

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

**Nivel de estrés académico y resiliencia en estudiantes de la unidad educativa
Santa Marianita de Borrero período 2024-2025**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciado
en Psicología

Autor:

Karen Vanessa Yanza Guapisaca

Tutor:

Felipe Edmundo Webster Cordero

ORCID:  0000-0002-0916-4605

Cuenca, Ecuador

2025-02-18

Resumen

El estrés académico es el conjunto de respuestas cognitivas, conductuales y emocionales en los estudiantes a causa de acontecimientos y demandas que son percibidas como excesivas en relación con los recursos que posee para hacerles frente. Por otro lado, la resiliencia es la capacidad que tienen las personas de recuperarse de eventos estresantes. El sustento teórico de esta investigación se basa en la psicología positiva de Seligman (resiliencia) y el modelo cognitivo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (estrés académico). Por este motivo, esta investigación propone como objetivo general, describir los niveles de estrés académico y los niveles de resiliencia en estudiantes de la Unidad Educativa “Santa Marianita de Borrero” en el periodo 2024 – 2025 según variables sociodemográficas como edad y género. El enfoque de este estudio es una investigación cuantitativa con un alcance descriptivo y un diseño no experimental. Se contará con alrededor de 30 estudiantes para la investigación. Los instrumentos que se emplearan son el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y la Escala de Adaptación de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados revelan que el estrés académico se distribuye de manera significativa entre los niveles bajo, medio y alto en la población estudiada, con predominancia en el nivel medio (65.4%), seguido del nivel alto (26.9%) y, finalmente, el nivel bajo (7.7%). Respecto a los niveles de resiliencia se presenta en el nivel muy bajo: 1 individuo (3,8%), nivel bajo: 7 individuos (26,9%), nivel promedio: 11 individuos (42,4%) y nivel alto: 7 individuos (26,9%).

Palabras clave del autor: resiliencia, jóvenes, estrés académico, estudiantes



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Academic stress is the set of cognitive, behavioral, and emotional responses in students due to events and demands that are perceived as excessive in relation to the resources they have to cope with them. On the other hand, resilience is the ability of people to recover from stressful events. The theoretical basis of this research is based on Seligman's positive psychology (resilience) and the cognitive transactional model of stress by Lazarus and Folkman (academic stress). For this reason, this research proposes, as a general objective, to describe the levels of academic stress and resilience in students of the "Santa Marianita de Borrero" Educational Unit from 2024 - 2025 according to sociodemographic variables such as age and gender. This study has a quantitative research approach, a non-experimental design, and a descriptive scope. It will work with a population of 40 students. The instruments used are the SISCO SV-21 inventory of academic stress and the Wagnild and Young Resilience Scale, Peruvian adaptation. The results reveal that academic stress is significantly distributed between low, medium, and high levels in the population studied, with predominance in the medium level (65.4%), followed by the high level (26.9%) and, finally, the low level (7.7%). Regarding the levels of resilience, it is present in the very low level: 1 individual (3.8%), low level: 7 individuals (26.9%), average level: 11 individuals (42.4%), and high level: 7 individuals (26.9%).

Author keywords: resilience, youth, academic stress, students



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Fundamentación Teórica	7
Proceso Metodológico.....	16
Enfoque y alcance de investigación.....	16
Participantes.....	16
Instrumento	17
Procedimiento de investigación	18
Procesamiento de datos.....	18
Aspectos éticos	19
Presentación y análisis de resultados	21
Niveles de Estrés	21
Niveles de estrés según variables sociodemográficas.....	22
Niveles de Resiliencia	24
Nivel de Resiliencia según variables sociodemográficas	24
Discusión	27
Conclusiones	29
Recomendaciones	30
Referencias.....	31
Anexos.....	38
Anexo A. Ficha Sociodemográfica.....	38
Anexo B. Inventario SISCO SV-21	39
Anexo C. Escala de resiliencia	41
Anexo D. Consentimiento informado	43
Anexo E. Asentimiento informado.....	46

Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes.....	17
Tabla 2. Niveles de estrés.....	22
Tabla 3. Niveles de estrés según la edad.....	22
Tabla 4. Niveles de estrés según el sexo.....	23
Tabla 5. Niveles de Resiliencia.....	24
Tabla 6. Niveles de Resiliencia según la edad.....	24
Tabla 7. Niveles de Resiliencia según el sexo.....	24

Dedicatoria

El resultado de este trabajo deseo dedicarlo a mi familia pues han sido una importante red de apoyo para lograr mis objetivos. Principalmente, a mis padres que me contuvieron en momentos difíciles, depositaron su confianza en mí y fueron incondicionales en todo momento. Gracias por guiarme y enseñarme a afrontar las dificultades sin perder el rumbo y no rendirme.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por la oportunidad que me ha dado, por permitirme llegar a donde estoy, por iluminarme y darme fuerza y sabiduría para conseguir todo lo que me he propuesto, y permitirme culminar la carrera que tanto me ha costado.

Además, quiero agradecer infinitamente a mis padres y hermanos quienes me han dado todo el apoyo del mundo, agradezco a ellos quienes han puesto todo su amor y comprensión en mí.

De igual forma, agradezco por el apoyo brindado en el desarrollo de este trabajo, por sabernos guiar y tenernos paciencia durante el proceso, de forma muy especial a los diversos maestros quienes fueron los mejores docentes, no solamente me enseñaron sobre cómo ser un profesional, sino, sobre cómo enfrentar la vida por prepararnos y darnos ánimos para culminar la carrera y esta etapa de mi vida.

Finalmente, quiere dar gracias a todos quienes se han mantenido a mi lado, me han enseñado, motivado y apoyado docentes, compañeros, amigos, tutores académicos e institucionales que cada uno de ellos aportado en mi ser, y me ha permitido llegar a ser un hombre de bien y con sueños ambicioso pero que tiene los pies sobre la tierra y sabe que no es el fin de la leyenda, simplemente se cierra un capítulo, pero se abre un nuevo y empezare a escribir una nueva historia....

Fundamentación Teórica

La salud mental es un componente esencial del bienestar integral, ya que influye directamente en la capacidad de las personas para enfrentar los desafíos diarios, mantener relaciones saludables y desempeñarse de manera efectiva en distintos ámbitos de la vida. En este contexto, la OMS informó que la pandemia de COVID-19 provocó un aumento del 25% en la prevalencia de estrés y depresión a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud, 2022). Además, un informe de Ipsos de 2024 indicó que el 62% de las personas en 31 países reportaron haber experimentado estrés que afectó su vida diaria. Estos datos subrayan la creciente incidencia de problemas de salud mental a nivel global (Ipsos, 2024).

En el mundo “uno de cada cuatro personas sufre de algún problema grave de estrés, en las ciudades se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Montes & Castro, 2007). El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto señalan Martínez y Díaz (2007): “el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”.

El Estrés

El término "estrés" es utilizado para describir una amplia gama de experiencias como nerviosismo, cansancio, tensión e inquietud, lo que lo convierte en un concepto polisémico e impreciso. En este sentido, el estrés es investigado desde perspectivas como la psicología, la biología, la filosofía y la sociología (Barraza, 2019). El estrés se considera una respuesta natural del organismo ante las demandas del entorno. Sin embargo, cuando estas demandas superan los recursos de afrontamiento del individuo, pueden generarse reacciones fisiológicas y emocionales que tienen efectos negativos a largo plazo (Chávez et al., 2022). Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio.

El estrés es definido como un grupo de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que surgen frente a circunstancias que implican una exigencia de adaptación superior a la normalidad para el cuerpo y que el individuo percibe

como un riesgo o amenaza, ya sea para su integridad biológica o psicológica (Salas et al., 2021). Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (Orlandini, 1999); en ese sentido se puede hablar de estrés amoroso y marital, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés ocupacional, estrés académico, entre otros.

Desde esta perspectiva, el estrés académico es aquel que sobrellevan los estudiantes a consecuencia de los requerimientos endógenas o exógenas que impactan en el ámbito escolar; además, puede afectar tanto alumnos como a maestros (Restrepo et al., 2020). Por esto, psicólogos, docentes y padres de familia han identificado la necesidad de comprender las implicaciones del estrés sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico (Barraza, 2006). Asimismo, se destaca que el estudio del estrés académico es relativamente reciente, ya que solo a partir del año 1990 se empezó a investigar y teorizar sobre este tema.

El estrés se ha estudiado desde diferentes modelos teóricos que lo caracterizan y definen con sus propias peculiaridades. Entre ellos tenemos al modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa de Siegrist (1996) que el estrés aparece cuando los esfuerzos que realiza una persona no son compensados de manera justa con recompensas como salario; este desbalance puede generar una sensación de injusticia que afecta tanto el bienestar físico, emocional y mental. En la misma línea, el modelo demandas-control de Karasek (1979), señala que el estrés aparece cuando las exigencias del entorno, superan el control que tiene la persona sobre su labor; cuando las demandas son altas y el control es bajo, se genera una situación de "alta tensión", que incrementa significativamente el estrés.

