



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

RESILIENCIA Y ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE  
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

**AUTOR**

PATRICK DUANE DIAZ MEZA (ORCID: 0000-0003-3374-2206)

**ASESORA**

MAG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCÓN (ORCID: 0000-0001-6213-3018)

**LINEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

**LINEA DE ACCION RSU**

SALUD Y BIENESTAR

**LIMA, PERÚ, NOVIEMBRE 2023**



**CC BY-NC-ND**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.*

## Referencia bibliográfica

Diaz Meza, P. D. (2024). *Resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Patrick Duane Diaz Meza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70146067
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-3374-2206">https://orcid.org/0000-0003-3374-2206</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Luz Elizabeth Mayorga Falcon
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08406202
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-6213-3018">https://orcid.org/0000-0001-6213-3018</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Marcela Doris Quispe Ledesma
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	9458665
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Bienestar Psicológico.
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, la MG. MARCELA DORIS QUISPE LEDESMA como secretaria y el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**RESILIENCIA Y ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE  
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR**

Presentado por el bachiller:  
**PATRICK DUANE DIAZ MEZA**

Para obtener el **Título Profesional Licenciado en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado- Muy Bueno** con una calificación de **DIECISIETE (17)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 24 de noviembre del 2023.



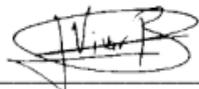
---

**PRESIDENTA**  
DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



---

**SECRETARIA**  
MG. MARCELA DORIS  
QUISPE LEDESMA



---

**VOCAL**  
MG. JAVIER JESUS VIVAR  
BRAVO

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

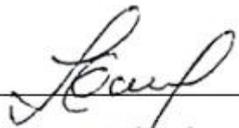
Yo Luz Elizabeth Mayorga Falcón docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur

Del bachiller Patrick Duane Diaz Meza , constato que la tesis tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 17 de Julio de 2024



---

Luz Elizabeth Mayorga Falcón  
DNI: 08406202

## **DEDICATORIA**

En favor de todas las personas que siempre me ayudaron y estuvieron junto a mí día a día, especialmente a mis padres que cada día me guiaron con su ejemplo y su amor incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

Primero, dar las gracias de manera adecuada a mis padres y hermanos, que estuvieron a lado mío dedicándome su ayuda absoluta a lo largo del transcurso de mi aprendizaje, pues sin su ayuda nunca habría podido avanzar y llegar hasta donde estoy ahora. Luego, a mi universidad, a toda la plana docente y a mis compañeros quienes supieron brindarme conocimientos ya que me abrieron las puertas a nuevos aprendizajes y logros. Por último, a toda la entidad universitaria y facultad de psicología debido a sus constantes preparación y a mis maestros que supieron compartir conmigo momentos gratos y de quienes obtuve grandes enseñanzas.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>3</b>
<b>LISTA DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>RESUMO .....</b>	<b>8</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>II. MÉTODO .....</b>	<b>14</b>
2.1. Tipo y diseño.....	14
2.2. Población, muestra y muestreo.....	14
2.3. Hipótesis .....	14
2.4. Variables y Operacionalización .....	14
2.5. Instrumentos o materiales.....	15
2.6. Procedimientos .....	16
2.7. Análisis de datos.....	16
2.8. Aspectos Éticos .....	16
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>17</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>21</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>25</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Niveles de resiliencia
Tabla 2	Niveles de estrés percibido
Tabla 3	Prueba de normalidad de la variable Resiliencia y dimensiones
Tabla 4	Prueba de normalidad de la variable Estrés percibido y dimensiones
Tabla 5	Análisis de Correlaciones entre las variables de Resiliencia y Estrés Percibido
Tabla 6	Análisis de Correlaciones entre la variable de resiliencia y las dimensiones de Estrés Percibido
Tabla 7	Análisis de Correlaciones entre la variable de Estrés Percibido y las dimensiones de Resiliencia
Tabla 8	Análisis de Correlaciones entre las dimensiones de Estrés Percibido y las dimensiones de Resiliencia

# RESILIENCIA Y ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

PATRICK DUANE DIAZ MEZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

La pesquisa fue llevada a cabo con 317 estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur y tuvo como efecto conocer el vínculo entre resiliencia y estrés percibido. Fue de tipo básico, diseño descriptivo-correlacional, no experimental. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993), adaptado por Gómez (2019) y la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), adaptado por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018). Los hallazgos indicaron la presencia de conexión inversa entre las variables ( $\rho = -.538$ ), siendo así que, niveles elevados de resiliencia, menor será el nivel del estrés percibido y viceversa.

**Palabras clave:** resiliencia, estrés percibido, universitarios

**RESILIENCE AND PERCEIVED STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS AT A  
PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTHERN LIMA**

**PATRICK DUANE DIAZ MEZA**

**UNIVERSITY AUTONOMA DEL PERU**

**ABSTRACT**

The research was carried out with 317 students from a Private University in South Lima and had the effect of knowing the link between resilience and perceived stress. It was of a basic type, descriptive-correlational, non-experimental design. The instruments used were the Resilience Scale (RE) by Wagnild and Young (1993), adapted by Gómez (2019) and the Global Perception of Stress Scale (EPGE) by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983), adapted by Guzmán- Yacaman and Reyes-Bossio (2018). The findings indicated the presence of an inverse connection between the variables ( $\rho=-.538$ ), thus, higher levels of resilience, the lower the level of perceived stress and vice versa.

**Keywords:** resilience, perceived stress, university students

**RESILIÊNCIA E PERCEPÇÃO DE STRESS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS  
DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA EM LIMA DO SUL**

**PATRICK DUANE DIAZ MEZA**

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL PERU**

**RESUMO**

A pesquisa foi realizada com 317 estudantes de uma universidade privada do sul de Lima e teve como efeito conhecer a ligação entre resiliência e estresse percebido. Foi de tipo básico, descritivo-correlacional e não experimental. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Resiliência (ER) de Wagnild e Young (1993), adaptada por Gómez (2019) e a Escala de Percepção Global de Estresse (EPGE) de Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), adaptada por Guzmán-Yacaman e Reyes-Bossio (2018). Os resultados indicaram a presença de uma conexão inversa entre as variáveis ( $\rho = -0,538$ ), assim, quanto maiores os níveis de resiliência, menor o nível de estresse percebido e vice-versa.

