura, así como los diversos tipos de problemas que enfrentan durante su educación, pueden desencadenar el estrés y no contar con una adecuada resiliencia traería consecuencias en el entorno académico.

Desde la perspectiva teórica, el estudio aportó un conocimiento específico fundamentándose en teorías que contribuyeron a esclarecer las bases explicativas de los constructos resiliencia y estrés académico. Cabe señalar que esta investigación colaboró con futuros estudios relacionados al tema, contribuyendo al campo de la psicología y educación, Además, desde el campo metodológico se utilizaron en la investigación instrumentos estandarizados adaptados al entorno con adecuada validez y alta confiabilidad, permitiendo medir las variables propuestas. Es necesario mencionar que la investigación cumplió con los criterios de rigor científico para lograr los propósitos planteados, así se aplicó el instrumento a poblaciones similares. Asimismo, desde un aporte práctico, al detectar los niveles de las variables y su relación, permitió a las autoridades educativas diseñar e implementar estrategias, decisiones y actividades que ayudaron a los estudiantes a conseguir un bienestar físico, psicológico y comportamental. Fue importante también que los padres de familia, al conocer los resultados brindados, realizaran consultas en favor o en pro al cuidado de la salud mental de sus menores hijos Por otro lado, tuvo un aporte por conveniencia ya que el proyecto fue factible de realizarlo y sirvió como base a futuras investigaciones relacionadas al tema.

## Revisión de Literatura

### *Antecedentes*

Según la investigación de Rivadeneira (2025), la cual tuvo como propósito analizar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de bachillerato de Quito, Ecuador. Dicho estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 113 adolescentes, evaluados mediante el Student Stress Inventory- Stress Manifestations (SSISM) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados evidenciaron la existencia de una correlación negativa débil entre ambas variables, se encontró que el 72.6% de participantes presentan un nivel alto de estrés académico, siendo sólo el 38.1% quienes demuestran un nivel elevado de resiliencia. Se concluye que, a mayor resiliencia, tienden a disminuir los niveles de estrés; sin embargo, dicha correlación no es determinante.

Lipa (2018) realizó una investigación en Puno, la cual tuvo por finalidad examinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes. Dicho estudio se elaboró con metodología transversal, prospectivo y analítico, en una muestra de 286 estudiantes, evaluados a través del cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender y el cuestionario de estrés académico de Barraza Macías. Correspondiente a los resultados, la mayoría de los estudiantes evidencia un estilo de vida moderadamente saludable. Asimismo, la mayoría de estudiantes no presentan un nivel alto de estrés y su rendimiento académico en la mayoría es regular. Por tanto, no se encuentra una relación significativa entre ambas variables. Sin embargo, resulta fundamental promover hábitos saludables en la población estudiantil, debido a que, aunque estos no influyan directamente en el desempeño académico, corresponde a las instituciones educativas impulsar la formación en autocuidado y salud personal.

Asimismo, Corrales y Gaibor (2022) en su estudio en la Ciudad de Abanto – Ecuador, querían determinar si existe relación entre estrés académico y resiliencia en adolescentes. Su estudio fue de tipo no experimental y de nivel correlacional; la muestra estuvo constituida por 120 estudiantes adolescentes de edades comprendidas entre 14-17 años. Para medir las variables, se emplearon el Inventario Sistemático Cognoscitivista (Inventario SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. En los resultados se obtuvo que, la mayoría de estudiantes (74.7%) presentan grados de resiliencia de nivel muy bajo y medio, en cuanto al estrés académico hallaron que el 52.5% presentan niveles severos. Se concluye una relación significativa entre ambas variables, lo que indica que al incrementar la variable estrés académico, la resiliencia también aumenta.

Por otro lado, Manco y Cruz (2023) realizaron una investigación con la finalidad de determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, ubicada en Chíncha, Perú. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los resultados evidenciaron una correlación negativa baja entre ambas variables. Además, se encontró que el 52.63% de los participantes presentaba un nivel alto de resiliencia, mientras que, en relación con el estrés académico, predominó el

nivel moderado en la mayoría de los estudiantes. Por tanto, si bien los estudiantes con mayor resiliencia tienden a experimentar menores niveles de estrés, existen otros factores personales, familiares o contextuales que también influyen en dicha variable.

Además, Levano (2025) en su estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Andrés Avelino Cáceres en Subtanjalla, Ica 2024. La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo, diseño correlacional, alcance transversal, contando con una muestra conformada por 112 estudiantes. Los resultados, evidencian mayores índices de resiliencia moderada en los estudiantes y un nivel de estrés académico leve. Por tanto, se concluye la existencia de relación significativa entre variables denotado en que cuando disminuye el nivel de resiliencia, aumenta el nivel de estrés académico debido a la falta de recursos personales para afrontar las demandas.

Areche et al. (2023) desarrollaron una investigación cuyo objetivo central fue analizar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa del distrito de Anchonga, en la región Huancavelica, Perú. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y diseño descriptivo-correlacional. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo censal y estuvo conformada por 160 estudiantes. Para la recolección de datos se emplearon el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados demuestran una relación inversa entre las dimensiones del estrés académico y la resiliencia. Asimismo, se encontró que el 85% de los estudiantes presentaba un nivel medio de estrés académico, mientras que el 75.6% mostraba niveles bajos de resiliencia. Es decir, que al incrementar los niveles de estrés académico disminuye la resiliencia en los estudiantes.

