



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA NACIONAL DEL DISTRITO DE SURQUILLO, 2018**

PRESENTADA POR
MARIA DEL CARMEN AYALA RIEGA

ASESOR
JOSÉ PAULINO ORÉ MALDONADO

TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA

LIMA – PERÚ

2021



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

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



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN. TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL
DEL DISTRITO DE SURQUILLO, 2018.**

**TESIS PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:
BACH. MARIA DEL CARMEN AYALA RIEGA**

**ASESOR:
MG. ORÉ MALDONADO JOSÉ PAULINO
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3121-0751>**

LIMA, PERÚ

2021

Les dedico el presente trabajo en primer lugar a Dios, a mis padres,
hermanos, y a mis cuatro abuelos que en paz descansen.

Agradecimientos

El presente trabajo fue realizado con el apoyo de mi casa de estudios, la Universidad San Martín de Porres, con el asesoramiento de la Dr. José Oré Maldonado, a quienes me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento, por su paciencia, tiempo y dedicación durante todo el proceso de realización de este.

A Dios, por haberme dado la vida, y por darme la oportunidad de experimentar cada una de las cosas vividas hasta el momento.

Así mismo quiero agradecerle a mi familia, especialmente a mis padres Marco y Jacqueline, y mis hermanos Marco y Luis; por haberme dado todo el apoyo que he necesitado durante todos estos años, por haber confiado en mí siempre y apoyado mis metas y proyectos.

Índice

PORTADA	
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
INDICE DE CONTENIDOS	iv
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS	vi
RESUMEN / ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	ix

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Bases teóricas	11
1.1.1. Resiliencia	11
1.1.2. Estrés	17
1.1.3. Afrontamiento al estrés	20
1.2. Evidencias empíricas	24
1.2.1. Antecedentes nacionales	24
1.2.2. Antecedentes internacionales	25
1.3. Planteamiento del problema	26
1.3.1. Descripción de la realidad problemática	26
1.3.2. Formulación del problema	29
1.3.3. Objetivos de la investigación	29
1.3.4. Hipótesis de investigación	30
1.3.5. Variables de estudio	30

CAPITULO II: MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación	33
2.2. Participantes	33
2.3. Medición	34
2.3.1. Escala de Resiliencia (ER)	34
2.3.2. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)	35
2.4. Procedimiento	37
2.5. Aspectos éticos	37
2.6. Análisis de datos	38

CAPITULO III: RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivos	40
4.2. Análisis correlacional	41

CAPITULO IV: DISCUSIÓN 46**CONCLUSIONES** 54**RECOMENDACIONES** 55**REFERENCIAS** 56**ANEXOS** 67

Índice de tablas

TABLA 1: Definición operacional de las variables de resiliencia y afrontamiento del estrés	32
TABLA 2: Análisis de confiabilidad de resiliencia	35
TABLA 3: Análisis de confiabilidad de afrontamiento al estrés	36
TABLA 4: Prueba de Kolmogorov- Smirnov para una muestra	38
TABLA 5: Resultados del análisis descriptivo de la resiliencia y sus dimensiones	40
TABLA 6: Resultados del análisis descriptivo del afrontamiento al estrés y sus dimensiones.	41
TABLA 7: Correlaciones múltiples entre dimensiones de resiliencia y afrontamiento al estrés	42

Resumen

El presente trabajo se realizó con el fin de determinar si existía una correlación entre la resiliencia y las formas de afrontamiento del estrés en los estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo en el año 2018. Por ello se realizó una investigación descriptivo correlacional, en una muestra de estudiantes de nivel secundario entre 15 y 19 años. Para medir la variable de resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia creada por Wagnild y Young (1993), mientras que, para la variable de afrontamiento al estrés se utilizó el Cuestionario de afrontamiento del Estrés, creada por Sandín, B. y Chorot (2003). Es así que se halló que existía una correlación positiva regular ($r=0.597$, $p=.000$) entre ambas variables; gracias a ello se concluyó que a mayores niveles de estrés, mayores serán los niveles de afrontamiento al estrés, así mismo, se determinó que la dimensión perseverancia de resiliencia, es el que tiene mayores correlaciones con las dimensiones de afrontamiento al estrés, de la misma manera, la dimensión de focalización en la solución del problema de afrontamiento al estrés tiene mayores correlaciones con las dimensiones de resiliencia.

Palabras claves: resiliencia; afrontamiento al estrés; adolescentes.

Abstract

The present work was carried out in order to determine if there was a correlation between resilience and the ways of coping with stress in third, fourth- and fifth-year high school students of a National Educational Institution in the district of Surquillo in 2018. By This was carried out a correlational descriptive investigation, in a sample of high school students between 15 and 19 years old. To measure the resilience variable, the Resilience Scale created by Wagnild and Young (1993) was used, while, for the stress coping variable, the Stress Coping Questionnaire, created by Sandín, B. and Chorot (2003) was used. Thus, it was found that there is a regular positive correlation ($r = 0.597$, $p = .000$) between both variables; Thanks to this, it was concluded that the higher the levels of stress, the higher the levels of coping with stress, likewise, it was determined that the dimension of resilience perseverance is the one that has the highest correlations with the dimensions of coping with stress. Thus, the dimension of focusing on the solution of the problem of coping with stress has greater correlations with the dimensions of resilience.

Keywords: resilience; face to stress; adolescents.