En la presente investigación se emplearán tres modelos desde los cuales se entiende el estrés. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de Arturo Barraza (2006) propone que el estrés académico resulta de la interacción entre varios elementos: las demandas del entorno, la percepción de dichas demandas, las respuestas que generan (físicas, emocionales, mentales) y las estrategias que utilizan para enfrentarlas. En este sentido, el modelo resalta cómo los factores individuales, sociales y académicos se entrelazan, revelando la importancia de abordar el estrés desde distintas perspectivas para promover el bienestar y el rendimiento estudiantil (citado en Berrío y Mazo, 2011).

Por otra parte, el concepto se fundamenta en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986), donde se entiende al estrés como una circunstancia perjudicial que implica la creación de elementos estresantes por el ambiente y la reacción del individuo ante estos. Este enfoque se centra en cómo las personas evalúan las situaciones que enfrentan. Primero,

consideran si la situación tiene relevancia o representa una amenaza (evaluación primaria), y luego analizan si disponen de los recursos o estrategias necesarias para afrontarla (evaluación secundaria). Cuando este equilibrio no se logra, se produce una respuesta de estrés que puede impactar tanto su salud física como emocional. Además, resalta la importancia de las estrategias de afrontamiento, ya sea resolviendo el problema o gestionando las emociones, subrayando que el estrés depende en gran medida de cómo interpretamos y reaccionamos a las demandas de nuestro entorno (Ugarte et al., 2021).

Finalmente, desde la Teoría de la Modelización Sistémica de Colle (2002), el estrés no proviene de un único factor, sino de una interacción compleja entre el individuo y su entorno. El enfoque resalta que el estrés es el resultado de una combinación de elementos como las relaciones personales, las demandas externas y los recursos internos de la persona para manejarlas. El estrés es definido como un proceso dinámico, donde las personas adaptan sus respuestas a las situaciones y desafíos que enfrentan.

A partir de estas perspectivas, la presente investigación empleará el Inventario SISCO para el Estrés Académico, creado por Barraza (2007), es una herramienta que ayuda a entender cómo los estudiantes experimentan y manejan el estrés en el entorno escolar. Evalúa tres aspectos principales: primero, los estímulos estresores, que incluyen cosas como la carga de tareas, los exámenes y las relaciones con compañeros y profesores; segundo, los síntomas y reacciones al estrés, que pueden aparecer en forma de cansancio, ansiedad o problemas para concentrarse; y tercero, las estrategias de afrontamiento, que son las formas en las que los estudiantes intentan lidiar con el estrés, ya sea planificando y organizándose, o, en algunos casos, evitando los problemas.

Al conocer los antecedentes planteados, se evidencia la importancia de estudiar el estrés, especialmente en el ámbito académico. Entre las investigaciones que destacan resultados reveladores está: la investigación de Mazo et al. (2013) en la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, que tuvo la finalidad de conocer los niveles de estrés académico y su relación con variables edad, sexo, nivel de estudios y tipo de carrera. Se encontró que en hombres existen un 72.86% de estrés y en mujeres un 69.47%. Con respecto a la edad se señala que no hay un incremento significativo, pero sí un leve incremento entre edades de 25 a 42 años y 19 a 21 años. Otra investigación realizada por Silva et al. (2020), dio como resultado que el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado; además de determinar independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes y reportar asociación significativa con el programa de estudios.

Del mismo modo, Barzallo y Moscoso (2015) revelan altos niveles de estrés académico en la población estudiantil, manifestados a través de síntomas físicos, emocionales y cognitivos. Factores como la carga de trabajo, las expectativas académicas, el miedo al fracaso y la competencia entre compañeros contribuyen al aumento del estrés en adolescentes de secundaria. En otro estudio realizado en México, Toribio y Franco (2016) identificaron que el estrés y la presión académica son los principales factores de estrés en los estudiantes de enfermería. A esto se suman otros aspectos como la falta de apoyo familiar o social y las altas expectativas del entorno.

En las investigaciones de Fernández y González (2022) y Araoz et al. (2021) se examinó la relación entre el estrés académico y otros factores en estudiantes universitarios. Fernández y González encontraron que niveles altos de estrés están relacionados con una autoeficacia mínima, afectando la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos académicos. Mientras que Araoz et al. (2021), descubrieron que el estrés académico elevado está relacionado a un mayor número de problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, repercutiendo de forma significativa en el rendimiento académico. Singh et al., (2022) en su investigación revela que el estrés académico difiere significativamente entre estudiantes masculinos y femeninos de secundaria. Se encontraron diferencias significativas en el factor físico y el factor motivacional del estrés académico entre los estudiantes.

Investigaciones más recientes, como la de Chávez (2023), han indagado los efectos del estrés académico en el rendimiento estudiantil, concluyendo que el estrés puede tener efectos negativos en el desempeño académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes. Los altos niveles de estrés están relacionados con una menor motivación, dificultades para concentrarse y problemas de salud física y mental. El estrés académico es un tema de gran relevancia en diversos ámbitos, ya que se caracteriza por generar tensiones que muchas veces sobrepasan la capacidad de manejo tanto de estudiantes como de profesores. Según Ordoñez (2020), la causa de este fenómeno puede ser atribuida a las exigencias del entorno o a las rigurosas demandas académicas.

En Ecuador, estudios como los realizados evidencian que el estrés académico es una realidad preocupante, con un 97% de estudiantes reportando haber experimentado esta problemática. Además, se observa que el uso excesivo de redes sociales es un factor que incrementa el estrés en adolescentes y universitarios (Álvarez-Silva et al., 2018). La adolescencia, caracterizada por grandes cambios físicos, psicológicos y emocionales, combinada con las responsabilidades académicas, incrementa la vulnerabilidad al estrés. Este puede afectar hábitos saludables como dormir, hacer ejercicio y alimentarse, y derivar en problemas físicos y psicológicos. A nivel físico, el estrés puede generar acné, alopecia, angina de pecho, dolor

crónico y otros trastornos. En el ámbito psicológico, puede causar preocupación excesiva, obsesiones, bloqueos mentales y cambios de humor (Salazar, 2021).

La Resiliencia

La resiliencia se entiende como la habilidad que tienen las personas para enfrentar y adaptarse a momentos de dolor, situaciones complicadas y traumas, logrando salir adelante incluso en los peores escenarios (Méndez, 2020; Becoña, 2006). La resiliencia se refiere a la habilidad de enfrentar situaciones adversas considerándolas retos y desafíos en lugar de amenazas. Esta se manifiesta como un hecho observable cuando una persona, a pesar de haber sido víctima de un evento estresante o amenazante; no desarrolla reacciones psicopatológicas ni problemas de adaptación significativos (Hernández et al., 2020).

Según Linares (2017), la resiliencia tiene cuatro aspectos clave. El primero es la autonomía, que básicamente es la capacidad de ser independiente, tomar tus propias decisiones y poner límites saludables cuando enfrentas dificultades. Luego está la resolución de problemas, que se refiere a la habilidad para identificar, analizar y resolver problemas de manera efectiva. Otro punto importante es tener propósitos de futuro, es decir, contar con metas a largo plazo que generen motivación y una dirección clara, incluso cuando las cosas se ponen inciertas. Y, por supuesto, las habilidades sociales, que son necesarias para conectar con los demás, crear relaciones saludables y saber cuándo buscar apoyo.

El entorno familiar juega un papel clave en la formación de la resiliencia. Según Moya y Cunza (2019), un ambiente familiar positivo, donde haya apoyo emocional, comunicación abierta y relaciones sanas, fomenta tanto el crecimiento personal como las habilidades sociales. Este tipo de entorno funciona como un amortiguador frente a los problemas, ayudando a los adolescentes a desarrollar herramientas para enfrentar desafíos.

Por otro lado, Fergus y Zimmerman (2005) proponen el concepto de resiliencia académica, conceptualizada como la capacidad de los estudiantes para mantenerse firmes en sus estudios, a pesar de los retos que el aprendizaje puede traer consigo. Aunque este término se enfoca en la perseverancia a lo largo del tiempo, también se observa que las altas exigencias académicas y el desgaste emocional pueden terminar provocando deserción escolar. En este contexto, la resiliencia académica no solo depende de cuánto pueda aprender alguien, sino también del apoyo emocional, social y ambiental que permita mantener el compromiso con el aprendizaje.

Los jóvenes resilientes afrontan los desafíos académicos con flexibilidad, optimismo y perseverancia, manteniendo un buen funcionamiento psicológico a pesar de la adversidad.

Esto es fundamentalmente cierto para quienes poseen una buena red de apoyo y una autoestima alta, factores que los ayudan a superar más fácilmente los obstáculos a lo largo de su vida (Lugo et al., 2018). La resiliencia, aunque es un término antiguo, ha cobrado relevancia hoy en día, ya que destaca la capacidad de las personas para adaptarse a diferentes condiciones, viendo las adversidades como desafíos que pueden superarse, lo que sugiere un futuro prometedor (Romero et al., 2019).