**Palavras-chave:** resiliência, estresse percebido, estudantes universitários

## I. INTRODUCCIÓN

A escala global, la Organización para la Cooperación y el desarrollo Económicos [OCDE] (2011), conformado por 36 países del mundo, demostraron que solo el 31% de los universitarios, ante circunstancias poco adecuados, presentan resiliencia desenvolviéndose de mejor manera a diferencia de los demás estudiantes que viven en un entorno parecido. Así mismo, existe un incremento en el estrés en universitarios por el número de actividades académicas y por el grado de exigencia que impone la normativa profesional, el 25% de presentaron una dificultad seria de estrés estimando que, en las grandes ciudades, la mitad de sus habitantes revelan cierto problema de salud mental relacionado al estrés (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, como se citó en Urquia, 2020).

A nivel internacional, una investigación ejecutada por Whillans et al. (2020) en EE. UU., Canadá y Reino Unido, donde los estudiantes presentaban elevados niveles de estrés, el 54% demostró no manejar de manera idónea un control a la situación y que aumentar la resiliencia disminuye el estrés personal. Por otra parte, en Latinoamérica, existen investigaciones que demuestran que los universitarios se posicionan en un porcentaje destacado de estrés, siendo así que el 67% presentaron esa dificultad (Román et al., 2008, como se citó en Rosales, 2016). Los motivos más relevantes de la presencia del estrés son las exigencias, el mecanismo de los cursos, las dificultades económicas, los exámenes, el exceso de trabajos y el nivel de desempeño del estudiante (Maceo et al., 2016).

A nivel nacional, un estudio llevado a cabo por Martínez (2021) en tres universidades públicas demostró que el 23% de los universitarios poseen un porcentaje mínimo de resiliencia y solo el 13% de los universitarios presentan un porcentaje medio de resiliencia. Así también, otro estudio realizado señala que hasta

el 30% de jóvenes universitarios del Perú muestra una dificultad de salud mental por cargas académicas. Yuri Cutipe, director de Salud Mental del ministerio de Salud, indica como las exigencias académicas podrían incrementar esta cifra a niveles alarmantes y debido a las faltas de estrategias de autocuidado en la salud mental, esta problemática sería aún más evidente (Minsa, 2018).

Después de toda la problemática expuesta, se formula el siguiente cuestionamiento: ¿Existe conexión entre la resiliencia y estrés percibida en universitarios de una universidad privada de Lima Sur?

A Posteriori, se consideraron los antecedentes internacionales donde Gutiérrez y Guerra (2022) llevaron a cabo una pesquisa en 491 universitarios de pregrado en la Escuela Especializada de las Américas de Chiriquí - Panamá hallando presencia de una relación significativa, inversamente proporcional entre resiliencia y la manifestación del estrés. Así también Silva, et al. (2021) en 1176 personas que realizaban y personas que no realizaban labores esenciales durante la pandemia por COVID-19 evidenciaron la existencia de conexión significativa entre la resiliencia y el Estrés Percibido. Por su parte Eaves y Payne (2019) realizaron una investigación con 150 estudiantes parteras de licenciatura demostrando una correlación altamente significativa al igual que Sahu et al. (2019) en 102 universitarios hindúes enfermeras de múltiples campus en la India.

Del mismo modo, se revisaron los antecedentes nacionales, verbigracia Alméstar y Olivia (2021) llevaron a cabo una pesquisa con 151 universitarios de Chiclayo de las carreras de ciencias de la comunicación, Psicología y Derecho, presentando la existencia de correlación negativa altamente significativa de las dos variables. Del mismo modo García-Rojas et al. (2021) en 240 obstetras de una Universidad Pública de Lima, demostraron presencia de una conexión indirecta,

Ramos (2021) demostró la presencia de una interrelación inversa débil ( $\rho=-0,358$ ) entre Resiliencia y Estrés Académico en 85 estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Ica encontrados en los universitarios, al igual que Verastegui (2021) demostró la subsistencia de correlación inversa moderada ( $r=-0.616$ ) con 392 estudiantes de las profesiones de Educación primaria, Enfermería y Contabilidad de una Universidad Privada de Lima Sur. Para concluir, Salvatierra (2019) ejecutó una investigación en 80 estudiantes de música de un conservatorio en Trujillo encontrando una conexión negativa de las variables.

Partiendo de esta parte, se fundamenta las bases teóricas de la resiliencia, donde Gorenstein (2012) menciona que se establece como parte del proceso que brinda respuesta al ser humano ante circunstancias adversas de la vida y que no solo permite a la persona transformarla de forma ingeniosa para bien, sino que le permite fortalecerse y salir renovado.

Tomando de referencia lo anterior mencionado, se explica el modelo bifactorial de Wagnild y Young (1993) donde se menciona la presencia de dos factores importantes, el primero es la aptitud personal, la cual comprende estar seguro de sí mismo, determinación, autonomía, capacidad, creatividad y firmeza; y el segundo factor es la aceptación de uno mismo, la cual expresa la flexibilidad, reconocimiento, estabilidad, capacidad de adaptación y tranquilidad. A partir de ello precisaron cinco elementos dentro de la resiliencia: autoeficiencia, estar bien solo, ecuanimidad, perseverancia y transcendencia. Así también, el Modelo del advenimiento de la resiliencia de Grotberg (1996) donde sostiene que la resiliencia se fundamenta bajo tres elementos o fuentes de resiliencia. En primer lugar, está el YO TENGO, que se refiere al soporte y condiciones de protección que le proporciona su entorno; en segundo lugar está el YO SOY o YO ESTOY, que hace alusión a las acciones,

sentimientos y actitudes; y en tercer lugar encontramos al YO PUEDO, que se encuentran directamente conectadas con las vinculaciones interpersonales.