Del mismo modo, Echeverre y Quispe (2023) tuvieron como propósito analizar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de primero, segundo y tercer grado de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, Perú. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de nivel básico, con diseño descriptivo-correlacional y la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes. Para la obtención de datos, se aplicaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21. Los resultados indicaron que no se evidenció una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia. Además, se observó que el 53% de los estudiantes presentaba un nivel bajo de estrés académico, mientras que el 56% mostraba un nivel bajo de resiliencia. Por ende, se desestima que a mayor estrés académico mayor nivel de resiliencia en los estudiantes.

Guevara (2024) desarrolló un estudio cuyo propósito fue analizar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho, Perú. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo básico, diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 80 estudiantes de cuarto año de secundaria. Para la recolección de información se utilizaron el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados evidenciaron la existencia de una correlación significativa e inversa entre ambas variables. En consecuencia, el autor concluyó que, a medida que se incrementan los niveles de estrés académico, disminuyen los niveles de resiliencia en los estudiantes.

Finalmente, el estudio de Villegas (2022) analizó la relación entre resiliencia y rendimiento escolar en estudiantes del CEBA "Señor de la Justicia" de Ferreñafe. Su metodología estuvo bajo el enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional de corte transversal y la muestra fue no probabilística intencional o por conveniencia de 70 alumnos. Los resultados revelaron una correlación directa y positiva significativa entre ambas variables. Lo que sugiere que, mayores niveles de resiliencia están asociados con un mejor rendimiento académico en esta población estudiantil.

## **Bases Teóricas**

### ***Definición de la resiliencia***

La resiliencia es un constructo multidimensional que implica diversos aspectos, tales como "disposiciones, lazos de familia, elementos que involucran temas sentimentales y de asistencia social" (Wagnild y Young, 1993). Además, se encuentra relacionada con el bienestar mental (Arrogante et al., 2015) y es vista como un regulador de los procesos de tensión. Es el resultado de un proceso de adaptación exitosa ante circunstancias de alto estrés que uno enfrenta diariamente (Rutter, 1990). En el ámbito psicológico, este término se refiere a la habilidad cognitiva para limitar la psicopatología, aun cuando se enfrenten adversidades (Tugade et al., 2004). Las personas con alta resiliencia son capaces de enfrentar y adaptarse a diferentes contextos, transformando los elementos estresantes en situaciones que les permiten obtener aprendizajes y crecer en diversos aspectos.

### ***Teorías asociadas a la resiliencia***

Respecto a las teorías relacionadas con la resiliencia, la Teoría de Wolin y Wolin (1993) implica que los individuos resilientes desarrollan ciertos atributos cambiables en función de sus experiencias, como "la introspección (análisis de aspectos relacionados con la personalidad), independencia (poder tomar las decisiones por cuenta propia), habilidad para establecer vínculos (nexos con otras personas saludables), iniciativa (resolución de problemas y aporte de nuevas ideas), sentido humorístico (aprovechar al máximo las circunstancias), innovación (ser capaz de idear cosas creativas) y moralidad (actuar en función de principios)" (Como se cita en Kotliarenco et al., 1997). Desde la perspectiva humanista, Wagnild y Young, citados por Salvatierra (2019), incluyeron un punto de vista determinado para mostrar la versatilidad, demostrando que esta particularidad que poseen las personas en su temperamento les permite adaptarse y mostrar oposición a eventos no agradables y circunstancias adversas, buscando expresar cualidades diversas y optimizando sus destrezas sociales y de objetivos. Además, de acuerdo con la teoría de la autoeficacia, Covarrubias et al. (2019) señalaron que se origina un patrón mental que dirige al estudiante al cumplimiento de sus objetivos académicos, desarrollando un perfil de conducta orientado a futuros acontecimientos.

### **Dimensiones de la resiliencia**

Wagnild y Young (1993) y Salvatierra (2019) indican que la resiliencia, se divide en cinco dimensiones, tales como:

- Confianza en sí mismo: Conocer nuestras fortalezas y debilidades propias, y tener a capacidad para lograr u alcanzar metas propuestas.
- Sentirse bien sólo: Se refiere a la autonomía, libertad y autenticidad de una persona, sin temor al abandono o dependencias de los demás
- Perseverancia: Alcanzar objetivos previos con alta capacidad de motivación frente a situaciones complejas.
- La ecuanimidad: Se refiere a la habilidad que tienen las personas para enfrentar situaciones complejas y adaptarse a atas demandas, manteniendo la cordura y estabilidad.
- Satisfacción personal: Comprender y hacer frente a diversos ámbitos de a vida, aceptando la realidad con optimismo.

### ***Definición del estrés académico***

El estrés académico es conceptualizado como la incapacidad de poder enfrentar con vigor y habilidad personal las demandas del entorno, específicamente académico, generando efectos a nivel mental y psicosocial en la persona (MacGeorge et. al, 2005; Tennant, 2002). Además, se ha identificado que los estudiantes que tienen complicaciones físicas o psicológicas, incrementan el nivel de probabilidad de disminuir su rendimiento laboral, generando estrés académico, síntomas de tensión, problemas físicos y desadaptación (Ward et. al, 2000).