Uno de los mayores problemas para estudiar la resiliencia es la falta de una teoría unificada sobre el término que permita saber exactamente a qué nos referimos y qué podemos hacer para potenciarla. El concepto se ha estudiado principalmente en relación a tiempos de constantes cambios que van acompañados de estrés por situaciones desfavorables (Rojo, 2021).

Para entender en distintas perspectivas la resiliencia, es necesario abordar las diferentes teorías y modelos que lo explican; desde el modelo ecológico de la resiliencia, se ve como un proceso de adaptación frente a las dificultades, influenciado no solo por las características internas de la persona, sino también por su entorno. Este modelo destaca que la resiliencia se construye a través de la interacción entre el individuo y diferentes sistemas que lo rodean, como la familia, amigos, escuela y comunidad. Factores como el apoyo social, el acceso a recursos y la calidad de las relaciones juegan un papel clave en la capacidad de una persona para superar adversidades.

Por otro lado, la resiliencia también es explicada desde la psicología positiva de Seligman (1999) la cual sostiene que las personas son fuertes y activas, ya que tienen una capacidad natural para resistir y recuperarse de las adversidades gracias a sus virtudes (Richards, 2022). En este contexto, la resiliencia, entendida como la capacidad de las personas para afrontar y superar situaciones adversas, es un concepto central. Este enfoque, impulsado por Martin Seligman en 1999, se define como "el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología".

Estudios como los de Gínez et al. (2019) señalan que la resiliencia varía según la edad y el género. Por ejemplo, durante la adolescencia, los hombres tienden a mostrar mayores niveles de resiliencia en comparación con las mujeres. Sin embargo, en la adultez ocurre lo contrario, siendo las mujeres quienes destacan en esta capacidad. Estas diferencias parecen estar relacionadas con aspectos sociales, biológicos y culturales, como los roles de género y las experiencias que se viven en cada etapa de la vida.

En un estudio realizado por Masten et al. (2019) en estudiantes de secundaria de bajos ingresos encontraron que aquellos con altos niveles de resiliencia tenían más probabilidades de lograr el éxito académico a pesar de los desafíos socioeconómicos, destacando el papel protector de la resiliencia en entornos adversos. Campos y González (2018) encontraron que la resiliencia es esencial para la adaptación de los estudiantes internacionales, ya que les permite enfrentar nuevos desafíos académicos y socioculturales, influyendo positivamente en su éxito académico.

Estrés académico y resiliencia

En investigaciones recientes se ha demostrado que la resiliencia desempeña un papel protector contra el estrés académico en los jóvenes de secundaria. Los adolescentes resilientes tienden a percibir las situaciones estresantes como desafíos manejables en lugar de amenazas abrumadoras, lo que les permite mantener el equilibrio emocional y buscar estrategias de afrontamiento eficaces (Zimmer et al., 2019). Otro estudio, realizado por Galaz y De Lourdes Cortés-Ayala (2022), demostró que los adolescentes con altos niveles de resiliencia tienen mayores tasas de éxito académico, incluso en entornos estresantes, recalcando la importancia de fomentar esta capacidad desde una edad temprana. El apoyo familiar y social mejora la adaptación de los estudiantes a estímulos estresores, lo que se convierte en un mejor rendimiento escolar y estabilidad psicológica (Alama Duarte y Obaco Soto, 2024).

A nivel internacional, estudios como el de Wong et al. (2021) señalan la importancia de la resiliencia en el desarrollo de capacidades y habilidades útiles para afrontar adversidades. Sin embargo, se ha notado una dificultad en el desarrollo de la resiliencia, especialmente en estudiantes, lo que impacta de forma significativa en su desarrollo personal, académico y social. Por otra parte, Kim et al. (2017) verificaron los efectos moderadores de resiliencia sobre la relación entre el estrés académico y la adaptación escolar de los adolescentes. El estudio concluye que el optimismo es un factor protector para la adaptación escolar.

En Latinoamérica, estudios similares han arrojado resultados relevantes. Chuquillanqui y Villanes (2019) en su investigación el cual buscaba hallar la relación entre resiliencia y afrontamiento de estrés. Los resultados obtenidos demuestran que en resiliencia el nivel predominante es alto (82,2%), en cuanto a los estilos de afrontamiento del estrés se manifiesta que un (45%) de estudiantes utiliza el estilo de afrontamiento que se enfoca en la emoción, mientras que el (37,2%) lo hace enfocándose en el problema.

Verástegui (2020), elaboró una investigación en la ciudad de Lima cuyo objetivo fue encontrar la relación entre las variables estrés académico y resiliencia en una población de

adolescentes y jóvenes en edades de 16 a 19 años, contando con un total de 392. Los resultados obtenidos señalaron en estrés académico un nivel medianamente alto con el 39%, el 31.4% en el nivel medio, el 13.8% en el medianamente bajo el 9.7% en el alto y el 6.1% en el bajo. En cuanto a los niveles de resiliencia el 31.1% se encontró en el nivel bajo, el 25.8% en el nivel medianamente bajo, el 17.6% en el nivel medio, el 14.8% se encontró en el nivel medianamente alto y el 10.7% en el alto.

Morales et al (2021) realizó una investigación conformada por una muestra de 91 estudiantes; evidenciando respecto a la resiliencia que el 31% de estudiantes manifiesta un nivel medio y el 69% un nivel alto. En relación al nivel de afrontamiento del estrés académico, el 6% de estudiantes presenta un nivel bajo, el 54% un nivel medio y el 31% de alumnos un nivel alto; afirmando la existencia de una relación positiva débil entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes.

Dentro del contexto ecuatoriano, hay pocos estudios que han explorado la relación entre la resiliencia y el estrés académico en jóvenes de secundaria. La investigación realizada por Serrano (2018), en su estudio con una muestra de 150 estudiantes de tercero de bachillerato, obtuvieron como resultado que el 47% de los estudiantes mostró resiliencia moderada, los factores de esta puntuaron valores altos (excepto perseverancia), el estrés académico moderado se manifestó en el 88% de estudiantes, siendo las reacciones psicológicas las que prevalecieron.

Asimismo, Corrales y Gaibor (2022) encontraron que la mayoría de los adolescentes presentaron niveles de estrés académico entre moderado y severo, además de que existen diferencias significativas puesto que el género femenino presentó mayor estrés. Por otro lado, se encontró que la mayoría de jóvenes mostraron niveles de resiliencia entre muy bajo y medio.

El estrés académico es una inquietud destacada en distintos entornos educativos, siendo atribuido por algunos a presiones externas y por otros a las exigencias propias del ámbito escolar. Este estrés puede generar impactos significativos en la salud de los estudiantes. Sin embargo, la resiliencia emerge como un recurso vital para hacer frente a estas adversidades, subrayando su relevancia en la protección del bienestar estudiantil, especialmente en un contexto donde las tensiones son frecuentes y persistentes. Este panorama refleja la constante presencia del estrés en la vida estudiantil y sus consecuencias, resaltando la capacidad de la resiliencia para abordar experiencias desafiantes, tanto a nivel personal como académico, y promover un desarrollo exitoso.

Por lo antes expuesto, se plantean las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuáles son los niveles de estrés que presentan los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa? ¿Cuáles son los niveles de resiliencia que predominan entre los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa?

Para dar respuesta a las interrogantes se ha planteado los siguientes objetivos de investigación: el objetivo general es describir los niveles de estrés académico y de resiliencia de los alumnos de tercero de bachillerato de la unidad educativa Santa Marianita de Borrero y los objetivos específicos: identificar los niveles de estrés académico según variables como género y edad en los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa e identificar los niveles de resiliencia según variables como género y edad en los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa en el período lectivo 2024-2025.

Proceso Metodológico

Enfoque y alcance de investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, dado que se caracteriza por ser un proceso estructurado, organizado, secuencial y sistemático; se utilizó para la recolección de datos instrumentos estandarizados, con la finalidad de medir los fenómenos a estudiar.

El estudio tuvo un alcance descriptivo. Según Hernández et al. (2014), el alcance descriptivo "busca especificar variables intencionalmente, y observar a los participantes en su contexto natural, para analizarlos". Además, esta investigación fue de diseño no experimental y de tipo transversal, ya que no se manipuló las variables intencionalmente, sino se observó a los participantes en su contexto natural, para analizarlos y, la recolección de datos se realizó en un periodo de tiempo determinado para describir las variables y analizar su incidencia en un momento único.

Participantes

Los participantes de este estudio fueron estudiantes de la unidad educativa Santa Marianita de Borrero, pertenecientes al tercero de bachillerato general unificado de dicha institución. La población con la que se trabajó fue de 31 estudiantes del periodo lectivo 2024-2025 y, ante el reducido número de estudiantes se procedió a trabajar con la población y no con una muestra de manera tal que los resultados resulten más representativos (Hernández et al., 2014). Se incluyeron en el estudio aquellos estudiantes matriculados en el tercero de bachillerato de la institución, cuyos representantes firmaron el consentimiento y asentimiento informado. Por otro lado, se excluyeron los estudiantes que no desearon participar, aquellos que no pertenecían al tercero de bachillerato o que estaban en grados inferiores, y quienes no estaban matriculados en la institución. Entre las características sociodemográficas de la población se identificó que el 51.6% está conformado por estudiantes de sexo femenino, y el 51.6% tiene 17 años de edad años (Tabla 1).