Introducción

En los últimos años, se ha observado que las personas tienen distintas maneras de afrontar las situaciones desagradables de su día a día, algunos optaron por ignorarlas, otros las afrontaron, algunos lo solucionaron, y otros simplemente terminaron involucrándose en mayor magnitud con sus problemas. Sin embargo, los problemas que afectaron a dichas personas tuvieron distintos orígenes, es decir que podían ser de índoles personales, familiares, sociales, académicos, en fin, las razones fueron variadas. Lo importante aquí fue preguntarnos si las personas en nuestro país, especialmente nuestros estudiantes de nivel secundario poseían dicha capacidad para resolver las situaciones de la mejor manera posible, qué es lo que hacían estos para lidiar con aquellas situaciones desagradables.

Existieron muchas preguntas por responder respecto a este ámbito. Es por ello que a través de este trabajo se buscó evaluar a un grupo de estudiantes de secundaria, para saber cuáles eran sus niveles de resiliencia, es decir averiguar qué cantidad de importancia le otorgaban a las cosas que ocurrían a su alrededor, como los podrían afectar directa o indirectamente, así mismo, se buscó analizar la capacidad que tenían para sobrellevar dichas situaciones, los recursos tanto personales como externos que utilizaban para poder resolver los inconvenientes que se les presentaban, o la manera en que actuaban para conseguir la satisfacción personal. A su misma vez, se buscó hallar la relación de lo mencionado con anterioridad, al indagar el grado de estrés en los estudiantes, como se manifestaban en alguno de ellos, y sobre todo era de suma importancia reconocer si ellos poseían la capacidad para lidiar adecuadamente con aquellas circunstancias que sentían que los afectaban o desequilibraban, que es lo que hacían estos para sentirse mejor, para disminuir dicho grado de incomodidad, entre otros factores.

Por todo lo expuesto con anterioridad, se realizó la presente investigación, de tipo no experimental y descriptivo- correlacional, en donde se estudiaron las variables de resiliencia y afrontamiento al estrés, con el fin de encontrar cuál fue la relación de ambas en estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de secundaria de una Institución Educativa

Nacional del distrito de Surquillo. Posteriormente se contrastaron las hipótesis con las variables de estudio.

Este estuvo dividido en cuatro capítulos. El primero, estaba conformado por las bases teóricas de los conceptos de resiliencia, estrés y afrontamiento al estrés, así mismo, en este se detallaron las evidencias empíricas, tanto nacionales como internacionales, además, se plantearon los problemas, los objetivos e hipótesis de la investigación. En el siguiente capítulo, se detallaron el tipo y diseño de la investigación, las características de los participantes, la forma de medición, el procedimiento y el análisis de los datos.

Por otro lado, el tercer capítulo, estuvo conformado por las tablas que presentaron los datos obtenidos con el programa estadístico, los cuales dieron respuesta a los problemas y objetivos planteados a lo largo del trabajo de investigación.

Por último, el cuarto capítulo detalla la discusión, donde se analizó, comparó e interpretó los resultados obtenidos, utilizando lo dicho por distintos autores. Así mismo, se detallaron las conclusiones obtenidas en el trabajo y se dieron algunas recomendaciones para los próximos investigadores.

Capítulo I: Marco Teórico

1.1. Bases Teóricas

En este apartado, se detallan los fundamentos teóricos necesarios para esta investigación. Se empezará con la variable resiliencia, posteriormente se detallará la información correspondiente al afrontamiento al estrés.

1.1.1. Resiliencia

Wagnild y Young (1993), estudiaron a adultos y adolescentes de diferentes culturas, y llegaron a la conclusión que la resiliencia es la habilidad para poder cambiar las desgracias de la vida con éxito.

Es la capacidad de habituarse ante un agente perturbador o situaciones adversas, según la Real Academia Española (2017).

Por otro lado, la resiliencia es la forma en que se sobrellevan las adversidades de la vida, para lograr ajustarse a las situaciones que se presentan como los desastres, impresiones, intimidaciones o el estrés (Muñoz, 2016).

Pérez (2017), considera que la resiliencia es aquella capacidad para superar situaciones desafiantes de la vida, que se van poniendo a lo largo de nuestra vida, como la muerte, la pérdida de un ser querido, amigo o pareja, divorcio, perder el trabajo, entre otras circunstancias, estas pueden ser pequeñas e insignificantes, o desastrosas e incontrolables.

Del Río (2015), indica que, es la aptitud constitutiva de cualquier sistema de la vida, tanto propio como comunitario, que, a pesar de la situación desagradable, mantienen el mismo cometido, forma y filiación.

Martín (2017), añade que la resiliencia es la manera en cómo nos ajustamos y enfrentamos ante los acontecimientos y situaciones difíciles del día a día, buscando contrarrestar todo lo negativo con una actitud positiva y optimista.

Por lo cual, la resiliencia se puede llegar a entender como la capacidad, inherente de las personas, que permite una adecuada habituación para hacer frente ante una situación

perturbadora o desagradable que se puede presentar en cualquier momento de la vida, con el fin de salir victoriosos, debido a que lo tomará como una nueva oportunidad de aprendizaje, un nuevo inicio e incluso un momento de cambio.

Modelos Teóricos. Existen diferentes formas de explicar la resiliencia desde un enfoque sistémico, psicoanalítico, cognitivo, entre otros. Para el presente trabajo se utilizará el Modelo Teórico planteado desde un enfoque de la psicología positiva.