### ***Teorías del estrés académico***

Con respecto a las bases teóricas del estrés académico, existen diferentes perspectivas. Bandura (1986) plantea la teoría social cognitiva, que enfatiza cómo las experiencias del individuo en su entorno influyen en sus estados emocionales. Esta teoría sugiere que las reacciones al estrés son resultado de la interacción entre la persona y su ambiente. Por otro lado, Barraza (2007) desarrollaron el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico. Este enfoque considera el estrés como un proceso relacional entre el individuo y su entorno, influenciado por factores sistémicos como la competencia, la sobrecarga de tareas, los conflictos interpersonales y las evaluaciones académicas.

### ***Dimensiones del estrés académico***

Las dimensiones del estrés académico, según Barraza (2007), son: los estímulos estresores (input), que son los diversos eventos que se originan del ambiente provocando situaciones de tensión en el estudiante, ocasionando un exceso de responsabilidad y alta preocupación por hacer y completar las tareas dentro de los plazos asignados; los síntomas, que son las expresiones producto de las tensiones académicas, ocasionando una falta de estabilidad en aspectos físicos, mentales y de conducta; y las estrategias de afrontamiento, que son las acciones a nivel de conocimiento y conducta que el estudiante realiza para recuperar la estabilidad sistémica y hacer frente a los elementos de estrés.

### ***Resiliencia y estrés académico***

Finalmente, Salvatierra (2019) señalan que la resiliencia y el estrés académico, con sus respectivas definiciones y dimensiones, se complementan y es usual que sean tema de estudio para investigar su relación, la cual es diferente en muchos casos y repercute en diferentes grupos y ambientes. Además, se evidenció un grado de interés superior respecto a estos constructos en los tiempos de confinamiento o cuarentena producto de la pandemia (Correa & Mendoza, 2020; Gonzáles, 2020; Verastegui, 2020). Al respecto, Román y Hernández (2011) indicaron que "el estrés académico es la sensación de falta de conformidad a la demanda educativa que ocasiona impedimentos de asimilación en los conocimientos y la resiliencia es la conducta para cambiar y brindar respuestas a dichas inconformidades, hasta lograr una sensación de bienestar" (Canazas & Diaz, 2019).

## **Materiales y Métodos**

### ***Diseño Metodológico***

#### **Diseño de Investigación.**

El diseño de la investigación fue no experimental dado que se recogieron las percepciones de los estudiantes sobre las variables sin manipulación de los constructos. Huairé et al. (2022) menciona que, en este diseño no se manipulan las variables, solo se evalúan los fenómenos de estudio tal como se den.

El tipo de estudio fue correlacional porque se demostrará si hay relación entre las variables. Como refieren Hernández et al. (2014) los estudios correlacionales muestran el grado de asociación entre constructos.

#### **Participantes.**

La población estuvo compuesta por 200 estudiantes, entre hombres y mujeres, de una Institución Educativa Estatal de nivel secundaria en Chiclayo, cuyas edades oscilan entre 15-18 años (Mendoza, L, comunicación personal, 2023).

Para determinar el tamaño de la muestra, se aplicó la fórmula de muestra finita, considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. La muestra resultante fue de 132 estudiantes, distribuidos equitativamente entre sexos y grados. Se empleó un muestreo aleatorio simple para garantizar la representatividad.

Los criterios de inclusión abarcaron a estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de ambos sexos de la institución seleccionada. Se excluyeron aquellos ausentes durante la aplicación de los cuestionarios, quienes no desearon participar o cuyos padres no firmaron el consentimiento informado. Asimismo, se eliminaron los cuestionarios incompletos o con respuestas múltiples en una misma pregunta.

#### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.**

La información recopilada en la investigación fue obtenida mediante cuestionarios, tales como: El cuestionario de resiliencia ER (Anexo B) adaptado por Salvatierra (2019) y el Cuestionario de Estrés Académico (Anexo C), aplicados de manera colectiva en los estudiantes.

Para determinar el estrés en los estudiantes se aplicó el Cuestionario de Estrés Académico. Este instrumento consta de 21 ítems, distribuidos en 3 dimensiones: Estímulos estresores (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), Síntomas (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) y Estrategias de afrontamiento (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21). Las respuestas son determinadas con la escala de tipo Likert, que tiene como validación: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Siendo así, el instrumento expone resultados referidos al estrés académico en un nivel Alto, Medio o Bajo.

En relación a la confiabilidad del instrumento, se comprueba a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0,87, lo que indica una consistencia interna

aceptable a alta, garantizando la fiabilidad del instrumento para la población evaluada.

Por otro lado, para medir la resiliencia se utilizó el Cuestionario de Resiliencia ER de Wagnild y Young, en su versión adaptada por Salvatierra (2019). Este instrumento consta de 25 ítems distribuidos en cinco dimensiones, como: Confianza (2, 3, 4, 5, 6), Sentirse bien solo (8, 15, 16, 17, 18), Perseverancia (1, 10, 21, 23, 24), Ecuanimidad (7, 9, 11, 12, 14) y Aceptación de uno mismo (19, 20, 22, 25). Además, utiliza una escala de tipo Likert de ocho puntos, donde 1-4 corresponde a “En desacuerdo” y 5-8 a “De acuerdo”. El puntaje total oscila entre 25 y 200 puntos, indicando que, a mayor puntuación mayor nivel de resiliencia en los participantes.