De acuerdo con lo anterior Gorenstein (2012) menciona 8 premisas, las cuales forman parte de los componentes de la resiliencia: Competencia para relacionarse, la creatividad, el humor, la independencia, la iniciativa, la introspección, la moralidad y la autoestima consistente.

De igual manera, se fundamenta las bases teóricas del estrés, donde Lazarus (1966) definió al estrés como un estímulo estresor, que vivencia un individuo como respuesta a una excitación fisiológica por un afecto negativo, especialmente la ansiedad. Esa conexión entre la persona y el medio se valora como unitariamente significativa que sobrepasan los recursos de afrontamiento (como se citó en Folkman, 2013). Además, Gonzáles (2008) posiciona el estrés como dimensiones que alteran la conducta del sujeto mediante estímulos presentados en el entorno; no obstante, estas vivencias son establecidas mediante la autopercepción y herramientas con las que cuenta el individuo.

Tomando de referencia lo anterior mencionado, se explica el Modelo de procesos de estrés de Cohen, et al. (1997) que está compuesta por tres elementos: (1) Medioambiental, apunta a escenarios externos que la persona tiene la obligación de encarar, (2) Psicológico, la apreciación y valoración del mal posible y (3) Biológico, se refiere a las modificaciones fisiológicas provocados por el organismo modular simpático-adrenal y el foco hipotalámico-pituitario adrenocortical. Así también, el modelado del estrés de Lazarus y Folkman (1984) la cual toma como premisa evaluar la condición actual y la reacción cognitiva y conductual, la cual es precisada bajo tres elementos: (1) Primera evaluación, es la estimación efectuada en el sujeto ante incitación de contextos difíciles, provocativas o de potencial peligro. (2) Segunda

evaluación, consiste en señalar la disposición de los medios de afrontamiento de forma personal o ambiental que concedan hacer cara a situaciones de estrés. (3) Revaluación, es la repetición de la primera y segunda evaluación con el cometido de alcanzar variaciones significativas en la situación actual de la persona.

Para Fernández (2009), el estrés es producido por tres fuentes principales, existentes dentro en la vida del individuo, por el medio en donde se desarrolla el sujeto, La segunda fuente se relaciona directamente con nuestro cuerpo, es orgánico. Y la tercera fuente esta referida a los pensamientos.

Conforme el fundamento del estudio, a nivel teórico aporta nociones teóricas actualizadas respecto a las variables de investigación las cuales serán favorables para investigaciones posteriores. A nivel práctico, brindará información importante que demostrará su relevancia en la práctica y servirá para conocimiento de futuros estudios. A nivel social, favorecerá a la sociedad mostrando, mediante los resultados presentados, información favorable para comprender las variables de estudio otorgando datos relevantes que servirán para idear estrategias pertinentes para la realización de un programa de intervención.

Finalmente, se plantea la meta general: Determinar la relación entre resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur. Así mismo, se proponen las metas específicas: (1) Identificar los niveles de resiliencia, (2) Identificar los niveles de estrés percibido, (3) Establecer la relación entre la resiliencia y las dimensiones de estrés percibido, (4) Establecer la relación entre las dimensiones de resiliencia y el estrés percibido, (5) Establecer la relación entre las dimensiones de resiliencia y las dimensiones de estrés percibido.

## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño

Tipo básico en vista de que promoverá mayor conocimiento teórico de las variables (CONCYTEC, 2020). Diseño no experimental a causa de la no manipulación de variables. (Hernández et al., 2014).

### 2.2. Población, muestra y muestreo

1800 universitarios de psicología la Universidad Autónoma del Perú. Para la muestra, se empleó la expresión estadística de Gabaldón (1980) para poblaciones finitas, en donde estima el 95% el nivel de confianza y 5% de intervalo de falla, obteniendo 317 discentes mediante el método no probabilístico por conveniencia.

Parámetros de inclusión: Ser voluntario, psicólogo y mayor a 18 años y parámetros de exclusión: Negación, no psicología y ser menores a 18 años.

### 2.3. Hipótesis

#### General

H<sub>i</sub>: Existe relación entre resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

#### Específica

H<sub>1</sub>: Existe relación entre resiliencia y las dimensiones de estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

H<sub>2</sub>: Existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

H<sub>3</sub>: Existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

### 2.4. Variables y Operacionalización

**Variable 1:** Resiliencia

**Definición conceptual:** Resistencia emocional ante las desgracias de la vida, demostrando valor y adaptabilidad (Wagnild y Young, 1993).

**Definición operacional:** Mediante la puntuación de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993), adaptado por Gómez (2019).

**Variable 2:** Estrés percibido

**Definición conceptual:** El estrés percibido se conceptualiza como el valor que le dan las personas a situaciones estresantes. (Cohen et al., 1983).

**Definición operacional:** Mediante la puntuación de la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), adaptado por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018).

## 2.5. Instrumentos o materiales

Escala de Resiliencia (ER), instituida por Wagnild y Young en 1993 con la mira de distinguir el grado de resiliencia personal y adaptado por Gómez (2019) en 468 estudiantes universitarios, con la misma cantidad general de ítems pero que realizó una reestructuración en la cantidad de ítems de cada factor. En la adaptación peruana el autor considera 15 ítems para el Factor I y 10 ítems para el Factor II. Referente a la validez por medio de la Validez Análisis Factorial KMO y prueba de Bartlett obtuvo una estimación de 0.87, mostrando nivel elevado. La confiabilidad se realizó mediante la prueba de Alfa de Cronbach mostrando elevado nivel de confiabilidad ( $\alpha = 0.87$ ).

En la investigación se revisaron las propiedades psicométricas, en la que la validez de estructura fue aceptable por medio del análisis factorial confirmatorio, los ítems reportaron cargas factoriales en cada dimensión. Se aplicó la confiabilidad por consistencia interna, en donde la escala global y sus dimensiones fueron aceptables.

Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE), también conocida como Estrés Percibida, cuya constitución fue realizada por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983

y reajustada por Guzmán y Reyes en el 2018 con 332 estudiantes de universidades que pertenecieron al programa de Beca 18 y a través de un análisis de componentes se eliminó el ítem 12. Por otra parte, se aceptó el formato bifactorial del EPGE-13 mediante el análisis factorial confirmatorio. En relación con la confiabilidad por factor se alcanzó un grado de .79 para el componente de estrés y .77 para distrés, así mediante el coeficiente de alfa de Cronbach.

En la pesquisa se revisaron las propiedades psicométricas, en la que la validez de estructura fue aceptable con la ayuda del análisis factorial confirmatorio, los ítems reportaron cargas factoriales positivas y se aplicó la confiabilidad por consistencia interna, en donde la escala global y sus dimensiones fueron aceptables.

## **2.6. Procedimientos**

Se inició con la recolecta de los datos de forma virtual mediante un consentimiento informado, considerando todo eso se emitió el link del formulario detallando el propósito del estudio, indicando que la participación es de manera confidencial y de forma voluntaria mediante el consentimiento informado.

## **2.7. Análisis de datos**

Se elaboró la codificación de información en la aplicación Microsoft Excel. Luego se ejecutó la depuración de los datos y traslado al programa IBM SPSS. V26. Se efectuó la validez de estructura interna y la confiabilidad. Finalmente, se usaron los estadísticos descriptivos y se valoró la prueba de normalidad por medio del estadístico Kolmogorov-Smirnov para estipular la distribución de la población.

## **2.8. Aspectos Éticos**

Se respetó las bases éticas de Helsinki para salvaguardar la invulnerabilidad y confort de los participantes. Se obtuvo el consentimiento informado con la intención de informar el objetivo del estudio y salvaguardar la privacidad de los datos.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados descriptivos

**Tabla 1**

*Niveles de Resiliencia*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	63	19.9%
Bajo	59	18.6%
Medio	63	19.9%
Alto	67	21.1%
Muy alto	65	20.5%
Total	317	100%

La tabla 1 expone los niveles de resiliencia, denotando que el 21.1% (67) se ubicó en un grado elevado, asimismo el 20.5% (65) de la muestra denotó un grado muy elevado de resiliencia, el 19.9% (63) de la muestra obtuvo un grado muy pobre de resiliencia y el 18.6% (59) de la muestra obtuvo un grado pobre de resiliencia.

**Tabla 2**

*Niveles de Estrés Percibido*

Nivel de estrés percibido	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	79	24.9%
Medio	153	48.3%
Alto	85	26.8%
Total	317	100%

La tabla 2 expone los niveles de estrés percibido, denotando que el 48.3% (153) se ubicó en un grado medio de estrés percibido. Asimismo, el 26.8% (85) obtuvo un grado alto de estrés percibido y el 24.9% (79) de la muestra obtuvo un grado bajo de resiliencia.

#### 3.2. Contrastación de hipótesis

**Tabla 3**

*Prueba de normalidad de la variable Resiliencia y dimensiones*

Dimensiones/VARIABLES	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	n	Sig.
Resiliencia	.109	317	.000
RD1: Confianza en sí mismo	.129	317	.000
RD2: Ecuanimidad	.113	317	.000
RD3: Perseverancia	.119	317	.000

RD4: Satisfacción personal	.131	317	.000
RD5: Sentirse bien solo	.165	317	.000

*Nota: RD = Dimensión de resiliencia*

La tabla 3 refleja las cifras de la prueba de normalidad de la variable resiliencia y sus dimensiones. Mediante los resultados obtenidos en la evaluación Kolmogorov-Smirnov se destaca la distribución no normal ( $p < 0.05$ ) en consecuencia se excusa el manejo de pruebas no paramétricas (Spearman) en el uso de la correlación.

**Tabla 4**

*Prueba de normalidad de la variable Estrés percibido y dimensiones*

Dimensiones/Variabes	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés percibido	.089	317	.000
EPD1: Estrés Positivo	.073	317	.000
EPD2: Estrés Negativo	.079	317	.000

*Nota: EPD = Dimensión de estrés percibido*

La tabla 4 refleja las cifras de la prueba de normalidad del estrés percibido: estrés positivo y estrés negativo. Mediante los resultados obtenidos en la evaluación Kolmogorov-Smirnov se contempla una distribución no normal ( $p < 0.05$ ) así pues se sustenta el manejo de pruebas no paramétricas (Spearman) para la correlación.

**Tabla 5**

*Análisis de Correlaciones entre las variables de Resiliencia y Estrés Percibido*

n=317	M	DE	rho [IC 95%]	p	TE
Resiliencia	138.68	16.075			
			-.538 [-.616, -.459]	0.00	28.94
Estrés percibido	23.390	5.548			

*Nota: n= muestra, M=media, DE=desviación estándar, rho=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia, TE=tamaño de efecto*

En la tabla 5, se contemplan los resultados en función de la prueba de correlación de Spearman entre las variables, donde evidencia existencia de una correlación entre ambas, donde el valor de  $p < 0.05$  con una intensidad moderada, presentando una dirección negativa, lo que indica que es inversamente proporcional, concretamente, a más resiliencia, menos será el estrés percibido y viceversa.

Igualmente, el tamaño de efecto muestra una magnitud pequeña (28.94%). Esto demuestra la admisión de la hipótesis  $H_i$ , rechazando hipótesis nula.