Desde el punto de vista de Poseck (2006), la describe como un campo de la psicología, con precisión científica que focaliza su atención en las particularidades positivas del ser humano.

Por otro lado, la Psicología Positiva se centra en tres cimientos fundamentales: emociones positivas (como la felicidad, el optimismo, el ánimo), rasgos positivos (fortalezas y virtudes personales, aspectos internos que se deben desarrollar y nos ayudaran a ser más felices), y las instituciones positivas (que incluyen las bondades y a su vez sostienen las emociones positivas) (Encarnación, 2015).

Morales y Diaz (2011), al describir la resiliencia la explican desde la psicología positiva, específicamente en el pilar de los rasgos positivos, los cuales permiten al individuo superar los desafíos de la vida, centrándose en las fortalezas y virtudes internas de cada individuo que le permiten llegar a la superación.

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia es la particularidad de la personalidad que regula las consecuencias del estrés y promueve la adecuación. Lo sitúa dentro del coraje y la flexibilidad que demuestra el individuo ante los obstáculos que se le presentan, por lo cual consideran que los individuos tienen que incrementar su repertorio de técnicas o estrategias para que les den la posibilidad de lidiar con los problemas de manera satisfactoria, ya que estos se presentaran de manera repentina y repetitiva a lo largo de la vida; ellos consideran que las personas que cuenten con esta capacidad manifiestan una adecuación conductual.

Así mismo, Wagnild y Young (1993, como se citó en Druss y Douglas, 1988), valoran que los individuos resilientes acrecientan características personales como el entusiasmo y la valentía frente a eventos adversos e inesperados como la muerte, la enfermedad u otras situaciones que pongan en riesgo su integridad. Finalmente, se puede destacar que tanto los hombres y mujeres evidencia niveles de resiliencia similares (Prado y Del Águila, 2003).

Características de la Resiliencia. Las personas que cuentan con la capacidad de resiliencia tienen características específicas y esenciales que los definen.

Según Díaz (2015), menciona que las personas resilientes cuentan con 8 características esenciales y fundamentales:

La primera menciona que las personas son capaces de detectar las causas del problema, es decir que los individuos suelen llevar a cabo estrategias necesarias para impedir que la situación se repita en un futuro, esto implica un auto análisis debido a que no siempre los hechos problemáticos provienen de situaciones externas, los causantes de estas también pueden ser hechos internos (Seligman, 2003).

En segundo lugar, menciona que las personas saben manejar sus emociones y pensamientos que resulten de estas de manera adecuada, debido a que, no se dejan llevar por los aspectos negativos (Álvarez et al., 2012). La tercera indica que saben mantener la calma en situaciones de mucha presión, y pueden mantenerse centrados ante aquellas situaciones desagradables o estresantes para ellos (Wagnild y Young, 1993).

La cuarta característica es que son realistas, sin embargo, siempre esperan lo mejor (Henderson, 2006). La quinta indica que confían en sí mismas, debido a que saben conocer y tomar la debida importancia a sus capacidades y competencias, las cuales los ayudarán a superar lo que ocurra (Gómez y Kotliarenco, 2010).

La sexta hace referencia a que son empáticas, es decir, se ponen en el lugar del otro y tratan de comprender lo que sucede a su alrededor y las consecuencias de sus actos (Robles y Medina, 2008). La séptima, indica que son capaces de auto- motivarse es decir

que siempre buscan la manera de estar bien ante cualquier adversidad, buscan su bienestar, lo cual ayuda a llevar mejor dicho proceso (Grotberg, 2009).

Por último, estas personas no buscan la explicación de aquellas situaciones adversas, sino que buscan la manera en cómo solucionar o afrontar dichas situaciones, lo cual hace que el problema se minimice y ayuda a enfocarse en lo que realmente importa (Wolin y Wolin, 1993).

Factores de la Resiliencia. Según Gómez (2019), existen dos factores generales que engloban el término resiliencia. El factor 1, se denomina “Competencia personal” y hace referencia a la confianza en sí mismo, autosuficiencia, determinación, invulnerabilidad, poderío, perspicacia y persistencia. Así mismo, se encuentra el factor 2, llamado “Aceptación de uno mismo”, este incluye la adecuación, equilibrio, flexibilidad y una visión de vida armónica.

Al unir ambos factores, se pueden determinar 5 características en común, según lo propuesto por Wagnild y Young (1993):

La *confianza en sí mismo*, es aquella conducta que le posibilita a las personas tener una perspectiva y un panorama positivo de ellos mismos, es decir confiar en sus capacidades, habilidades y destrezas, a pesar de tener limitaciones o errores. Las personas que lo poseen son capaces de tener el control de sus propias vidas, de lo que plantean, esperan y desean (Trujillo y Bravo, 2013).

La *ecuanimidad*, hace referencia a una igualdad y constancia en el ámbito afectivo y a una imparcialidad a la hora de sacar juicios de valor a un tema en específico. Este vocablo está ligado de manera muy cercana con la justicia, debido a que se deben tomar las decisiones de la vida de acuerdo con las leyes, dejando de lado nuestros intereses personales.

La *perseverancia*, es aquella acción que se realiza consecutivamente hasta alcanzar el objetivo deseado, insistir sin desistir, este incluye la voluntad que uno tiene para continuar con los esfuerzos a pesar de las adversidades o desafíos que se puedan presentar en la

vida, es decir sobreponerse inmediatamente ante un problema y continuar hasta llegar al fin deseado (Trujillo y Bravo, 2013).