La confiabilidad del instrumento de resiliencia fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, la cual obtuvo un puntaje de 0,990 lo que evidencia una consistencia interna aceptable para la medición del constructo resiliencia en la muestra estudiada.

### **Procedimientos.**

Para obtener el acceso a los estudiantes de la institución educativa, se solicitó una comunicación directa con el director encargado del centro educativo, quien autorizó la ejecución del estudio; para ello se presentó una carta de presentación realizada por la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo, para ser enviada al director de la institución. Cabe señalar que, la aplicación de los cuestionarios fue de forma presencial y colectiva, con una duración de 30 minutos, incluyendo las instrucciones impartidas por la investigadora.

Se solicitó a través de los docentes de cada sección la lista de los contactos de los padres de familia para una reunión con la finalidad de hacer la entrega del consentimiento informado (Ver anexo D), y asentimiento informado por los participantes adolescentes (Ver anexo F).

Además, el cuestionario se aplicó en el turno tarde debido al horario de los estudiantes; asimismo, el entorno donde se realizó el cuestionario fue dentro de las aulas ya que cuentan con adecuada iluminación, pocos elementos distractores y una óptima ventilación. Por otro lado, las fechas y horas de aplicación fueron previamente coordinado con la secretaria de la institución y docentes para evitar cualquier inconveniente.

### **Aspectos Éticos.**

La investigación fue sometida a un riguroso proceso de evaluación ética por parte del Comité correspondiente en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, obteniendo su aprobación (Ver anexo A). Adicionalmente, se verificó la originalidad del trabajo utilizando la herramienta Turnitin, estableciendo un umbral máximo de similitud del 25%.

Los principios éticos que guiaron este estudio se fundamentaron en el Informe Belmont, elaborado por la Comisión Nacional para la Protección de

Sujetos Humanos en 1979. Estos principios se aplicaron de la siguiente manera:

Respecto a la autonomía se priorizó la protección de la libertad de decisión de los participantes, proporcionándoles información detallada sobre la investigación. Los padres firmaron un consentimiento informado (ver anexo E) y los estudiantes un asentimiento (ver anexo E), ambos documentos explicaban exhaustivamente los aspectos relevantes del estudio. Se garantizó el manejo confidencial de los datos y su uso estrictamente académico, con un protocolo de eliminación posterior.

De acuerdo a la beneficencia se evaluó cuidadosamente que la participación en el estudio no conllevara riesgos para los sujetos. Como beneficio indirecto, los hallazgos serían compartidos con la institución educativa para informar futuras intervenciones en manejo del estrés académico y fomento de la resiliencia.

En cuanto a justicia se implementaron medidas para prevenir cualquier forma de discriminación durante el proceso de recolección de datos. La información obtenida fue manejada con máxima precaución y confidencialidad. Se emplearon métodos estadísticos rigurosos para seleccionar una muestra representativa, asegurando así la equidad en la participación.

#### **Procesamiento y Análisis de Datos.**

Posterior a la aplicación de los instrumentos, se realizó el procesamiento y análisis de datos utilizando el software Excel 2019, considerando la codificación de cada respuesta según la escala Likert; además, se utilizó el software Jamovi para realizar el análisis de datos correlacionales. Por otro lado, para identificar los niveles de estrés académico y resiliencia se sumaron las puntuaciones obtenidas por dimensiones, y a través de la baremación de la escala se establecen las categorías correspondientes. Paralelamente, se realizan pruebas de normalidad y heterogeneidad, así como la utilización de la prueba de correlación  $r$  de Pearson debido a que los datos proporcionados se ajustan a la distribución normal. Finalmente, los hallazgos se presentaron mediante tablas, según los objetivos planteados en la investigación.

## Resultados

### Resiliencia en estudiantes de nivel secundaria

En la tabla 1, se evidenció a la distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de resiliencia observados en los estudiantes. Siendo el nivel medio el predominante con el 47.7%.

**Tabla 1**

*Frecuencias del nivel de resiliencia en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023*

<b>Nivel de resiliencia</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>%</b>
Alto	35	26.5
Medio	63	47.7
Bajo	34	25.8