**Tabla 6**

*Análisis de Correlaciones entre la variable de resiliencia y las dimensiones de Estrés Percibido*

n=317	M	DE	Resiliencia		
			r [IC 95%]	p	TE
EPD: Estrés positivo	9.59	4.241	-.514 [-.595, -.432]	0.00	26.41
EPD: Estrés negativo	13.80	3.549	-.309 [-.409, -.209]	0.00	9.54

*Nota: n= muestra, M=media, DE=desviación estándar, r=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia, TE=tamaño de efecto, EPD = Dimensión de estrés percibido*

En la table 6, demuestras los resultados de correlación entre la variable resiliencia y las dimensiones de estrés percibido, donde evidencia la existencia de una correlación, donde el valor de  $p < 0.05$  con una intensidad moderada para la dimensión de estrés positivo y una intensidad baja para la dimensión de estrés negativo, presentando una dirección negativa para ambos casos, lo que indica que es inversamente proporcional, en resumen, a más resiliencia, menos será el estrés negativo y positivo y viceversa. Esto demuestra la aceptación de hipótesis  $H_1$ .

**Tabla 7**

*Análisis de Correlaciones entre la variable de Estrés Percibido y las dimensiones de Resiliencia*

n=317	M	DE	Estrés percibido		
			rho [IC 95%]	p	TE
RD1: Confianza en sí mismo	33.38	4.244	-.520 [-.600, -.439]	0.00	27.04
RD2: Ecuanimidad	21.24	3.354	-.364 [-.460, -.268]	0.00	13.24
RD3: Perseverancia	38.45	4.87	-.455 [-.542, -.367]	0.00	20.70
RD4: Satisfacción personal	22.63	3.106	-.385 [-.479, -.290]	0.00	14.82
RD5: Sentirse bien solo	22.97	3.13	-.494 [-.577, -.410]	0.00	24.40

*Nota: n= muestra, M=media, DE=desviación estándar, r=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia, TE=tamaño de efecto, RD = Dimensión de resiliencia*

La table 7 se permite observar el efecto de acuerdo a la correlación entre la variable estrés percibido y las dimensiones de resiliencia, evidenciando la existencia de una correlación, donde el valor de  $p < 0.05$  con una intensidad moderada para la dimensión de confianza en sí mismo, perseverancia y sentirse bien solo y una intensidad baja para la dimensión de ecuanimidad y satisfacción personal, presentando una dirección negativa para todos los casos, lo que indica que es negativa, dicho de otra manera, a más estrés percibido, menos será la confianza en sí mismo, la ecuanimidad, la perseverancia, la satisfacción personal y el sentirse bien solo y viceversa. Esto demuestra la aceptación de la hipótesis H<sub>2</sub>.

**Tabla 8**

*Análisis de Correlaciones entre las dimensiones de Estrés Percibido y las dimensiones de Resiliencia*

n=317	EPD1: Estrés Positivo		EPD2: Estrés Negativo	
	r	p	r	p
RD1: Confianza en sí mismo	-,502	,000	-,282	,000
RD2: Ecuanimidad	-,270	,000	-,289	,000
RD3: Perseverancia	-,496	,000	-,208	,000
RD4: Satisfacción personal	-,396	,000	-,180	,001
RD5: Sentirse bien solo	-,483	,000	-,266	,000

*Nota: r=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia, EPD = Dimensión de estrés percibido, RD = Dimensión de resiliencia*

En la tabla 8, se exponen los hallazgos de acuerdo a la correlación de Spearman entre las dimensiones de ambas variables, donde evidencia la presencia de una relación entre las dimensiones, donde el valor  $p < 0.05$  con una magnitud moderada en la dimensión estrés positivo con la dimensión confianza en sí mismo, perseverancia y sentirse bien solo, presentando una dirección negativa para todos los casos, lo que indica que es inversamente proporcional, es decir, a más estrés positivo, menos será la confianza en sí mismo y viceversa. Esto demuestra la aceptación de hipótesis H<sub>3</sub>.

#### IV. DISCUSIÓN

La resiliencia considerada como capacidades esenciales que posee una persona, y que se entiende como un factor que favorece de manera positiva ante cualquier situación difícil o problemática de manera saludable (Caldera et al., 2016); aun así, es relevante tener en consideración que existen factores de riesgo que involucran el bienestar de la persona y que conllevan consecuencias desfavorables para la salud (Polo, 2009). Por lo cual, la investigación se ha dirigido en determinar, como motivo central, la conexión entre la resiliencia y el estrés percibido, así también, precisar la interrelación entre dimensiones en universitarios.

En cuanto a la investigación, y su objetivo general, los hallazgos encontrados mediante el análisis estadístico, demostró la existencia de correlación estadísticamente Inversa con intensidad moderada ( $\rho = -.538$ ) entre las variables de resiliencia y estrés percibido, y el cual presenta un tamaño efecto pequeño (28.94); concretamente, a más alto el nivel de resiliencia, más bajo será el nivel de estrés percibido y viceversa; así también, la investigación estima con significancia práctica según menciona Cohen (1969) respecto al tamaño efecto dentro de la correlación. Siendo así, el tamaño efecto encontrado dentro de la investigación expone que el predominio que mantiene la resiliencia sobre el estrés percibido explica 28.94% su ocurrencia en relación con los universitarios. Estos resultados, a nivel internacional, coinciden con los hallados por Eaves y Payne (2019), quienes en su pesquisa hallaron una relación inversamente proporcional, en ese caso, cuando los grados de una variable incrementen, los grados de la otra disminuyen. Por otra parte, a nivel nacional, Alméstar y Olivia (2021) también presentaron, en su investigación, resultados similares donde presentaron la presencia de una conexión inversamente significativa entre la variable de estrés percibido y la variable de resiliencia. Estos

resultados se explican con lo expuesto por Grotberg (1996), quienes plantean que resiliencia se ve como destreza que posibilita reducir y lidiar con situaciones difíciles que conlleven consecuencias nocivas y poder encontrar un grado de armonía en las dificultades de la vida. García (2006) explica en sus estudios que los individuos, al desarrollar una actitud resiliente, lograrían estar más estables ante situaciones desfavorables, aminorando así los niveles de estrés. Así también, Gorenstein (2012) reafirma esta premisa, mencionado que la resiliencia como mecanismo de respuesta que facilita al individuo encarar situaciones desfavorables, transformándola de forma ingeniosa para beneficio propio. Finalmente, Neidhardt et al. (1989) mencionaron que el estrés, en un estado controlado, favorece en el individuo una mayor capacidad de vencer situaciones difíciles (como se citó en Naranjo, 2009). Esto explica porque la resiliencia en mayor grado ayuda al individuo a reducir el grado de estrés ante situación del día a día.