La *Satisfacción personal*, hace referencia a aquel estado máximo de bienestar y armonía que una persona puede llegar a tener consigo misma, este término incluye varios aspectos, pero específicamente hace referencia a estar feliz con la vida que se viva, es decir, estar satisfecho con los logros, metas y anhelos cumplidos y no preocuparse en aquellas cosas que aún no puede realizar.

El *sentirse bien solo*, es la capacidad que tienen las personas para pasar un tiempo a solas, consigo mismos, sin sentirse incómodos, tristes o desesperados. Es decir, que pueden soportar aquellos momentos de soledad, debido a que, pueden pensar y reflexionar sobre distintos aspectos de su vida (Trujillo y Bravo, 2013).

Importancia de la Resiliencia. Pérez (2017), menciona que desarrollar la capacidad de resiliencia en los primeros años de vida trae muchas ventajas para el individuo, esto permitirá que se recupere más rápido de aquella situación desagradable o desfavorable que se le presente, ya que lo tomará como una etapa de aprendizaje (Wolin y Wolin, 1993), en la cual si es que toma una decisión equivocada, aprenderá de su error, en cambio si triunfa y sale ileso, guardará dicha experiencia, por consiguiente, ante una situación futura sabrá qué es lo que tiene que hacer y activará las habilidades desarrolladas en aquel momento difícil (D'Alessio, 2009).

Según Greco, Morelato e Ison (2006), la resiliencia está relacionada con la adaptación, ello permite desarrollar diversas habilidades o dar continuidad a aspectos personales que ayudan a sacar lo mejor de uno en las peores situaciones, obteniendo resultados satisfactorios, ante situaciones de riesgo (Díaz, 2015).

Del mismo modo, Rodríguez (2018), menciona que nadie puede evitar las situaciones adversas de la vida, sin embargo, el individuo es capaz de desarrollar estrategias adecuadas para superar estos retos (Seligman, 2003), debido a que esto es lo que garantizará el bienestar personal, ya que buscará encontrar cómo disminuir aquellos

sentimientos negativos generados por la situación desagradable o incómoda en vez de auto preguntarse por el mismo problema y quedarse en la misma zona sin hacer nada por cambiarlo (Wolin y Wolin, 1993).

Resiliencia en la Adolescencia. Salazar, Wingood, DiClemente, Lang, y Harrington (2004), señalan que la resiliencia no se presenta de igual manera, ni en la misma intensidad o con las mismas características en los niños y adolescentes, debido a que cada uno de ellos responde de manera distinta hacia el riesgo psicosocial que atraviesan.

Por otro lado, González, Valdez y Zavala (2008), señalan que la resiliencia yace en la combinación de factores internos y externos (familia, escuela, sociedad, cultura, religión, etc.), los cuales servirán de factor protector o perturbador (Henderson y Milstein, 2003), específicamente en los adolescentes quienes se encuentran en una fase de cambio constante y de crecimiento veloz, en el que se obtienen nuevas capacidades, se fijan comportamientos y destrezas, sobre todo se empieza a trabajar en un plan de vida propio (Bolaños y Jara, 2016). Es así como esta etapa se convierte en la situación ideal para impulsar los agentes protectores y prevenir las conductas de peligro, fortaleciendo las capacidades resilientes (Flores, 2008).

Además, es necesario tener en cuenta que los adolescentes experimentan diferentes problemas, sobre todo de autoconfianza e identidad, por lo cual es aquí donde deben poner en práctica su capacidad de resiliencia (Saavedra y Villalta, 2008). Debido a que, en la adolescencia los individuos se ubican en una etapa de desarrollo de considerable vulnerabilidad, en donde los obstáculos que se presentan guardan relación con las conductas que obstaculizan que lleguen a superar los retos comunes del desarrollo, como lo son la capacidad de relacionarse con su entorno, la libre expresión de emociones, la adaptación a nuevas funciones como miembros de la sociedad y los retos que se puedan originar en este entorno (Flores, 2008).

1.1.2. **Estrés**

La RAE (2017), considera que el estrés es una angustia originada como respuesta a las circunstancias desagradables, que escapan del control de los individuos, provocando síntomas tanto físicos como psicológicos, lo que puede llegar a ocasionar trastornos de mayor complejidad, cuando este no es abordado de manera correcta en las primeras instancias.

Bados (2015), considera que el estrés se da como respuesta a las situaciones que causan o provocan una alteración en el organismo, es decir en el sistema biológico.

Además, Baum (1990), menciona que es cualquier experiencia emocional incómoda que viene acompañada de cambios a nivel bioquímico, fisiológico e incluso conductuales, que llegan a ser predecibles, debido a que es un patrón que se repite con frecuencia en todos los individuos.

Así también, Morrison y Bennett (2008), definen el estrés como un estímulo externo que se puede presentar a lo largo de la vida del individuo, este puede ser positivo o negativo, sin embargo, se requiere que el individuo lleve a cabo un ajuste para regularlo.

Por lo cual, se puede entender que el estrés, es la forma en como el cuerpo reacciona ante situaciones que considera inesperadas, desagradables o de peligro. Este lo activa con el fin de protegerse o defenderse ante estas situaciones, generando en el organismo, cambios a nivel físico, conductual y emocional, que si no son controlados de manera adecuada pueden llegar a generar repercusiones negativas en el individuo. Para lograr controlarlo, existen diferentes mecanismos que ayudaran a lidiar frente a diversos factores internos y externos que son causantes del estrés.