Es importante mencionar que existieron 5 participantes, que representan el 16% de la población, que no se incluyeron en la tabulación de resultados. Esto debido a que, en la pregunta filtro del inventario de estrés académico, fueron descartados inmediatamente debido a que este ítem determina si el encuestado es apto para responder o no las preguntas.

Tabla 1*Características sociodemográficas*

Variables	Ítems	Frecuencias	Porcentajes
Sexo	Masculino	15	48.4 %
	Femenino	16	51.6 %
Edad	16 años	11	35.6 %
	17 años	16	51.6 %
	18 años	3	9.6%
	20 años	1	3.2%
Total	Total	31	100%

Nota: Elaboración Propia

Instrumento

Para recopilar información sobre el estrés académico, se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21, desarrollado por Barraza (2007) en México. Asimismo, para evaluar la resiliencia, se empleó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada al español por Castilla (2014) en Perú. Adicionalmente, se diseñó una ficha sociodemográfica para complementar la recolección de datos de los participantes (Anexo A).

El Inventario SISCO de Estrés Académico es un instrumento psicológico diseñado para medir las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. La escala está compuesta por 23 ítems agrupados de la siguiente manera: un ítem de filtro en formato dicotómico que permite determinar si el encuestado es apto para responder o no; un ítem tipo Likert de cinco valores numéricos (1: poco a 5: mucho) que mide la intensidad del estrés académico; siete ítems tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) que evalúan la frecuencia con la que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; siete ítems que identifican la frecuencia de aparición de síntomas ante los estímulos estresores; y siete ítems que analizan la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento. El inventario cuenta con una alta confiabilidad, con un alfa de Cronbach total de 0.85. Sus dimensiones específicas también muestran consistencia interna: estresores (0.83), síntomas (0.87) y estrategias de afrontamiento (0.85), lo que respalda su eficacia como herramienta para evaluar el estrés académico (Anexo B).

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young permite medir los niveles de resiliencia en la población de adolescentes y adultos. Fue creada en 1993 por Wagnild y Young, en los Estados Unidos y, adaptada al español en Perú en el 2014 por Castilla. Es una escala

compuesta por dos factores principales que son la competencia personal integrado por 17 ítems los cuales comprenden autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia, y además, la aceptación a uno mismo y de la vida; representado por 8 ítems tales como: adaptabilidad, balance, flexibilidad, perspectiva de la vida estable, aceptación de la vida, y sentimiento de paz a pesar de la adversidad; siendo las principales dimensiones de la resiliencia, la confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo (Jiménez y Matute, 2018). Consta de 25 ítems, los cuales se valoran en una escala tipo Likert donde 1 representa (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo). La puntuación total de la escala oscila entre 25 (mínimo) y 175 (máximo). Su Alfa de Cronbach es de 0.83 (Jiménez y Matute, 2018) (Anexo C).

En cuanto al análisis de fiabilidad de los instrumentos utilizados para la investigación se procedió a verificar su consistencia interna para lo cual se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach; con respecto al instrumento Inventario SISCO del estrés académico SV-21 se obtuvo una puntuación de $\alpha=0,858$ y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young un puntaje de $\alpha=0,786$.

Procedimiento de investigación

Para el desarrollo de la investigación como primer paso se mantuvieron reuniones con el director de la institución educativa en diferentes periodos con el fin de socializar el objetivo y los beneficios de la investigación. Luego, tras la obtención de aprobación del Comité de Bioética en Investigación del Área de la Salud de la Universidad de Cuenca y con la debida autorización se realizó una reunión con los estudiantes, en donde se les dio a conocer sobre todo el proceso de investigación y se les entregó una hoja con el consentimiento informado esto a fin de que los padres de familia estén informados y permitan que sus representantes participen voluntariamente de la investigación (Anexo D). Antes de la aplicación del cuestionario, se les proporcionó a los alumnos una hoja con el asentimiento informado para validar su participación (Anexo E). Posterior a ello, se llevó a cabo la aplicación en físico del instrumento a los estudiantes de la institución. El cuestionario aplicó de manera conjunta solicitando previamente una hora y lugar de reunión a la rectora de la institución. El tiempo de la aplicación del instrumento fue de 25-30 minutos aproximadamente. Finalmente, se completó la digitación de los datos en una matriz utilizando el software Excel, con el objetivo de facilitar la revisión de calidad y el tratamiento estadístico de la información.

Procesamiento de datos

Para este proceso se utilizará el programa Microsoft Excel, el cual se realizará una base de datos con la información obtenida y se registran los datos obtenidos depurando los resultados no válidos. Se utilizará la estadística descriptiva para el procesamiento de los datos, a través

del empleo de frecuencias absolutas, frecuencias relativas, porcentajes. Para determinar los niveles de estrés y los niveles de resiliencia se emplearán las medidas mencionadas anteriormente y la desviación estándar, para obtener los puntajes que permitirán la clasificación por niveles. A partir de los resultados se realizarán tablas. Se calculará también el alfa de Cronbach de este instrumento en la población objeto de estudio para medir su confiabilidad.

Aspectos éticos

El presente proyecto de investigación garantiza la confidencialidad de los datos recabados en todo momento, la información recolectada de la aplicación de los cuestionarios y consentimiento informado fue guardada en un archivador bajo llave, así mismo, la base de datos fue protegida con contraseña, limitando el acceso a la información estrictamente al autor, directora y asesora de la investigación. Por otro lado, se aseguró la autonomía de los participantes para tomar la decisión de colaborar en la investigación sea de forma libre y voluntaria.

El estudio no implicó riesgos para los estudiantes que decidan participar debido a que no se realizó intervenciones ni procedimientos que pongan en peligro su vida y bienestar. Por otra parte, se cumplió con los siguientes principios éticos generales propuestos por la American Psychological Association (2010), los cuales se basan en cinco principios fundamentales según Trujillo (2018): (A) beneficencia y no maleficencia, (B) fidelidad y responsabilidad, (C) integridad, (D) justicia y (E) respeto por los derechos y la dignidad de las personas para garantizar la confidencialidad, voluntariedad y el anonimato de los participantes que formarán parte del estudio.

Estos criterios fueron considerados por el comité de bioética de educación vinculada al proyecto de investigación. De la misma forma, se asegura que se cumplirán los principios éticos de la APA y se garantiza que la información recolectada se utilizará exclusivamente con propósitos académicos y estará bajo la responsabilidad de los autores de la investigación, guardar y proteger la privacidad de los participantes.

El estudio tomó medidas para garantizar los derechos de los participantes. En cuanto a los posibles riesgos, estos serán mínimos para los participantes del estudio puesto que la información obtenida se manejará con el mayor respeto, confidencialidad y anonimato; sin embargo, puede darse la posibilidad de que tal vez algún participante pudiera desencadenar tensión emocional o una crisis al momento de la aplicación de los instrumentos, ante esta situación se brindará la posibilidad de otorgar contención emocional por parte de la investigadora. La propuesta de este estudio conlleva beneficios significativos, ya que la

incorporación de los resultados a la comunidad científica puede generar nuevas interrogantes que orienten la profundización del tema. Asimismo, los hallazgos podrían sugerir la posibilidad de desarrollar proyectos de intervención, prevención o promoción para la población.

En esta investigación se declaran las siguientes medidas para evitar conflictos de interés una vez que la investigación concluya: se optará por anonimizar la base de datos con el fin de salvaguardar la privacidad de los datos personales. Además, se establecerán cláusulas de consentimiento en el documento final del trabajo de integración curricular II, una vez que sea sustentado. Estas cláusulas abordarán la licencia y autorización para la publicación del trabajo de investigación en el repositorio institucional, así como los aspectos de propiedad intelectual. En dichas cláusulas se dejará constancia de que todas las ideas, opiniones y contenidos presentados son de exclusiva responsabilidad del investigador.

Presentación y análisis de resultados

En el presente apartado se detalla el análisis de los resultados obtenidos en la investigación, cuyo propósito fue describir los niveles de estrés académico y resiliencia en los estudiantes de la unidad educativa “Santa Marianita de Borrero” durante el período lectivo 2024-2025. Este análisis se realizó considerando variables como sexo y edad para identificar cómo influyen en el estrés académico y la resiliencia de los alumnos.