En cuando al primer objetivo específico de describir grados de resiliencia en universitarios, se identificó a más de la mitad de universitarios con un grado medio, elevado y muy elevado de resiliencia (61.5%), en otras palabras, más de la mitad presentaron una competencia media/alta de resiliencia, habiendo sido que el 38.5% presentaron niveles bajos y muy bajos de resiliencia. Estos resultados presentan congruencia con los expuestos por García-Rojas et al. (2021) quienes reportaron que el 72.9% de estudiantes limeños demostró una prevalencia media, alta y muy alta de resiliencia, lo cual denota una gran capacidad para afrontar situaciones complejas. Así también Gutiérrez y Guerra (2022) quienes encontraron que el 58.3% presentaron un grado medio, elevado y muy elevado de resiliencia, lo cual indica que los universitarios panameños presentan capacidades resilientes para sobreponerse a situaciones difíciles. Para Ramos (2021), en su investigación percibió que más de la

mitad de los universitarios iqueños presente una categoría elevada de resiliencia. Por otra parte, Alméstar y Olivia (2021) manifestaron en su estudio que el 78.1% de universitarios chiclayanos exhibieron un nivel elevado de resiliencia.

En lo referente al segundo objetivo específico, percibe como casi la media se encuentran en un grado moderado de estrés percibido (48.3%), simultáneamente que el 26.8% evidenció un elevado nivel, y solo el 24.9% un bajo grado, indicando así una mayor aparición en el grado moderado en los universitarios pertenecientes a Lima Sur. Estos resultados se parecen a los hallados por Sahu et al. (2019) quienes precisaron que el mayor porcentaje de estrés percibido en universitarios hindúes fue el nivel moderado con un 67.7%. Por otra parte, García-Rojas et al. (2021) presentaron en su investigación que el 48.3% de universitarios de Lima evidenciaron presencia de nivel alto de estrés percibido. Mientras que Alméstar y Olivia (2021) demostraron que un 84,1% de estudiantes en Chiclayo han presentado un índice medio de estrés percibido. Esto apunta mayor presencia para el rango moderado de estrés percibido en los universitarios de distintos contextos.

El tercer objetivo específico, ubicar la relación de la resiliencia con las dimensiones de estrés percibido, identificando existencia de correlación altamente significativa y negativa . Siendo así, se encontró una conexión inversa de la resiliencia con la dimensión de estrés positivo ( $\rho = -.514, p < .01$ ), adicionalmente, con la dimensión estrés negativo ( $\rho = -.309$ ). Además, el tamaño efecto, donde la resiliencia explica un 26.41%, identificó la presencia del estrés positivo y un 9.54% la presencia del estrés negativo. Estos resultados presentan semejanza con lo presentado por García-Rojas et al. (2021), se observa que el estrés positivo y el estrés negativo presentaron una relación negativa y significativas con la variable resiliencia.

Por otra parte, el cuarto objetivo específico se enfocó en identificar la conexión de las dimensiones de la resiliencia con la variable de estrés percibido. El estudio señaló existencia de relación inversa, mostrando mayor significancia entre la dimensión confianza en sí mismo de resiliencia con la variable de estrés percibido ( $\rho = -.520$ ,  $p < .01$ ), así también, la dimensión sentirse bien solo de resiliencia con estrés percibido ( $\rho = -.494$ ,  $p < .01$ ). Además de identificar la significancia práctica donde el estrés percibido explica en 27.04% la presencia de la confianza en sí mismo y con un 24.40% la presencia de sentirse bien solo. Esto se compara a la investigación realizada por Ramos (2021), donde encontró una interconexión inversa entre la dimensión de la resiliencia con el estrés académico, siendo una de ellas la dimensión confianza en sí mismo con la variable de estrés ( $\rho = -.281$ ,  $p < .01$ ), así también García-Rojas et al. (2021) presentó un resultado similar en su investigación.

Finalmente, el quinto objetivo de precisar la conexión de las dimensiones de resiliencia y el estrés percibido, encontrando relación inversa de todas las dimensiones de las variables, siendo así que la más significativa fue la dimensión de confianza en sí mismo de la resiliencia con la dimensión estrés positivo del estrés percibido ( $\rho = -.502$ ,  $p < .01$ ), seguidamente de la dimensión de sentirse bien solo de la resiliencia con la dimensión estrés positivo del estrés percibido ( $\rho = -.483$ ,  $p < .01$ ). esto se ajusta con lo especificado por García-Rojas et al. (2021), en la que se evidencia conexión entre la dimensión de competencia personal de la resiliencia y el estrés positivo, presentando un tamaño superior ( $\rho = -0,563$ ;  $p > 0,001$ ).