Enfoques del Estrés. A lo largo de los años varios autores han definido el estrés desde distintos enfoques, para tratar de explicarlo de mejor manera.

Lazarus y Folkman (1986) consideran al estrés como respuesta de la relación que existe entre el individuo y su entorno. Ellos consideran que este es producido por la valoración que el individuo hace, considerando que esta situación supera los recursos

personales con los que cuenta, por lo cual, lo interpreta como una sensación de peligro, usualmente debido a factores cognitivos y emocionales. Entre tanto, es necesario tener en cuenta los procesos cognitivos como punto fundamental, ante la aparición de una situación estresante (Lazarus, 2000).

Lazarus y Folkman (1986), añaden que una circunstancia se considera como agobiante ante las transacciones individuo- persona, el cual está ligado a la magnitud del agente ambiental. Este impacto será impedido por dos aspectos en especial, el primero hace referencia a las inferencias que la persona realiza ante la circunstancia estresante, mientras que el otro, está relacionado con las estrategias que se llevarán a cabo para afrontarlos, estos pueden ser personales, sociales o culturales (Lazarus, 2000).

Anguiano, et al. (2008), encontraron que el estrés no es un proceso solo de la población adulta, sino que también se hace presente en los primeros años de vida y al llegar a la adolescencia, con la diferencia en las situaciones desencadenantes, ya que estos son diferentes en cada grupo etario.

Tipos de Estrés. Según Rodríguez (2017), el estrés se puede dividir en positivo y negativo, según lo propuesto Hans Selye en el año 1926, quien es considerado el Padre del Estrés (Prada, 2014).

El estrés positivo, llamado “eutrés”, surge cuando la persona que lo padece interpreta inconscientemente los efectos de dicha situación de manera fructífera, orientando su atención hacia los aspectos positivos, hacia los beneficios que puede sacar, esto hace que el individuo se sienta motivado, y con mucha más energía. Este ayuda a llegar a un equilibrio, estimula y es imprescindible para que los individuos se desenvuelvan a lo largo de su vida (Gutiérrez, 1999).

El estrés negativo, también conocido como “distrés”, está orientado hacia la peor situación, solo se enfoca en lo malo, lo cual genera ansiedad en el individuo lo que a su vez lo lleva a paralizarse por completo. Este tipo de estrés desequilibra y neutraliza a la persona

generando a su vez sentimientos negativos como lo son la ira, la tristeza, resentimiento, etc.; así mismo, provoca sufrimiento y desgaste emocional (Prada, 2014).

Etapas del Estrés. Según Selye (1974) existen 3 fases del estrés, alarma, resistencia, agotamiento.

La fase de alarma; es la respuesta inmediata frente a una situación de amenaza. El sistema biológico se prepara para la acción y se da la activación de diferentes sistemas, respiratorio, cardiovascular, etc. Los síntomas en esta fase son leves (Lazarus y Folkman, 1986).

La segunda fase denominada resistencia, resalta que la exposición ante el estímulo es más larga por lo cual desarrolla estrategias de supervivencia y un mecanismo de afronte ante el factor desencadenante, las personas suelen huir, como una respuesta rápida con el fin de mitigar los síntomas (Astudillo, Avendaño, Barco y Franco, 2003).

La última fase llamada agotamiento, se caracteriza por un desgaste intenso a nivel físico y emocional. Ello implica que cuando individuo no puede afrontar las situaciones, se siente agotado; esto trae consigo problemas crónicos, generando síntomas cognitivos, emocionales y físicos (Lazarus y Folkman, 1986).

Manifestaciones del Estrés. Russek (2017), menciona que el estrés se puede manifestar de tres maneras distintas (a nivel físico, emocional y conductual), generando que el organismo reacciones de manera distinta ante los estímulos desagradables.

El nivel físico es el primero en activarse, es así como, el individuo puede llegar a experimentar distintas reacciones en su cuerpo, desde hormigueo corporal o estomacal, aceleración del ritmo cardiaco, sudoración palmar, hiperhidrosis general, resequedad de la boca, cansancio, entre otros factores. Si es que el estrés se encuentra en niveles altos, la persona experimentara en mayor proporción, es decir que, más fuertes serán los síntomas y las reacciones corporales (Lazarus y Folkman, 1986).

En el nivel emocional, el individuo puede llegar a presentar pensamientos derrotistas, catastróficos e incluso estos pueden llegar a ser lentos, de la misma manera puede sentirse desmotivado y desganado, afectando también los procesos mentales ligados al hecho de recordar diferentes aspectos, concentrarse y la forma en cómo se comprende el mundo externo (McCrae y Costa, 1988).

Finalmente, todo lo anterior puede llegar a modificar la conducta o la manera de actuar de las personas que pasan por esto, es así como los individuos pueden experimentar nerviosismo, problemas para dormir, movimientos corporales, etc. (Becerra, 2013).

1.1.3. Afrontamiento del Estrés.

Afrontamiento. Morrison y Bennett (2008), consideran que el afrontamiento es un proceso activo, el cual incluye los conocimientos, conductas y emociones los cuales se encuentra entrelazados a la misma vez, debido a que cualquier conducta que lleve a cabo el individuo puede llegar a disminuir el impacto de la situación presentada.