Basado en los resultados obtenidos, la prevalencia de un nivel medio de resiliencia indica que los estudiantes poseen una capacidad moderada para adaptarse y sobreponerse ante situaciones adversas. Estos hallazgos concuerdan con los estudios de Levano (2025) y Corrales y Gaibor (2022) donde se evidencia de índices moderados o altos de resiliencia en los estudiantes. Desde el enfoque teórico de Wagnild y Young (1993), la resiliencia es concebida como una característica de la personalidad que permite adaptarse y mostrar resistencia ante eventos adversos. Esta perspectiva teórica se relaciona con los resultados obtenidos, ya que un porcentaje de estudiantes (alrededor del 50%) experimenta un nivel medio de resiliencia en diversas situaciones, donde muestran cierta capacidad para enfrentar y adaptarse a los desafíos, pero no de manera óptima. Este nivel de resiliencia se manifiesta como un desequilibrio, donde los estudiantes evidencian dificultades significativas por estrés, pero tienen la capacidad de afrontar las demandas eficazmente. Asu vez, es probable que existan factores conductuales (incluyendo crianza), que mantienen el nivel moderado de la muestra. Como señala Baumrind (1967), la forma de crianza y el estilo de los padres es importante para desarrollar una adecuada resiliencia en los niños. Asimismo, los factores emocionales, como señala Goleman (1995) la inteligencia emocional como el poder gestionar las emociones y ser capaces de afrontar situaciones adversas es vital en el ciclo de la vida. Del mismo modo, Rutter (1990) indica que los factores socioeconómicos, como la pobreza y el acceso a recursos educativos y sanitarios, es probable que afecte la capacidad para desarrollar la resiliencia. Lo que podría implicar ligeras dificultades para enfrentar y adaptarse de manera óptima a los desafíos académicos y las situaciones estresantes propias de la etapa escolar. Estos hallazgos indican, que estos estudiantes poseen una capacidad razonable para enfrentar y superar desafíos, sin embargo, aún hay un margen considerable para el desarrollo y fortalecimiento de esta habilidad.

### **Estrés académico en estudiantes de nivel secundaria**

En la tabla 2, se evidenció la presencia de estrés académico, siendo el nivel medio el más frecuente (43.9%).

**Tabla 2**

*Frecuencias del nivel de estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023*

<b>Nivel de estrés académico</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>%</b>
Alto	38	28.8
Medio	58	43.9
Bajo	36	27.3

Basado en los resultados obtenidos, los estudiantes se encuentran en el nivel medio de estrés académico, lo cual indica que parte del alumnado están lidiando con presiones significativas que puede afectar su rendimiento académico, bienestar emocional y comportamiento, pero no al punto de resultar abrumador o incapacitar a los estudiantes para identificar estrategias de apoyo y así evitar que escale a niveles más altos y perjudiciales. Existen síntomas que, aunque sean manejables afectan ligeramente su bienestar, experimentando tensiones y presiones moderadas relacionadas con sus actividades académicas (Barraza, 2006). Estos hallazgos son similares a los reportados en los estudios de Manco y Cruz (2023), Rivadeneira (2025) y Areche et. al (2023), quienes también encontraron una predominancia del nivel medio de estrés académico en sus respectivas muestras de estudiantes. Los niveles medios de estrés académico encontrados en la presente muestra sugieren la presencia de factores estresantes relacionados con las demandas académicas, tales como la carga de trabajo excesiva, las presiones por evaluaciones, los conflictos interpersonales y las dificultades de organización. Por tanto, los estudiantes experimentan niveles medios de estrés, lo que indica que son capaces de enfrentar con sus propios recursos personales las demandas del entorno.

### Dimensiones entre resiliencia y Estrés académico de estudiante de nivel secundaria

En la tabla 3, se observa solamente correlación negativa significativa entre una dimensión de estrés académico (Síntomas) con la dimensión de Resiliencia (Perseverancia). Los demás indicadores, reflejan ausencia de vínculo.

**Tabla 3**

*Correlación entre las dimensiones de resiliencia y estrés académico en los estudiantes*

		Confianza en sí mismo	Sentirse bien solo	Perseverancia	Ecuanimidad	Aceptación de uno mismo
<b>Estímulos estresores</b>	R de	0.003	0.033	0.029	0.086	0.149
	Pearson valor p	0.968	0.706	0.739	0.327	0.088
<b>Síntomas</b>	R de	-0.058	-0.067	-0.186	-0.006	0.159
	Pearson valor p	0.507	0.445	0.033	0.950	0.069
<b>Estrategias de afrentamiento</b>	R de	0.079	0.018	0.104	0.156	0.005
	Pearson valor p	0.370	0.842	0.237	0.074	0.958

*Nota.* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Los resultados obtenidos demuestran una correlación negativa significativa entre la dimensión de resiliencia (perseverancia) y la dimensión de estrés académico (síntomas), indicando que los estudiantes con mayor perseverancia tienden a experimentar menores síntomas de estrés académico. Este hallazgo concuerda con la investigación de Areche et. al (2023), quienes encontraron una relación inversa entre resiliencia y estrés académico. Asu vez, respaldada por Covarrubias et. al (2019) y su teoría de autoeficacia, donde sugieren que la perseverancia de los estudiantes se relación con la capacidad de afrontamiento a desafíos académicos. Duckworth et. al (2007), describen la perseverancia como la constancia y pasión de alcanzar metas a largo plazo, frente a las adversidades. Sin embargo, es notable que no se encontraron correlaciones significativas en las demás dimensiones de resiliencia (confianza en sí mismo, ecuanimidad, sentirse bien solo y satisfacción personal) y estrés académico o sus componentes. Los estudios de Lipa (2022) y Echeverre y Quispe (2023) concuerdan con esta afirmación, debido a que no encontraron relación entre ambas variables u componentes externos. Esto podría atribuirse a factores específicos de la muestra, percepciones individuales o el entorno académico particular. Wagnild y Young (1993), conceptualizan la resiliencia como un constructo multidimensional que incluye factores personales, familiares y sociales (Como se cita en Salvatierra, 2019). Esta complejidad sugiere que la relación entre ambas variables puede estar influenciada por factores contextuales y personales, lo que podría explicar la ausencia de correlaciones significativas entre variables.