Con la finalidad de comprender esta sección a cabalidad, se presenta la organización expuesta a continuación: en primera instancia se presenta la descripción sobre los niveles de estrés académico, obtenidos mediante el instrumento: Inventario SISCO del estrés académico SV-21, creado por Barraza (2007) en México; posteriormente se presenta el análisis de los niveles de resiliencia con que cuentan los estudiantes de la institución sede de investigación, a través del instrumento, Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, adaptada al español en Perú en el 2014 por Castilla. A continuación, se procede a la descripción de los resultados que responden el objetivo general y específicos planteados para esta investigación, los cuales son expuestos por medio de datos descriptivos y estadísticos; y finalmente se presentan los análisis de fiabilidad con el modelo alfa de Cronbach para los instrumentos utilizados.

Niveles de Estrés

En respuesta al primer objetivo de esta investigación, que fue describir los niveles de estrés académico y de resiliencia de los alumnos de tercero de bachillerato de la unidad educativa Santa Marianita de Borrero.

En la tabla 2, se reflejan los niveles de estrés en tres escalas evaluadas: estímulos estresores, síntomas y reacciones, y estrategias de afrontamiento. En la dimensión de estímulos estresores, la mayoría de los estudiantes (69.23%) experimentan un nivel moderado, mientras que un 23.07% manifiestan un nivel severo; esto indica que gran parte de los participantes perciben demandas significativas en su entorno, las cuales podrían representar el origen de una constante de tensión. En cuanto a síntomas y reacciones, el 57.69% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado, es decir, más de la mitad de los participantes enfrentan sintomatología moderadas de estrés, lo cual podría estar afectando su bienestar físico, emocional o conductual. Finalmente, en la dimensión de estrategias de afrontamiento, el nivel moderado también predomina con un 69.23%, mientras que un 11.54% presenta un nivel severo, evidenciando así que la mayoría utiliza estrategias de afrontamiento moderadas, no obstante, es importante recalcar que hay una parte de estudiantes que carecen de recursos eficaces para manejar el estrés.

Tabla 2

Niveles de estrés

Escala	Nivel	Frecuencia (%)
Estímulos estresores	Leve	2 (7.69%)
	Moderado	18 (69.23%)
	Severo	6 (23.07%)
Síntomas y reacciones	Leve	4 (15.38%)
	Moderado	15 (57.69%)
	Severo	5 (19.23%)
Estrategias de afrontamiento	Leve	1 (3.85%)
	Moderado	18 (69.23%)
	Severo	3 (11.54%)

Nota: Elaboración propia

Niveles de estrés según variables sociodemográficas

En relación con el objetivo específico, el cual pretende identificar los niveles de estrés académico según variables como sexo y edad en los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa.

Los resultados expuestos en la tabla 3 representan los niveles de estrés académico según la edad de los estudiantes. En la dimensión de estímulos estresores, los estudiantes de 17 años predominan en el nivel moderado con un 50%; mientras que, los estudiantes de 16 años enfrentan niveles de estrés severos con mayor frecuencia (19.23%) que los de 17 y 18 años. En relación a los síntomas y reacciones, los estudiantes de 17 años mayormente presentan síntomas de nivel moderado (38.46%); por su parte en el nivel severo, los de 16 (11.54%) y 17 (15.38%) años muestran porcentajes similares. En lo concerniente a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes de 17 años destacan con un 34.62%, seguidos por los de 16 años con un 30.77% en el nivel moderado. En los niveles severos, los de 17 años presentan el porcentaje más alto (19.23%).

Tabla 3

Niveles de estrés según la edad

Escala	Nivel	Frecuencia (%)		
		16 años	17 años	18 años
Estímulos estresores	Leve	1 (3.85%)	0 (0%)	1 (3.85%)
	Moderado	5 (19.23%)	13 (50%)	0 (0%)

	Severo	3 (11.54%)	2 (7.69%)	1 (3.85%)
Síntomas y reacciones	Leve	2 (7.69%)	1 (3.85%)	1 (3.85%)
	Moderado	4 (15.38%)	10 (38.46%)	1 (3.85%)
	Severo	3 (11.54%)	4 (15.38%)	0 (0%)
Estrategias de afrontamiento	Leve	0 (0%)	1 (3.85%)	0 (0%)
	Moderado	8 (30.77%)	9 (34.62%)	1 (3.85%)
	Severo	1 (3.85%)	5 (19.23%)	1 (3.85%)

Nota: Elaboración propia

Ahora tomando como referencia el sexo de los participantes, se observó en la tabla 4 que en la escala de estímulos estresores, las participantes femeninas tienden a tener más estrés moderado (50%) en comparación con los masculinos (19.23%). Sin embargo, cuando hablamos de niveles severos, los hombres son quienes más lo experimentan (23.07%), mientras que en las mujeres no aparece reflejado este nivel. En cuanto a los síntomas y reacciones, nuevamente las mujeres lideran en el nivel moderado (38.46%) frente a los hombres (19.23%), pero en el nivel severo son ellos los que tienen un porcentaje más alto (19.23%) comparado con las mujeres (7.69%). Referente a las estrategias de afrontamiento, las mujeres también están más presentes en el nivel moderado (38.46%), aunque los hombres no están muy lejos con un 30.77%. Así mismo, en el nivel severo las mujeres tienen una pequeña ventaja (15.38%) sobre los hombres (11.54%).

Tabla 4

Niveles de estrés según el sexo

Escala	Nivel	Frecuencia (%)	
		Masculino	Femenino
Estímulos estresores	Leve	1 (3.85%)	1 (3.85%)
	Moderado	5 (19.23%)	13 (50%)
	Severo	6 (23.07%)	0 (0%)
Síntomas y reacciones	Leve	2 (7.69%)	2 (7.69%)
	Moderado	5 (19.23%)	10 (38.46%)
	Severo	5 (19.23%)	2 (7.69%)
Estrategias de afrontamiento	Leve	1 (3.85%)	0 (0%)
	Moderado	8 (30.77%)	10 (38.46%)
	Severo	3 (11.54%)	4 (15.38%)

Nota: Elaboración propia

Niveles de Resiliencia

En la tabla 5, se muestran los resultados acerca de los niveles de resiliencia en la población. Empezando en el factor de confianza en sí mismo, se observa que la mayoría de los participantes se encuentran en niveles bajos y promedio, representando el 42.31% y 30.77% respectivamente. Esto indica una posible carencia en la percepción de capacidades personales. Por otro lado, la escala de perseverancia también muestra resultados bajos, con un 23.07% en el nivel muy bajo y 30.77% en el nivel bajo, lo que sugiere una debilidad en la capacidad de persistir ante retos.

Por el contrario, la ecuanimidad es la dimensión en la que se han encontrado mejores resultados, con el 57.69% de los participantes alcanzando niveles altos, reflejando una buena habilidad para mantener el equilibrio emocional frente a la adversidad. De igual manera, la aceptación de sí mismo muestra datos favorables, destacando un 34.62% en la categoría alta, lo que señala un grado significativo de autoaceptación en el grupo.

Tabla 5

Niveles de Resiliencia

Escala	Nivel	Frecuencias (%)
Confianza en sí mismo	Muy bajo	5 (19.23%)
	Bajo	11 (42.31%)
	Promedio	8 (30.77%)
	Alto	2 (7.69%)
Perseverancia	Muy bajo	6 (23.07%)
	Bajo	8 (30.77%)
	Promedio	11 (42.31%)
	Alto	1 (3.85%)
Ecuanimidad	Muy bajo	1 (3.85%)
	Bajo	5 (19.23%)
	Promedio	5 (19.23%)
	Alto	15 (57.69%)
Aceptación de sí mismo	Muy bajo	2 (7.69%)
	Bajo	4 (15.38%)
	Promedio	11 (42.31%)
	Alto	9 (34.62%)

Nota: Elaboración propia

Nivel de Resiliencia según variables sociodemográficas

Para abordar el nivel de resiliencia según la edad, la tabla 6 describe que los estudiantes de 16 años presentan mayores porcentajes en niveles bajos y promedio en escalas como confianza en sí mismos, perseverancia y aceptación de sí mismos, mientras que los niveles

altos son menos frecuentes. En cuanto al grupo de 17 años, se destaca un incremento en la frecuencia de niveles altos en ecuanimidad (34.62%); mientras que, en confianza en sí mismos la mayoría se encuentra en niveles bajos (23.07%). Manifestando una mayor estabilidad emocional, aunque persisten desafíos en confianza personal. Por último, en los de 18 años, la mayoría se agrupan en niveles promedio.