## V. CONCLUSIONES

1. La resiliencia presenta relación negativa con el estrés percibido ( $\rho = -.538$ ,  $p < .05$ ), manifestando mayor presencia de resiliencia y menor apariencia de estrés percibido; efecto de efecto de la resiliencia en 28.94% para el estrés percibido.
2. Aproximadamente la mitad de los estudiantes (41.6%) contaron con niveles altos de resiliencia, así también, que el 19.9% presentaron un nivel medio y 38.5% niveles bajos. Se precisó la ocurrencia de un mayor nivel elevado de resiliencia.
3. El 48.3% de estudiantes exhibieron un nivel medio de estrés percibido, por otra parte, el 26.8% presentó grado alto y solo el 24.9% grado bajo de estrés percibido, identificando que la mayor presencia fue la del nivel medio de estrés percibido.
4. Se presentó relación negativa entre la variable resiliencia y las dimensiones de estrés percibido ( $\rho = -.514$ ,  $p < .01$ ;  $\rho = -.309$ ,  $p < .01$ ). La significancia práctica refleja por coacción del tamaño efecto de correlación que expresa la resiliencia, con un impacto del 26.41% con el estrés positivo y un 9.54% con el estrés negativo.
5. Existe relación negativa entre la variable estrés percibido y las dimensiones de resiliencia, presentando mayor significancia con la dimensión confianza en sí mismo y sentirse bien solo ( $\rho = -.520$ ,  $p < .01$ ;  $\rho = -.494$ ,  $p < .01$ ), así también cuenta con un tamaño efecto de correlación que expresa el estrés percibido, con una repercusión del 27.04% con la dimensión confianza en sí mismo y un 24.40% con la dimensión sentirse bien solo.
6. Finalmente, se determina existencia de relación negativa entre las dimensiones de ambas variables, presentando mayor significancia entre la dimensión confianza en si mismo con la dimensión estrés positivo ( $\rho = -.502$ ,  $p < .01$ ), así también, la dimensión ecuanimidad y la dimensión estrés negativo ( $\rho = -.289$ ,  $p < .01$ ).

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. Planificar actividades o programas para mejorar la resiliencia en los estudiantes universitarios que les permita incrementar el desenvolvimiento en su crecimiento personal y profesional.
2. Realizar programas estructurados y fundamentados con evidencias para aminorar el grado de estrés en universitarios, de tal manera que proporcione un incremento en el rendimiento académico y en su desarrollo profesional, contribuyendo en su salud mental.
3. Incentivar el involucramiento de los universitarios, de forma proactiva, a programas o talleres acerca de gestión del estrés y la resiliencia, como parte fundamental para potenciar sus capacidades de afrontamiento al estrés.
4. Llevar a cabo otras investigaciones sobre resiliencia con diferentes variables, por ejemplo, la calidad de vida, habilidades sociales, rendimiento académico, personalidad, entre otras.
5. Ampliar los estudios a nivel local sobre la resiliencia y el estrés, sobre todo en universitarios.

## REFERENCIAS

- Alméstara, L. y Olivia, L. (2021). *Estrés y resiliencia en estudiantes de una Universidad de Chiclayo – 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8590>
- Caldera, J., Aceves, B. y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227 – 239. <http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Cohen, J. (1969). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic Press (2ª ed.). Routledge.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*, 24 (4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kessler, R. y Gordon, L. (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press.
- CONCYTEC (2020). *Guía práctica para la formulación y ejecución de proyectos de investigación y desarrollo (I+D)*. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica.
- Eaves, J. y Payne, N. (2019). Resiliencia, estrés y burnout en estudiantes matronas. *Nurse Education Today*, 79, 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.05.012>
- Fernández, M. (2009) *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. [Tesis doctoral, Universidad de León].

Repositorio Institucional de la Universidad de León.  
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>

Folkman, S. (2013). Estrés: valoración y afrontamiento. *Enciclopedia de Medicina del Comportamiento*, 1913–1915. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)

García, M. (2006). *Manejo del estrés*. Innovación y Cualificación. [https://books.google.co.cr/books?id=IWxbtjdHwZwC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.cr/books?id=IWxbtjdHwZwC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

García, M. y Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Revista Universidad de Lima*, 19(1), 11–33. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>

García-Rojas, K., Salazar-Salvatierra, E., y 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), 95–99. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.242.1117>

González, M. (2008). Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios: Una investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia. *Educación*, 17(32), 49-66. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1799>

Gorenstein, A. (2012). *Resiliencia, vidas que enseñan*. Del Nuevo Extremo. <https://ilera.com.mx/wp-content/uploads/2020/10/Resiliencia.-Vidas-que-ensenan-2012.pdf>

- Grotberg, E. (1996) *El proyecto internacional de resiliencia: Investigación y aplicación*. En Actas de la 53a Convención Anual del PIC: Encuentros interculturales. Emily Miao (Ed). Taipei, Taiwán: Servicio General de Innovación (GIS). <https://eric.ed.gov/?id=ED423955>
- Gutiérrez, G. y Guerra, I. (2022). Resiliencia y manifestaciones de estrés en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19. *Espectro Investigativo Latinoamericano*, 4 (1), 23 – 29. <https://ojs.bdtopen.com/isaerevistacientifica/index.php/EIL/article/view/71>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Lazarus, RS y Folkman, S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Nueva York: Springer. <https://n9.cl/45uwu>
- Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M., y Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Martínez, L. (2021). Resiliencia en estudiantes de tres universidades públicas del Perú. *Revista Peruana De Psicología*, 4(2), 36. <https://revistateoriaypractica.com/index.php/rtyp/article/view/36>
- Ministerio de salud (2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. *RPP noticias* <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Organización para la Cooperación y el desarrollo Económicos (2011). *Cómo algunos estudiantes superan su entorno socioeconómico de origen*. <https://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisainfocus/48789439.pdf>
- Polo, C. (2009). *Resiliencia: Factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años*. Buenos Aires [Tesis de pregrado, Universidad del Aconcagua]. Repositorio institucional de la Universidad del Aconcagua. [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf)
- Ramos, R. (2021). *Resiliencia Y Estrés Académico en los estudiantes de una Universidad Privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/979>
- Rosales, J (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Sahu, M., Gandhi, S., Sharma, M. y Marimuthu, P. (2019). Estrés percibido y resiliencia y su relación con el uso del teléfono móvil en estudiantes de enfermería. *Investigación y Educación en Enfermería*, 37 (3). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e05>