## Conclusiones

El nivel de resiliencia que prevalece en los escolares de educación secundaria corresponde a un rango intermedio. Esto reflejaría que los adolescentes tienen una habilidad moderada para adecuarse y manejar eventos adversos. A pesar de ello, podrían manifestar ciertas limitaciones al asumir las demandas académicas y los estresores vinculados al proceso educativo, lo que incide en su bienestar y desempeño.

El nivel de estrés educativo predominante en la población estudiantil evidencia un grado moderado. Este resultado demuestra que una parte del alumnado asumen exigencias que conllevaría a repercutir en su desempeño académico, equilibrio emocional y manifestaciones conductuales. No obstante, estas presiones parecen mantenerse en un grado medio, permitiendo que los estudiantes posiblemente utilicen mecanismos de apoyo para prevenir que el estrés se intensifique a niveles más severos y perjudiciales.

Existe una correlación negativa significativa entre la dimensión de resiliencia (perseverancia) y estrés académico, esto pone de manifiesto que, a mayor perseverancia en los estudiantes menos frecuente son los síntomas de estrés académico. Cabe señalar que, no se encuentran correlaciones entre otras dimensiones de resiliencia y el estrés académico. Esto podría indicar que la vinculación entre dichas variables puede depender de características específicas de la muestra, sus concepciones y el contexto académico particular.

No se encontró relación significativa entre resiliencia y el estrés académico en los estudiantes.

## Recomendaciones

Se estima conveniente que en el área de psicología de la institución se logre implementar Programas de Promoción y Prevención de la Salud Mental, donde se consideren intervenciones para el manejo del estrés académico y el fortalecimiento de la resiliencia en los estudiantes, enfocados en potenciar habilidades como la perseverancia, la autoconfianza y la capacidad de afrontamiento. Estos proyectos podrían ser diseñados para ser colaborativos y prácticos, facilitando a los estudiantes emplear las estrategias aprendidas en escenarios cotidianos.

Se recomienda a la institución educativa, estimar la instauración de programas de actividades físicas orientadas por educadores cualificados o del área; estos mecanismos podrían favorecer a canalizar el estrés e incrementar el bienestar general. Además, se le recomienda implementar articulaciones institucionales con los centros de Salud Mental Comunitaria para que brinden atención a su población con evaluaciones o tamizajes y poder determinar a los escolares con elevados niveles de estrés académico para su seguimiento e intervención.

Se propone utilizar muestras más grandes y representativas de diferentes instituciones educativas y contextos socioeconómicos, para optimizar la aplicabilidad de los resultados. Es factible contemplar el uso de métodos longitudinales en futuras investigaciones, lo que permitiría determinar los cambios en la resiliencia y el estrés académico en un periodo prolongado y en diversos niveles del desarrollo de la persona.

Se considera continuar con la investigación sobre la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria, integrando variables adicionales que puedan influir en estos constructos. Entre las variables de interés se podrían incorporar los estilos de crianza, enfoques educativos familiares y la interacción familiar. Reconocer estos factores posibilitaría un conocimiento más amplio de los determinantes que podrían influir a mantener niveles medios de resiliencia y estrés académico.

## Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163–178. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- American Psychological Association. (2020). *Stress effects on the body*. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Areche Soto, D., Gutiérrez Riveros, A., & Pari Centeno, L. (2023). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa en la región Huancavelica-2022* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán].
- Arrogante, O., Pérez-García, A. M., & Aparicio-Zaldívar, E. (2015). Bienestar psicológico en enfermería: Relaciones con resiliencia y afrontamiento. *Enfermería Clínica*, 25(2), 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2014.12.009>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Barraza, A. (2007a). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Revista Científica de América Latina*, 26(2), 270–289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza Macías, A. (2007b). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 48–65. <http://www.upd.edu.mx/PDF/InvestigacionEducativaDuranguense7.pdf>
- Barraza, A., & Ortega, M. F. (2010). El estrés académico en estudiantes de educación media superior: Un estudio descriptivo. *Revista de Psicología Científica*, 12(2), 1–15.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15531914>
- Bautista, T., Santa María, H., & Córdova, U. (2021). Logro de competencias en el proceso de aprendizaje durante tiempos del COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1175>
- Canazas, M., & Díaz, S. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNA. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/8791>
- Caqueo, A., Urzúa, A., Aragón, D., Charles, C., Khatib, Z., Otu, A., & Yaya, S. (2020). Salud mental y pandemia de COVID-19 en Chile. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 521–523. <https://doi.org/10.1037/tra0000753>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y

- académicas. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1–18.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castagnola, C., Carlos, J., & Aguinaga, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1).  
<https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Chuning, A. E., Durham, M. R., Killgore, W. D. S., & Smith, R. (2024). Psychological resilience and hardiness as protective factors in the relationship between depression/anxiety and well-being. *Personality and Individual Differences*.
- Corrales Fernández, H., & Gaibor González, I. (2022). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6).  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4140](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140)
- Correa, R., & Mendoza, J. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13(2), 45–52.  
<https://doi.org/10.17162/rccs.v13i2.1436>
- Covarrubias, C., Acosta, V., & Mendoza, M. (2019). Autoeficacia académica y rendimiento en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e04.  
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e04.1907>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Echevarre Yahahuanca, L., & Quispe Sopa, R. (2023). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N.º 10054, Chacupe Bajo – Chiclayo – 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica].
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- González, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Conrado*, 16(75), 48–53. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1465>
- Guevara Acosta, E. (2024). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes del 4.º año de secundaria en una institución educativa pública de Ayacucho-2024* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Huaire, E., Marquina, R., Horna, V., Llanos, K., Herrera, Á., Rodríguez, J., & Villamar, R. (2022). *El arte de dominar el método científico*. Analéctica.
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud.