Tabla 6

Niveles de resiliencia según edad

Escala	Nivel	Frecuencia (%)		
		16 años	17 años	18 años
Confianza en sí mismo	Muy bajo	2 (7.69%)	3 (11.54%)	0 (0%)
	Bajo	4 (15.38%)	6 (23.07%)	1 (3.85%)
	Promedio	2 (7.69%)	5 (19.23%)	1 (3.85%)
	Alto	1 (3.85%)	1 (3.85%)	0 (0%)
Perseverancia	Muy bajo	2 (7.69%)	4 (15.38%)	0 (0%)
	Bajo	4 (15.38%)	4 (15.38%)	0 (0%)
	Promedio	2 (7.69%)	7 (26.92%)	2 (7.69%)
	Alto	1 (3.85%)	0 (0%)	0 (0%)
Ecuanimidad	Muy bajo	0 (0%)	1 (3.85%)	0 (0%)
	Bajo	2 (7.69%)	3 (11.54%)	0 (0%)
	Promedio	3 (11.54%)	2 (7.69%)	0 (0%)
	Alto	4 (15.38%)	9 (34.62%)	2 (7.69%)
Aceptación de sí mismo	Muy bajo	0 (0%)	2 (7.69%)	0 (0%)
	Bajo	0 (0%)	4 (15.38%)	0 (0%)
	Promedio	5 (19.23%)	5 (19.23%)	1 (3.85%)
	Alto	4 (15.38%)	4 (15.38%)	1 (3.85%)

Nota: Elaboración propia

En la tabla 7 se presentan los resultados de los niveles de resiliencia según el sexo. En la escala de confianza en sí mismo, los hombres tienen una mayor presencia en niveles promedio (23.07%) y bajos (15.38%), mientras que las mujeres destacan en niveles bajos (26.92%) y presentan una menor proporción en niveles altos (3.85%). Respecto a la perseverancia, los hombres se concentran principalmente en niveles promedio (23.07%) y bajos (15.38%), mientras que las mujeres muestran frecuencias similares en niveles bajos (15.38%) y un porcentaje ligeramente mayor en niveles promedio (19.23%). En cuanto a la ecuanimidad, los hombres sobresalen con un 38.46% en niveles altos, lo que sugiere mayor estabilidad emocional frente a las mujeres, quienes presentan resultados similares en los diferentes niveles. Por último, en la aceptación de sí mismos, ambos sexos comparten porcentajes similares en niveles promedio (19.23%), aunque las mujeres tienen una mayor presencia en niveles bajos (11.54%) y una leve disminución en niveles altos (15.38%).

Tabla 7

Niveles de resiliencia según sexo

Escala	Nivel	Frecuencia (%)	
		Masculino	Femenino
Confianza en sí mismo	Muy bajo	1 (3.85%)	4 (15.38%)
	Bajo	4 (15.38%)	7 (26.92%)
	Promedio	6 (23.07%)	2 (7.69%)
	Alto	1 (3.85%)	1 (3.85%)
Perseverancia	Muy bajo	2 (7.69%)	4 (15.38%)
	Bajo	4 (15.38%)	4 (15.38%)
	Promedio	6 (23.07%)	5 (19.23%)
	Alto	0 (0%)	1 (3.85%)
Ecuanimidad	Muy bajo	0 (0%)	1 (3.85%)
	Bajo	1 (3.85%)	4 (15.38%)
	Promedio	1 (3.85%)	4 (15.38%)
	Alto	10 (38.46%)	5 (19.23%)
Aceptación de sí mismo	Muy bajo	1 (3.85%)	1 (3.85%)
	Bajo	1 (3.85%)	3 (11.54%)
	Promedio	5 (19.23%)	6 (23.07%)
	Alto	5 (19.23%)	4 (15.38%)

Nota: Elaboración propia.

Discusión

La presente investigación titulada “Niveles de estrés académico y resiliencia en estudiantes de la unidad educativa Santa Marianita de Borrero”, parte del modelo teórico de cognitivo transaccional del estrés, que evalúa tres escalas para explicar el estrés (Lazarus y Folkman, 1999). Desde esta perspectiva se pretendió describir los niveles tanto del estrés como de la resiliencia con que manifiestan los estudiantes.

De esta manera, se presentaron resultados obtenidos de la aplicación del inventario SISCO para estrés académico, en donde se observó una mayor tendencia de los estudiantes a enfrentar niveles de estrés moderado y severo, tanto en los estímulos que les generan malestar dentro de clases como la forma en que se manifiesta dicho malestar, asimismo, se evidenciaron estrategias poco efectivas para hacerle frente; en este punto podemos concordar con las investigaciones de Guzmán-Castillo et al. (2022), quienes mencionan que dentro del ámbito educativo existen factores como la metodología educativa, actitud del profesorado, ambiente escolar y conductas sociales que interfieren directamente con el modo en que el estudiante puede enfrentar el estrés. Del mismo, Cairampoma De la Cruz (2018) en un estudio realizado en estudiantes de secundaria se encontró que el nivel de estrés de los estudiantes se mantenía en moderado (77%). Otro estudio que respalda los datos obtenidos es el de Quito et al. (2017), quien, en una muestra de 60 estudiantes, indicó que los niveles de estrés se distribuyen en Leve (18,9%), Moderado (47,2%) y Profundo (34,0%), coincidiendo con esta investigación. De manera similar, Silva et al. (2020) observa que el nivel moderado de estrés académico es aquel que predomina con un 87,7%, seguido del nivel profundo de estrés académico con un 9,4% y finalmente en menor proporción el nivel leve de estrés académico con un 2,8%.

Ahora en cuanto a las variables sociodemográficas que se tomaron en cuenta, tanto la variable edad como la variable sexo muestran evidencia relevante. En lo referente a la variable sexo, se observaron diferencias entre los participantes masculinos y femeninos, siendo el grupo de mujeres quienes predominan en el nivel moderado de estrés, mientras que los hombres sobresalen de manera negativa en la forma en que experimentan el estrés. Dichos resultados se ajustan a los presentados por Alarcón et al. (2022), quienes mencionan que las mujeres (81%) presentan con mayor frecuencia estrés que los hombres (73%) en todos sus niveles; sin embargo, en el mismo estudio mencionan que mayoría hombres presentaron niveles bajos de estrés, lo cual se contrapone con lo hallado en este estudio.

En cuanto a la variable edad, los resultados concuerdan con Omar et al. (2010), quienes mencionan que el nivel de estrés presente en el estudiante va disminuyendo conforme se van desarrollando. En su estudio muestran que participantes de 16 a 26 años van padeciendo de

un nivel de estrés menos intenso conforme transcurre su edad, lo que nos indica que la adolescencia es una etapa de vulnerabilidad ante el estrés. De igual manera, se concluye que, a mayor edad se manifiestan mayores estrategias de afrontamiento que contribuyen a abordar el estrés académico.

Seguidamente, se exponen los resultados de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, que reveló como áreas de fortaleza a la aceptación de sí mismos y ecuanimidad, mientras que se puntuaron como áreas débiles a las escalas de perseverancia y confianza en sí mismo. Los resultados encontrados se contrastan con los expuestos en un estudio de Cunias et al., (2021), que menciona que, en sumatoria, las escalas de ecuanimidad y de aceptación de sí mismo alcanzan puntuaciones mayores (72%) en comparación con las escalas de autoconfianza y perseverancia (58%). Desde esta perspectiva, indican que los estudiantes que desarrollan dichas dimensiones contribuyen bienestar general; mientras que, factores como la confianza en sí mismos y la perseverancia son predictores esenciales en el desarrollo de habilidades resilientes.

Para abordar el nivel de resiliencia desde la variable sexo, se ha revisado el trabajo de Bosa et al. (2018), quien manifiesta, que existen diferencias en la resiliencia entre hombres y mujeres, específicamente señalan que el factor ecuanimidad se presenta con mayor intensidad en participantes masculinos, refiriendo que tanto hombres como mujeres asumen la adversidad con diferentes fortalezas y recursos.

Conclusiones

Se destaca la importancia de abordar el estrés académico, ya que un porcentaje significativo de estudiantes muestra niveles moderados y severos en las tres dimensiones evaluadas, lo cual podría impactar negativamente en su rendimiento y bienestar general.

Los estudiantes de 17 años parecen atravesar una etapa especialmente complicada, enfrentando altos niveles de estrés y usando estrategias de afrontamiento poco efectivas. Esto probablemente tenga que ver con las demandas y presiones académicas propias de esta edad, lo que hace evidente la importancia de ofrecerles un apoyo más personalizado y adecuado a lo que están viviendo.

Por otro lado, hay diferencias claras entre géneros cuando se trata de manejar el estrés. Las mujeres suelen experimentar niveles moderados de estrés y logran gestionarlo de forma más efectiva. En cambio, los hombres enfrentan niveles más altos de estrés, tanto en lo que lo provoca como en cómo lo sienten.

En cuanto a la resiliencia, hay puntos fuertes como la ecuanimidad y la aceptación de sí mismo, mientras que la confianza en uno mismo y la perseverancia son áreas que requieren mayor atención. Esto sugiere que, con la edad, ciertos aspectos de la resiliencia tienden a estabilizarse, pero sigue siendo fundamental prestar atención a esta etapa para reforzar áreas importantes como la confianza y el reconocimiento propio.

Además, los hombres parecen destacarse en su capacidad de mantener la calma y la estabilidad emocional, incluso en momentos de estrés o cambio. Por el contrario, las mujeres parecen tener más dificultad con temas como la confianza y la aceptación de sí mismas, lo que puede afectar cómo enfrentan desafíos o mantienen su equilibrio emocional. Estas diferencias podrían estar influenciadas por factores culturales, sociales o incluso personales, por lo que es clave trabajar en estrategias específicas que permitan fortalecer estas áreas en ambos géneros.