- Salvatierra, L. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37985/salvatierra\\_ml.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37985/salvatierra_ml.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Silva, Y., Justo, M., Davies, A., Gracia, M., Rietti, S. y Preuss, M. (2021). Niveles de Resiliencia y Estrés Percibido en personal Esencial y No Esencial durante la cuarentena por COVID-19. *PSOCIAL*, 7(2), 1–17. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/123/1232267016/>
- Urquia, L. (2020). *Estrés académico y estilos de humor en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Oyola]. Repositorio Institucional USIL. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10088>
- Verastegui, M. (2020). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24260>
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia. *Revista de medición de enfermería*, 1 (2), 165-178. [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:c9KEt\\_APMgAJ:https://sapibg.org/download/1054-wagnild\\_1993\\_resilience\\_scale\\_2.pdf+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=pe](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:c9KEt_APMgAJ:https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=pe)
- Whillans, A., Giurge, L. M., Macchia, L., y Yemiscigil, A. (2020). *Por qué un mundo Covid-19 resulta tan cansado como esperanzador para los estudiantes universitarios*. <https://hbr.org/2020/08/why-a-covid-19-world->

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Sur

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p><b>Formulación del problema</b></p> <p>¿Existe relación entre la resiliencia y estrés percibida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>O1: Identificar el nivel de resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>O2: Describir el nivel de estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>O3: Establecer la relación entre la resiliencia y las dimensiones de estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>O4: Establecer la relación entre las dimensiones de la resiliencia y estrés</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Hi: Existe relación entre resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>H1: Existe relación entre resiliencia y las dimensiones de estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>H2: Existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>H3: Existe relación entre las dimensiones de la resiliencia y</p>	<p><b>Diseño</b></p> <p>No experimental / Transversal</p> <p><b>Tipo</b></p> <p>Descriptivo / Correlacional</p> <p><b>Enfoque</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Población:</b></p> <p>La población estará compuesta por 1800 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma del Perú</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>Constituida por 317 estudiantes de la carrera de psicología.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Los instrumentos en la presente investigación fueron:</p>

---

percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.	las dimensiones de estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.	<i>Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993), adaptado por Gómez (2019).</i>
O5: Establecer la relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de estrés percibido en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.		<i>Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), adaptado por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018).</i>

---

## Anexo 2: Instrumento de medición 1

### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD & YOUNG

Gómez (2019)

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.

**Totalmente en Desacuerdo (TD), Desacuerdo (D), Parcialmente en Desacuerdo (PD), Indiferente (I), Parcialmente de Acuerdo (PA), Acuerdo (A), Totalmente de Acuerdo (TA).**

PREGUNTAS	TD	D	PD	I	PA	A	TA
1. Cuando planifico algo lo realizo.							
2. Soy capaz 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 autodisciplinado(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.							
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
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.							

### Anexo 3: Instrumento de medición 2

#### ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS

Guzmán y Reyes (2018)

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca sólo una opción.

**Nunca (N), Casi Nunca (CN), De vez en Cuando (VC), Frecuentemente (F), Casi Siempre (CS).**

PREGUNTAS	N	CN	VC	F	CS
1. ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo paso de forma inesperada?					
2. ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. ¿Cuán seguido te diste cuenta de que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?					
9. ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					

10. ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

## Anexo 4: Consentimiento informado

# RESILIENCIA Y ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES



## UNIVERSITARIOS DE LIMA SUR

---

Estimado (a) participante:

Mi nombre es Patrick Díaz Meza, de la carrera de Psicología y en este momento me encuentro realizando un proyecto de investigación, por lo cual solicito tu ayuda en el llenado del actual formulario.

Así mismo, es importante recalcar que tus respuestas serán de manera confidencial, de antemano agradezco tu apoyo en la participación.

---

Acepto participar en la presente investigación

\*

Sí

No

## Anexo 5: Distribución de la muestra

### *Variables sociodemográficas de la muestra*

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Género	Mujer	226	71.3%
	Hombre	91	28.7%
Edad	18 - 22 años	153	48.3%
	23 - 27 años	109	34.4%
	28 - 32 años	31	9.8%
	33 años - más	24	7.6%
Ciclo	I - III	58	18.3%
	IV - VI	33	10.4%
	VII - IX	103	32.5%
	X - XI	123	38.8%

## Anexo 6: Operacionalización de la variable resiliencia

### Operacionalización de la Resiliencia

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles	Escala
	Seguridad individual.			Ordinal de
Confianza en sí mismo	Competencia para alcanzar logros y vencer adversidades.	9, 10, 13, 17, 18,		tipo Likert.
	Confianza en los demás.	24		Total en
	Equilibrio emocional y calma ante las dificultades.	7, 8, 11,	Muy Alto (149-164)	desacuerdo (1)
Ecuanimidad	Positividad ante las cosas.	12		En
	Templanza de actitudes ante el afrontamiento de riesgos.		Alto (138-148)	desacuerdo (2)
	Persistencia ante la dificultad.	1, 2, 4,		Parcialmente
Perseverancia	Autodominio, Anhelo de logro.	14, 15,	Medio	en
	Resolución de conflictos.	20, 23	(129-137)	desacuerdo (3)
	Positividad de la vida y las dificultades.	6, 16, 22,	Bajo	Indiferente
Satisfacción Personal	Motivo a la vida.	25	(117- 128)	(4)
	Escasos momentos de lamentos.			Parcialmente
Sentirse bien solo	Independencia.	3, 5, 19,	Muy Bajo	de acuerdo
	Sentirse único e importante.	21	(92-116)	(5)
				De acuerdo (6)
				Total De acuerdo (7)

## Anexo 7: Operacionalización de la variable estrés percibido

### *Operacionalización del Estrés Percibido*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles	Escala
Estrés positivo	Capacidad de mejora a través de estrategias de afrontamiento.			Escala Ordinal Likert
	Control de un problema causante de estrés.	4, 5, 6, 7, 9, 10, 12	Alto (28-33)	Nunca (1)
	Regular la respuesta emocional		Promedio (21-27)	Casi nunca (2)
Estrés negativo	Incapacidad de afrontar factores estresantes.		Bajo (14-20)	De vez en cuando (3) Frecuentemente (4)
	Ausencia de la capacidad de adaptación para superar eventos estresantes.	1, 2, 3, 8, 11, 13		Casi siempre (5)