- Levano Ballón, M. I. (2025). *Resiliencia relacionada al estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria, Ica 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Luis Gonzaga].
- Lipa Tudela, L. (2018). *Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en adolescentes de Puno, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano].
- Luque-Vilca, O. M., Bolívar-Espinoza, N., Achahui-Ugarte, V. E., & Gallegos-Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *Puriq*, 4(1), Artículo 200. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54(4), 365–372. <https://doi.org/10.1080/03634520500442236>
- Manco Rueda, A., & Cruz Zapata, S. (2023). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria Santa Rosa – UGEL 05, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica].
- Martín, I. M., Díaz, M., & Pérez, J. (2012). Estrés académico en estudiantes universitarios: El papel de las estrategias de afrontamiento. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 421–428.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
- Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The role of resilience in coping with academic stress: A meta-analysis study. *KnE Social Sciences*, 7(18), 182–200. <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Social/article/view/12387>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental de niños y adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pulido, F., & Herrera, F. (2017). Estrés académico y variables psicológicas asociadas en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 12(2), 123–135.
- Rivadeneira Rubio, M. D. (2025). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de bachillerato de Quito, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana].
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1–14.
- Ross, P., Scanes, E., & Locke, W. (2023). Stress adaptation and resilience of academics in higher education. *Asia Pacific Education Review*. <https://doi.org/10.1007/s12564-023-09829-1>

- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. En J. Rolf et al. (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181–214). Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Salvatierra, L. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio público de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37985>
- Tennant, C. (2002). Life events, stress and depression: A review of recent findings. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(2), 173–182. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01007.x>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Verastegui, L. (2020). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión].
- Villegas Cubas, T. (2021). *Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del CEBA “Señor de la Justicia” de Ferreñafe* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Ward, L. B., Siegel, M. J., & Davenport, Z. (2000). *First-generation college students: Understanding and improving the experience from recruitment to commencement*. Jossey-Bass.
- Wen, L., Yang, K., Chen, J., He, L., Xiu, M., & Qu, M. (2023). Associations between resilience and symptoms of depression and anxiety among adolescents. *Journal of Affective Disorders*.

## Anexos

## Anexo A

*Resolución del Comité de Ética***CONSEJO DE FACULTAD****RESOLUCIÓN N° 466-2023-USAT-FMED****Chiclayo, 15 de noviembre de 2023**

Vista la solicitud virtual N° TRL-2023-14382 en virtud de la aprobación con fecha 08 de noviembre de 2023 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante DIAZ CAMPOS DEYSI, de la Escuela de Psicología. Asesor: Mtra. Lisbeth Cinthia Nohella Sanchez Morales.

**CONSIDERANDO:**

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: **RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL, CHICLAYO 2023**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

**SE RESUELVE:**

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.



**SECRETARÍA ACADÉMICA  
FACULTAD DE MEDICINA**



**FACULTAD DE MEDICINA**

**Mtro. Luis Enrique Jara Romero  
Decano (e)  
Facultad de Medicina**

**Mtro. Jorge Luis Limo Liza  
Secretario Académico (e)  
Facultad de Medicina**

## Anexo B

*Encuesta y cuestionario de resiliencia*  
**Instrumentos de recolección de datos**  
**ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD & YOUNG**

(adaptación de Salvatierra, 2019)

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

## Anexo C

### El cuestionario de estrés académico

#### ESTRÉS ACADÉMICO

Estimados estudiantes: a continuación, conteste la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

<b>D1: Estímulos estresores</b>							
N°	ITEMS	1	2	3	4	5	
¿Con qué frecuencia cada uno de los aspectos te estresa?							
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
2	La personalidad y el carácter de todas las/los profesores que me imparten clases.						
3	La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas de internet, etc..)						
4	El nivel de exigencias de mis profesores						
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos mapas conceptuales, ect).						
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores.						
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores						
<b>D2: Síntomas (reacciones psicológicas)</b>							
¿Con qué frecuencia se presentan estas reacciones y los síntomas cuando están estresados?							
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)						
9	Sentimientos de depresión y tristeza						
10	Ansiedad, angustia o desesperación						
11	Problemas de concentración						
12	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
13	Conflictos o tendencia para polemizar o discutir						
14	Desgano para realizar las labores escolares						
<b>D3: Síntomas (reacciones psicológicas)</b>							
¿Con qué frecuencia se presentan estas reacciones y los síntomas cuando están estresados?							
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)						

9	Sentimientos de depresión y tristeza						
10	Ansiedad, angustia o desesperación						
11	Problemas de concentración						
12	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
13	Conflictos o tendencia para polemizar o discutir						
14	Desgano para realizar las labores escolares						

**D3: Estrategias de afrontamiento**

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5	
	¿Con qué frecuencia utiliza estrategias de afrontamiento cuando se presentan?						
15	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones						
20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

## Anexo D

### *Consentimiento para participar en un estudio de investigación*

#### ***PADRES O APODERADO***

---

#### **Datos informativos:**

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
 Investigadores : Deysi Diaz Campos  
 Título : Resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023

---

#### **Propósito del Estudio:**

Estamos invitando a participar a su menor hijo/a en este estudio, que tiene como finalidad identificar la Resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023. Cabe señalar que, la aplicación de los cuestionarios será de forma presencial y colectiva, con una duración de 30 minutos, incluyendo las instrucciones impartidas por la investigadora.