Recomendaciones

Con base a la información obtenida de la investigación se plantea las siguientes recomendaciones y limitaciones:

Se recomienda realizar estudios posteriores que abarquen una mayor población de estudiantes, que sirvan para una perspectiva de la realidad que viven los estudiantes acordes a las variables de estrés y resiliencia.

Dado que la resiliencia puede ser desarrollada a través de diversas estrategias, tales como la promoción de habilidades emocionales, el acceso a recursos psicosociales y el fortalecimiento de la autoeficacia, es crucial implementar intervenciones en entornos académicos que tengan en cuenta las diferencias de género. Fomentar un clima de apoyo y ofrecer herramientas adecuadas para la gestión del estrés puede ser fundamental para mejorar tanto la resiliencia como la vivencia académica de todos los estudiantes.

Además, realizar una investigación más exhaustiva sobre las causas y consecuencias del estrés académico y la resiliencia según el género puede facilitar la creación de programas educativos más efectivos y justos que disminuyan el estrés y fortalezcan la resiliencia en todos los estudiantes.

Diseñar talleres específicos para mejorar la confianza en sí mismas y la perseverancia en las mujeres, incorporando actividades que promuevan la autoaceptación, el establecimiento de metas claras y la motivación intrínseca para superar desafíos.

Establecer grupos de apoyo y consejería donde los estudiantes puedan compartir experiencias y recibir orientación. Esto ayudaría a fortalecer la ecuanimidad en las mujeres y brindar herramientas adicionales para el manejo de emociones negativas en hombres con altos niveles de estrés.

La limitación que se presentaron en el trabajo final de titulación fue el número de participantes debido a que es una muestra pequeña y puede no ser suficiente para crear una norma sólida o generalizable.

Referencias

- Alama Duarte, G. J., & Obaco Soto, E. E. (2024). La Familia y su Impacto en el Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 4104-4118. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10823
- Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., & Araoz, M. C. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Zenodo (CERN European Organization For Nuclear Research). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- American Psychological Association. (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta American Psychological Association (apa) enmiendas 2010. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), pp. 110-127.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Revista electrónica de psicología científica*, 9(10). De <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO del estrés académico SV-21. México.
- Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos. Un estudio comparativo. *Praxis Investigativa ReDIE*, 11(21), 149-165. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2015). Estrés Académico. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S214548922011000200006
- Barzallo, L., y Moscoso, I. (2015). "Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de cuenca en el 2015". [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23899/1/tesis.pdf>.
- Bosa, M. R., Bohórquez, M. C. C., Olarte, C. F. P., & Malaver, J. K. S. (2018). Diferencias por sexo en la intimidación escolar y la resiliencia en adolescentes. *Psicología Escolar e Educativa*, 22(3), 519–526. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018039914>

- Campos, S.R. y González, M.C. (2018). Resiliencia en la escuela: Un camino saludable. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 8(1), 9-22. Doi: 10.18259/acs.2018002.
- Carretero, R. (2010). RESILIENCIA. UNA VISIÓN POSITIVA PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES. *Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*.
- Castilla Cabello, H., Caycho-Rodríguez, T., Shimabukuro, M., Valdivia, A., & Torres-Calderón, M. F. (2014). Análisis exploratorio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 23(1), 1-15. https://www.researchgate.net/publication/312092117_Analisis_exploratorio_de_la_Escala_de_Resiliencia_de_Wagnild_y_Young_en_una_muestra_de_adolescentes_jovenes_y_adultos_universitarios_de_Lima_Metropolitana
- Centeno, R. C. R., & Molina, M. Á. M. (2022). Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes preuniversitarios de Lima metropolitana en tiempos de COVID19. *Revista de Investigación/Revista de Investigación*, 46(108), 267-282. <https://doi.org/10.56219/revistasdeinvestigacin.v46i108.1178>
- Corrales Fernández, H. G., & Gaibor Gonzalez, I. A. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10435- 10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Chávez Arizala, J. F., & Coaquira Tuco, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Chávez, E. (2023). La autoestima colectiva en la resiliencia comunitaria en zonas urbanas. *Barataria*, 33. <https://doi.org/10.20932/barataria.v0i33.651>
- Chuquillanqui y Villanes (2019). Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de trabajo social de una universidad estatal de Huancayo – 2019. (Tesis de licenciatura) *Repertorio de la Universidad*. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1450>
- Cunias Rodríguez, M. Y., & Medina Cardozo, I. I. (2021). Resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa de una zona urbano-marginal durante el covid-19. *UCV-HACER*, 10(1), 31–40. <https://doi.org/10.18050/ucv-hacer.v10i1.2703>

- David, H. F. W. (2021, 21 diciembre). Autoestima y niveles de resiliencia en los estudiantes de 5to año de secundaria de la I.E. Jose Olaya Balandra - Caleta de Carquin – Huaura. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/5986>
- Díaz, R. M. D. (2022). El estrés generado por los estudios durante la pandemia en función del sexo, la edad, el hábitat y el nivel de estudios en jóvenes españoles: Un modelo predictivo. *Revista Teknokultura*, 19(2), 15-23. <https://doi.org/10.5209/tekn.76435>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fernández, H. G. C., & González, I. Á. G. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina*, 6(6), 10435-10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Galaz, M. M. F., & De Lourdes Cortés-Ayala, M. (2022). Resiliencia: Factores Predictores en Adolescentes. *Acta de InvestigaciÓN PsicolóGica/Acta de InvestigaciÓN PsicolóGica (En LíNea)*, 12(3), 115-128. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.3.467>
- Guzmán-Castillo, Alejandra, Bustos N., Claudio, Zavala S., Walter, & Castillo-Navarrete, Juan Luis. (2022). SISCO inventory of academic stress: review of its psychometric properties in university students. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Hernández Rincón, S. P., Aguilar Bustamante, M. C. y Peña-Sarmiento, M. R. (2022). Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. *Estudios Gerenciales*, 38(163), 250-260. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4967>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición. Mc GRAW.HILL Education.
- Ipsos Global Advisor en, U. E. (n.d.). DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2024. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-10/Ipsos%20World%20Mental%20Health%20Day%202024%20Global%20Charts_E SP.pdf
- Jiménez, G., y Matute, D. (2018). Resiliencia en pacientes adictos internos en centros de atención terapéutica de la ciudad de Cuenca (tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
- Lugo, S. G., Romero, J. C. G., & Hernández, É. R. V. (2018). Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud*, 28(2), 167-176. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i2.2553>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología desde el Caribe*, 123-145
- Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y, F. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134.
- Morales, A. P., Retana, D. M., Atancuri, J. P., & Pawlowski, J. (2021). Escala de Resiliencia en Estudiantes Universitarios en la Época de COVID-19. *Psicoinnova*, 4(2), 1-24. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v4i2.33>
- Moya Lozano, M. E., & Cunza Aranzábal, D. F. (2019). Clima social familiar y resiliencia en estudiantes de 3°, 4° y 5° año de secundaria. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 9(2), 73–88. <https://www.redalyc.org/journal/4676/467663352006/467663352006.pdf>
- Ordoñez, J. M. (2020). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL y SU EFECTO PROTECTOR ANTE LA ANSIEDAD, DEPRESIÓN y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Tzhoecon*, 12(4), 449-461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Organización Mundial de la salud. (2022). Informes de situación de la COVID-19. Paho.org. <https://www.paho.org/es/informes-situacion-covid-19>
- Omar, A., Almeida, S., Paris, L., Aguiar, M., & Pino, R. (2010). Resiliência e enfrentamento do estresse em adolescentes: efeitos mediadores dos valores culturais. *Psicologia Em Revista*, 16(3), 448–468.
- Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Pesce, R. P., Fiorini, M., & González, S. (2004). Revisión de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young: Utilidad para medir la adaptación psicosocial positiva frente a

eventos significativos de la vida. Revista de Psicología, 15(3), 119-132.
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>

Quito Calle, J., Tamayo Piedra, M., Buñay Barahona, D., & Neira Cardenas, O. (2017). Estrés Académico En Estudiantes De Tercero De Bachillerato De Unidades Educativas Particulares Del Ecuador. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20(3) <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/61794>

Restrepo, J., Sánchez, O. A. A., & Quirama, T. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicoespacios, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Richards, M. (2022). Optimismo y Resiliencia en Adolescentes. Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara, Vol.7 (259). doi: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.259>

Richard, M. O. (2020, 23 noviembre). Autoestima y resiliencia en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria, de la I.E. N° 1044 “María Reiche Newmann”- el Agustino, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/18770>

Rodríguez, M. T., Gómez-Maqueo, M. E. L., Godínez, E. R., & Patiño, C. D. (2021). Afrontamiento y Estrés en Preescolares: El Papel de la Edad y el Sexo. Acta de Investigación Psicológica/Acta de Investigación Psicológica (En Línea) 11(3), 17-25. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.3.389>