Afrontamiento al Estrés. Sandín (1995), hace referencia que el afrontamiento al estrés son todos aquellos impulsos tanto mentales como comportamentales, que una persona realiza una persona con el fin de poder combatir el estrés, es decir, para enfrentar problemas externos o internos que desencadenan el estrés.

Así mismo, Sandín y Chorot (2003), mencionan que al hablar de estrés y las formas de afrontar dicho sentimiento, se ponen en prácticas los esfuerzos tanto conductuales como cognitivos, para combatir con aquellos factores desagradables, de la misma manera esto vienen acompañado de un malestar psicológico.

Morrison y Bennett (2008), señalan que las maniobras de afrontamiento al estrés son las inclinaciones que las personas tienen o adoptan para contrarrestar el estrés, ya sea haciendo frente, evitando o esperando ante momentos difíciles.

Lazarus y Folkman (1986), añaden que el tipo de respuesta que realizan los individuos se encuentra orientado a disminuir los malestares que se dan como

consecuencia a nivel emocional y físico, ya sea ejecutando conductas concretas o encubiertas, con el fin de aminorar los efectos negativos, y volver al equilibrio perdido.

Enfoque- Teoría del Afrontamiento del Estrés. La propuesta de Lazarus y Folkman (1986) fue considerada por Sandín y Chorot (2003), los cuales especifican mecanismos para afrontar el estrés, en donde se considera a este último como resultado de un problema en gran magnitud individual, que incluye tanto lo psicológico como lo fisiológico, es decir, lo que uno siente y piensa puede llegar a determinar las reacciones de nuestro organismo ante ciertos detonantes (Baum, 1990).

Uno de factores de predisponen al estrés se manifiestan en la interacción del individuo en un contexto grupal y social. (Galán y Camacho, 2012). Sumando a ello, Lazarus y Folkman (1986) indican que si bien las personas pueden compartir ciertas actividades, experiencias o situaciones, las reacciones que tengan cada uno hacia dichas experiencias serán distintas, debido a que, cada uno es una persona única, la cual siente y piensa de manera particular, es así que, algunas personas pueden tomarlo como algo positivo, es decir, una etapa de aprendizaje, mientras que otra parte puede tomar la misma situación como un evento desagradable y catastrófico (Baum, 1990).

Por lo tanto, existen un autoanálisis cognitivo, que incluye interpretar y autocriticar los pensamientos; del mismo modo el afrontamiento, forma parte del proceso de identificar dichas situaciones y desarrollar estrategias para un mayor autocontrol (Ulla, 2001).

Factores del Afrontamiento al Estrés. Sandin y Chorot (2003), definen 7 factores los cuales se deben tener en cuenta al hablar de las estrategias de afrontamiento al estrés, que son:

Búsqueda de apoyo social, es la necesidad que tienen los individuos para apoyarse y recurrir a otras personas para ser escuchadas y aconsejadas por estos; puede ser buscado en amigos o familiares, debido a que se busca la simpatía y la comprensión, mayormente se eligen a estas personas, por el grado de simpatía que se tiene, la confianza,

e incluso en algunas ocasiones porque estos ya pasaron por la misma situación (González y Landero, 2008).

La *expresión emocional abierta*, considera que los individuos en general manifiestan sus emociones sin ninguna limitación o impedimento, si sienten algo lo manifiestan sin tener en cuenta si dañan a alguien o no. Las formas más frecuentes de expresión son: insultos, levantar la voz, descargar los sentimientos negativos con las personas que lo rodean, agresiones físicas o verbales, intimidación, etc. (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

La *religión*, indica que, para disminuir las sensaciones de estrés, hay personas que optan por un plano más espiritual, acudiendo a sus respectivas religiones, esperando recibir ayuda divina, realizan ciertas conductas como prender velas, orar, rezar, acudir presencialmente al templo, solicitar la guía espiritual de una persona ligada a la religión como de un sacerdote y sobre todo pedir ayuda a Dios para solucionar dichas situaciones (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

La *focalización en la solución del problema* hace referencia a enfocar la atención en el problema para encontrar la mejor solución posible para disminuir el estrés. Algunos establecen pequeños planes o proyectos, con pasos detallados para tratar de solucionar los problemas (Lazarus y Folkman, 1986).

La *evitación*, se comprende como la forma en cómo el individuo se concentra en otras cosas o realiza otras actividades, como deportes o actividades recreativas para enfocar su atención en otras cosas distintas al problema, hasta que se sienta preparado para hacerlo (Astudillo, Avendaño, Barco y Franco, 2003).

La *auto focalización negativa*, describe como los individuos perciben los problemas de manera catastrófica, se resignan ante los hechos y enfocan todos sus pensamientos, ideas y esfuerzos de una manera pesimista e incluso no hacen nada para tratar de solucionar aquellas situaciones que les causan malestar (Lazarus y Folkman, 1986).

La *reevaluación positiva*, está ligada con buscar los aspectos positivos a las situaciones que generan estrés, incluso algunas personas lo ven como una etapa de

aprendizaje, y orientan sus pensamientos en que dicha situación no es el peor de los panoramas e incluso opinan que los resultados pudieron ser más perjudiciales (Lazarus y Folkman, 1986).