#### **Procedimientos:**

Si usted acepta la participación de su menor hijo/a en este estudio se desarrollará los siguientes pasos:

- se te solicitará el desarrollo de los cuestionarios, será de forma presencial y colectiva, con una duración de 30 minutos, incluyendo las instrucciones impartidas por la investigadora.
- Su firma y entrega del asentimiento informado de manera personalizada por su menor.
- La entrega del consentimiento informado hasta la recolección de datos y difusión de los resultados.

#### **Riesgos:**

No existirán riesgos al ser partícipes de esta investigación. Además, al finalizar el estudio se proporcionará la información significativa y respectiva a la institución solo por fines académicos.

#### **Beneficios:**

Los beneficios es brindar una base para el diseño y ejecución de programas de promoción y prevención acerca del estrés académico, por ende, mejorar las dificultades del estrés en relación con el área académica e implementar las estrategias de afrontamiento de resiliencia.

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación de su menor hijo/a en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

#### **Confidencialidad:**

Los cuestionarios serán confidenciales, no les pedirá información personal a los estudiantes y se garantizará la confidencialidad en todo el proceso de la investigación, así como también se

les dará la seguridad que la información es solo para objetivos académicos

### Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de las (entrevistas/datos u otra información) guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:  SI  NO

### Derechos del participante:

Si usted decide que su menor hijo/a participe en el estudio, y por algún hijo/a desiste, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a Deysi Diaz Campos al tel. 977613950, investigador principal.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo/a ha sido tratado injustamente, puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

### CONSENTIMIENTO

Acepto que mi menor hijo/a participe voluntariamente en este estudio, comprendo en qué consiste su participación en el proyecto, también entiendo que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno de su persona.

\_\_\_\_\_  
*FIRMA/HUELLA DIGITAL*

Padre/madre o apoderado

Nombre:

DNI:



\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Investigador

Nombre: Deysi Diaz Campos

DNI: 74779803

\_\_\_\_\_  
Fecha

## Anexo F

### *Asentimiento para participar en un estudio de investigación*

**-12 a 17 años-**

---

#### **Datos informativos:**

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
Investigadores: Deysi Diaz Campos  
Título: Resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una Institución educativa estatal, Chiclayo 2023

---

#### **Propósito del Estudio:**

Hola, mi nombre es Deysi Diaz Campos, estoy realizando un estudio para determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2023

#### **Procedimientos:**

Si decides participar en este estudio se te solicitará el desarrollo de los cuestionarios, será de forma presencial y colectiva, con una duración de 30 minutos, incluyendo las instrucciones impartidas por la investigadora. Además, Tú firma y entrega del asentimiento informado de manera personalizada.

#### **Riesgos:**

No existirán riesgos al ser partícipes de esta investigación. Además, al finalizar el estudio se proporcionará la información significativa y respectiva a la institución solo por fines académicos.

#### **Beneficios:**

Los beneficios es brindar una base para el diseño y ejecución de programas de promoción y prevención acerca del estrés académico, por ende, mejorar las dificultades del estrés en relación con el área académica e implementar las estrategias de afrontamiento de resiliencia.

#### **Costos e incentivos:**

No deberás pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirás dinero por tu participación. Todos los gastos generados en este estudio serán asumidos por el investigador.

#### **Confidencialidad:**

Los cuestionarios serán confidenciales, no les pedirá información personal a los estudiantes y se garantizará la confidencialidad en todo el proceso de la investigación, así como también se les dará la seguridad que la información es solo para objetivos académicos.

**Uso de la información obtenida:**

Deseamos conservar la información de sus (entrevistas/datos u otra información) guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI  NO

**Derechos del participante:**

Si decides participar en el estudio, y si por algún motivo deseas retirarte, puedes hacerlo en cualquier momento sin perjuicio alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio, o llama a Deysi Diaz Campos al tel. 977613950, investigador principal.

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: [comiteetica.medicina@usat.edu.pe](mailto:comiteetica.medicina@usat.edu.pe)

**Asentimiento:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en qué consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento sin ningún problema en mi casa o en mi colegio.

\_\_\_\_\_  
Participante



\_\_\_\_\_  
Fecha:

\_\_\_\_\_  
Fecha

**Investigador**

Nombre:

Deysi Diaz

CamposDNI:

74779803

**Anexo G**

*Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para las variables de estudio*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico</b>	<b>P valor</b>
Resiliencia	0.982	0.087
Estrés académico	0.976	0.063
Perseverancia	0.985	0.112
Síntomas (ED2)	0.979	0.075