Rodríguez-Terán, R., & Cotonieto-Martínez, E. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 10(20), 153-159. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164>

Rodríguez, M., & Velásquez, A. (2017). Capacidad de resiliencia adolescente en estudiantes de 12 a 16 años. Cuenca-Ecuador (Bachelor's thesis). <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27282>

Romero, J. C. G., & Lugo, S. G. (2019). Apoyo percibido, resiliencia, metas y aprendizaje autorregulado en bachilleres. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 21, 1-10. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e08.1983>

Salvatierra, L. J. M. (2019). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37985>

- Salas, I. X. T., Pacori, C. E. Z., Cuevas, S. C. C., & Machaca, J. E. C. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1673-1688. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i4.2193>
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 27-41.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/>
- Singh S, Roy D, Sinha K, Parveen S, Sharma G, Joshi G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Res.* <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7444649/>
- Tafur, C. R. (2022). Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vences Llanos de Túcume [Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78878/Tafur_RCLDPS.D.p df?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78878/Tafur_RCLDPS.D.p%20df?sequence=1&isAllowed=y)
- Toribio-Ferrero, C., & Franco-Bárcenas, S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Ugarte, O., Morales-Hernández, S. F., & Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Vargas Villalobos, María Auxiliadora, Sánchez Ureña, Braulio, Azofeifa Mora, Christian, Mora, Luis Solano, & Romero Barquero, Cecilia Enith. (2024). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia de Wagnild y Young en personas adultas mayores costarricenses. *MHSalud*, 21(1), 35-49. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.21-1.15778>
- Verastegui, M. A. (2020). Estrés académicos y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019 (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11537/24260>

- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 40(3), 204–217.
- Wong, G. L. D., Castillo, Y. E. R., & Huayta-Franco, Y. J. (2021). Capacidad de resiliencia en estudiantes de secundaria. Una revisión sistemática. *Igobernanza*, 4(15), 336-354. <https://doi.org/10.47865/igob.vol4.2021.141>

Anexos

Anexo A. Ficha Sociodemográfica

Estimado participante, se está realizando un estudio sobre los niveles de estrés y resiliencia. Su participación en la realización de este cuestionario es de gran importancia para conseguir los objetivos planteados en la investigación. Por todo esto, le pido responder de la manera más honesta, anteponiendo mi agradecimiento. No olvide que sus respuestas serán totalmente anónimas y se mantendrán bajo estricta confidencialidad.

Instrucciones. Escriba o marque con una X la opción que usted crea conveniente

Datos generales	
Edad	
Género	Femenino ☐ Masculino ☐ Otro ☐

Anexo B. Inventario SISCO SV-21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Sí No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.-Dimensión estresores

Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Estresores	NN	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	C	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						

Anexo C. Escala de resiliencia

Instrucciones

A continuación, encontrara una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Siendo las alternativas de respuesta: Escala de Resiliencia

Totalmente de acuerdo (TD)
Desacuerdo (D)
Algo de acuerdo(AD)
Ni en desacuerdo ni en acuerdo (¿?)
Algo de acuerdo (AA)
Acuerdo (A)
Totalmente de acuerdo (TA)

No existen respuestas correctas ni incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.

		TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
1.	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
2.	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
3.	Me mantengo interesado en las cosas.							
4.	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
5.	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6.	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
7.	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
8.	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
9.	Mi vida tiene significado.							
10.	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11.	Cuando planeo algo lo realizo.							
12.	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.							
13.	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.							
14.	Soy amigo de mí mismo.							
15.	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
16.	Acepto que hay personas a las que no les agrado.							
17.	Tomo las cosas una por una.							
18.	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
19.	Tengo autodisciplina.							
20.	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21.	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							

22.	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
23.	Soy decidido (a).							
24.	Por lo general, encuentro algo en que reírme.							
25.	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							

Anexo D. Consentimiento informado

Título de la investigación: Niveles de estrés académico y resiliencia en estudiantes de la unidad educativa Santa Marianita de Borrero periodo 2024-2025

¿De qué se trata este documento?
De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará en el periodo septiembre-enero de 2024-2025 en la Unidad Educativa Santa Marianita de Borrero. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.
Introducción
La motivación de esta investigación es obtener información desde el ámbito psicológico sobre los niveles de estrés académico y resiliencia en los estudiantes de bachillerato, para que posteriormente la Unidad Educativa, pueda desarrollar programas de prevención e intervención que favorecería a los estudiantes de la misma. Mediante este estudio se recolectará información sobre los niveles de estrés y sus niveles de resiliencia desde la parte psicológica, para lo cual se aplicarán dos instrumentos.
Objetivo del estudio
El propósito de este estudio es describir los niveles de estrés académico y los niveles de resiliencia que se encuentran presentes en los participantes de la investigación.
Descripción de los procedimientos
Se aplicará una ficha sociodemográfica para recolectar información sobre sus datos personales. Posteriormente su representado responderá a una serie de preguntas relacionadas sobre estrés y resiliencia. La duración de estas dos aplicaciones es de aproximadamente 40 a 45 minutos y se realizará de manera presencial. Se realizará con todas las personas que deseen participar y que lo autoricen. Los datos que se obtengan serán utilizados para un trabajo con fines académicos.
Riesgos y beneficios
La información obtenida se manejará con el mayor respeto, confidencialidad y anonimato, para ello se procederá a codificar a los participantes con un código específico y no por sus datos personales. Por otro lado, puede darse la posibilidad de que tal vez algún participante

pudiera desencadenar tensión emocional o una crisis al momento de la aplicación de los instrumentos, ante esta situación se brindará la posibilidad de otorgar contención emocional por parte de la investigadora. Existe la posibilidad de que este estudio no traiga beneficios directos para usted. Pero al final de esta investigación, la información que genera puede aportar beneficios a los demás, también contribuirá que mediante la información recolectada los establecimientos donde se realizará la investigación se puedan tomar acciones futuras de propuestas de prevención e intervención con la finalidad de fortalecer el proceso terapéutico esperando favorecer la situación de la unidad educativa.

Se aclara que su participación será de forma libre y voluntaria, no recibirá ninguna contribución económica por su participación y el estudiante podrá abstenerse a responder o retirarse de la investigación en el momento que lo desee.

Otras opciones si no participa en el estudio

Si usted elige no permitir que su representado pueda participar de este estudio, se respetará su decisión, por tanto, no será obligado a participar, ni recibirá ninguna sanción por su decisión, ya que su participación es voluntaria.

Derechos de los participantes

- 1) Usted tiene derecho a:
- 2) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 3) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 4) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 5) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 6) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 7) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 8) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 9) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 10) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 11) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 12) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 13) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;

- 14) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 15) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 16) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono que pertenece a o envíe un correo electrónico a

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del testigo (si
aplica)

Firma del testigo

Fecha

Nombres completos del/a
investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho Malla, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: ismael.morocho@ucuenca.edu.ec

Anexo E. Asentimiento informado

Hola, me llamo NN y estudio en la Facultad de psicología de la Universidad de Cuenca y quiero invitarte a participar en una investigación que se llama niveles de estrés y resiliencia en estudiantes de la unidad educativa Santa Marianita de Borrero periodo 2024-2025.

Nuestra investigación busca explicar que el estrés académico y la resiliencia son dos variables que influyen en el bienestar y el rendimiento de los jóvenes estudiantes de la unidad educativa. El manejo efectivo del estrés académico y el fortalecimiento de la resiliencia son aspectos importantes para promover un entorno educativo saludable y apoyar el desarrollo integral de los estudiantes durante esta etapa crucial de su vida académica. Para eso necesitamos que nos ayudes respondiendo a una serie de preguntas relacionadas sobre estrés y resiliencia. La duración de estas dos aplicaciones es de aproximadamente 40 a 45 minutos y se realizará de manera presencial. Con tu participación podremos desarrollar programas de prevención e intervención que favorecería a los estudiantes.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando sus representantes hayan dicho que puedes participar, si tú no deseas hacerlo puedes decir que no. Los cuestionarios para responder son totalmente confidenciales, no requiere que se coloque el nombre y/o número de cédula, ya que es completamente anónimo. Además, se contará con un espacio seguro y privado para que respondan con absoluta tranquilidad las preguntas. La información obtenida en este proceso será de uso exclusivamente académico y solo los miembros que conforman el estudio tendrán acceso a la misma. Por lo antes mencionado, usted tiene derecho a:

- Recibir la información del estudio de forma clara y precisa.
- Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas en caso de ser necesario. Decidir libre y voluntariamente si quiere participar.
- Está en la libertad de negarse a participar en el presente estudio. El respeto de su anonimato (confidencialidad).
- Que se respete su intimidad (privacidad).
- Tener libertad para no responder preguntas que le molesten

Si aceptas participar, te pido que por favor que señales (X) en el cuadro que dice “Sí quiero participar” de lo contrario marca “No quiero participar”

_____ Sí quiero participar _____ No quiero participar Firma de la estudiante:

Nombre: _____ CI: _____