Afrontamiento al Estrés en la Adolescencia. Todas aquellas situaciones o eventos estresantes, que los adolescentes consideran significativos, pueden llegar a tener un efecto acumulativo y generar una vulnerabilidad en ellos, al presentar problemas físicos y psicológicos (Barra et al., 2006). Es por lo que estas consecuencias están reguladas por el afrontamiento, en el cual se llevan a cabo distintas acciones y pensamientos, los cuales ayuda al individuo a poder esquivar, soportar o disminuir todas aquellas consecuencias generadas por las situaciones estresantes (González et al., 2002).

Es por ello, que los adolescentes llevan a cabo distintas estrategias de afrontamiento, dependiendo de las experiencias o el contexto en el que se encuentren (Sandín, 1995), ya que el papel que desempeñe en cada situación de su vida será distinto, ya sea en relaciones familiares, escolares, sentimentales, etc. (Guadalupe y Moysén, 2015).

Por otro lado, es necesario mencionar que las estrategias de afrontamiento se desarrollan en primera instancia en las experiencias vividas en la niñez, y estas son modificadas según los resultados obtenidos en relación con el agente estresor (Veloso et al, 2010). Así mismo, los mecanismos llevados a cabo en esta etapa, los ayudará lograr la adaptación deseada y el equilibrio emocional, repercutiendo no solo en su vida, sino también en el de los más cercanos. (Guadalupe y Moysén, 2015).

Por lo cual, es necesario tener en cuenta que la forma de afrontamiento que lleven a cabo para resolver sus problemas servirá para establecer patrones comportamentales para la adultez (Frydenberg y Lewis, 2000).

González et al. (2002) manifiesta que los adolescentes suelen llevar a cabo las mismas estrategias de afrontamiento, existe una leve diferencia, debido a que las mujeres suelen buscar con mayor frecuencia el apoyo social, se centran en los aspectos positivos y se centran en la solución del problema (Guadalupe y Moysén, 2015). Mientras que los

varones, suelen centrarse en sus logros académicos y en mantener su bienestar psicológico, haciendo ejercicios e ignorando el factor estresante y sobre todo guardándose para sí mismos, por lo cual se cree que estas diferencias pueden estar influidas por la cultura y el contexto (Gaeta y Martín, 2009).

1.2. Evidencias Empíricas

En este punto se nombró a aquellos autores e investigaciones previas que sirvieron de base para enfocar el tema de manera adecuada. Para hallar dicha información se analizaron a profundidad las bases de datos de PSICODOC, RENATI, REDALYC, SCIELO y ALICIACONCYTEC.

1.2.1. Antecedentes Nacionales.

Rojas (2016), desarrollo su investigación cuyo objetivo fue determinar la asociación de la resiliencia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de un Centro Educativo de nivel secundario de Chiclayo. La metodología que utilizó fue descriptiva correlacional en 120 participantes que se encontraban cursando entre el tercer y quinto grado de secundaria; para la recolección de datos empleo la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) de Prado y Del Águila, y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot. Sus principales resultados fueron que, si encuentra una asociación positiva muy débil entre ellas, además, se pudo determinar que los estudiantes obtuvieron un nivel de resiliencia muy alto, y unos niveles promedios con respecto a sus estrategias de afrontamiento del estrés. Así mismo, no se hallaron relaciones entre auto focalización negativa y la variable resiliencia.

Flores (2016), buscó hallar la relación entre factores personales y resiliencia en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria del centro Educativo Túpac Amaru II de Chorrillos. La metodología que utilizó fue cuantitativa, descriptiva, prospectiva de corte transversal, en 118 participantes de cuarto a quinto año de secundaria. La autora utilizó una encuesta y el instrumento "Factores personales para la resiliencia en los adolescentes y la

resiliencia en los adolescentes”. Entre los resultados reporto una asociación de los factores personales y la resiliencia, la existencia de factores personales desfavorables según su entorno familiar y la presencia de niveles bajos en las dimensiones de resiliencia de introspección, iniciativa e independencia y capacidad de relacionarse.

Por último, dentro de los antecedentes nacionales, se encuentra un trabajo realizado por Arguedas (2013), el cual buscó estudiar el estrés y la resiliencia frente a los exámenes de ranking en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad católica de Santa María en Arequipa. La metodología que empleó fue de tipo correlacional, en el cual participaron 257 participantes. Los cuestionarios empleados fueron el Inventario de Estrés SISCO, y el Cuestionario de Resiliencia para estudiantes universitarios; sus hallazgos indicaron que existe una correlación positiva directa ente ambas dimensiones, además, que la mayor parte de los participantes tienen una reacción psicológica o síntomas claros ante los agentes estresores, la preparación o ejecución de exámenes.

1.2.2. Antecedentes Internacionales.

Dentro de las investigaciones internacionales se escogió la de Cerquera, Matarija y Peña (2020), quienes estudiaron las estrategias de afrontamiento y las dimensiones de resiliencia en adultos jóvenes víctimas del conflicto armado en Colombia, el método que utilizaron fue un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y correlacional, aplicada a 70 participantes. Las pruebas utilizadas fueron la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) de Chorot y Sandín y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Este trabajo determinó que la mayoría tenía niveles bajos de resiliencia; las estrategias de afrontamiento al estrés de búsqueda de apoyo profesional, negación y la evitación cognitiva, fueron las menos usadas. Por otro lado, se encontraron correlaciones altas entre la búsqueda de apoyo social y la confianza en sí mismo; así como también la evitación emocional se asoció con la ecuanimidad y el sentirse bien solo.

Vizoso (2019), realizó un estudio acerca de la resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación, en la Universidad de León, de España. Empleó una metodología de tipo correlacional y comparativa en 450 estudiantes. Las encuestas empleadas fueron, la escala CD-RESC (Connor- Davidson Resilience Scale), para medir la resiliencia; el LOT- R (Life Orientation Test) para medir el optimismo, y para determinar las estrategias de afrontamiento al estrés se empleó el CSI (Coping Strategies Inventory). La investigación concluyó que los individuos de sexo masculino obtuvieron niveles altos de resiliencia en comparación al sexo femenino, sin embargo, con lo que respecta a las estrategias de afrontamiento al estrés, observó que las mujeres obtienen niveles más altos en este, en comparación a los hombres. Así mismo, se halló una asociación entre las variables.

Por último, Quisbert (2014), realizó una investigación para determinar la capacidad resiliente en niños entre los 9 y 12 años que solo viven con uno de sus padres, de la Unidad Educativa General Esteban Arce, Tarata- Bolivia. La metodología fue cuantitativa, cualitativa, en la cual participaron 31 niños con familias monoparentales. Los instrumentos que utilizó fueron un cuestionario para la identificación y descripción de datos sobre las familias monoparentales y la Escala de Resiliencia Escolar de Saavedra y Castro (2008). En cuanto a sus hallazgos más importantes destaca que el 38.7% de los niños presenta un nivel promedio de Resiliencia. Además de ello, concluyeron que las niñas obtienen un nivel más alto de resiliencia en comparación a los niños. Finalmente, determinaron que la causa más grande de mono parentalidad es la disolución del matrimonio o el distanciamiento de los padres, en donde, la mayoría de los menores viven con la madre.

1.3. Planteamiento del Problema

1.3.1. Descripción de la realidad problemática

Últimos estudios realizados a nivel mundial mencionan que alrededor de 1,800 millones de personas, se encuentra en la adolescencia y juventud, lo cual equivale un cuarto de la población a nivel mundial. Si nos ubicamos exactamente en el Perú, este grupo

de individuos ocupan el 28% de la población nacional, con alrededor de 8.6 millones de habitantes, así mismo, se dice que estas cifras se incrementarían en 1.3% anualmente. (Ramírez,2014). Específicamente en Lima Metropolitana se encuentra que un 88 % se encuentran matriculados en educación secundaria. (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2019).

Cabe mencionar que la Organización Mundial de la Salud (2020), señaló que en el 2019 más 1,5 millones de adolescentes perdieron la vida, siendo las razones más frecuentes el suicidio, la violencia, conductas autolesivas, entre otros.

Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud (2018), indica que la mitad de los trastornos mentales que aparecen en la adultez, realmente, se inician antes de los 14 años, es así como, mundialmente se estima que estas cifras oscilarían entre el 10% y el 20% de la población adolescente, sin embargo, en la mayoría de estos casos no son ni detectados ni tratados a tiempo, lo que generaría consecuencias negativas en distintos ámbitos.

Como se sabe, la adolescencia es un período donde desarrollan, mantienen o aprenden diferentes hábitos, tanto sociales como emocionales, que servirán como base fundamental para su bienestar mental, debido a que, en esta etapa, experimentaran diferentes situaciones en donde aprenderán a poner en práctica aquellas estrategias de afronte ante circunstancias difíciles, emplearan las diferentes formas en como resuelven los problemas o gestionan adecuadamente sus emociones, etc. Sin embargo, es necesario mencionar que los sistemas que lo rodeen serán parte importante en este proceso, tanto a nivel educativo, familiar y social, etc. (INSM HD-HN, 2012).

Muchas son las razones o factores, que podrían llevar a los adolescentes a sufrir un desbalance en su salud mental, o que podrían servir como un predisponente a que estos desarrolle un trastorno, si hablamos específicamente de esta etapa, los individuos están expuestos a diferentes situaciones, por ejemplo, existen ciertos factores que harían que los

niveles de estrés incrementarán, lo que podría ir desde el anhelo de tener una mayor independencia, la influencia social, la exploración de su identidad y sexualidad, entre otros. Todo esto se debe a que los adolescentes están expuestos a diferentes influencias, y es en esta etapa donde ellos empiezan a formular una idea o posición a ciertas situaciones que pasan a su alrededor y a tomar un papel más activo dentro de la sociedad, debido a que este es el paso previo antes de convertirse en un adulto joven (INSM HD-HN, 2012).

Por otro lado, es necesario mencionar que, si bien a lo largo de estos últimos años se han llevado a cabo diferentes investigaciones de resiliencia en niños, adultos mayores, etc. son poco los estudios enfocados en población adolescente. Además, en la mayoría de estos estudios, se ha determinado que si existe una asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamientos.

En el Repositorio Recolector Nacional de trabajos de Investigación (2021), se ha estudiado la variable de resiliencia y afrontamiento al estrés en padres niños estudiantes con discapacidad (Cubas, 2014), en soldados que prestaron servicio militar voluntario en el VRAEM (Huanay, 2019), en alumnos de un centro pre universitario ante situaciones de exámenes (Arguedas, 2013), en personas víctimas del terremoto de Pisco (Guevara y Morales, 2017), entre otros, sin embargo, es necesario mencionar que en algunos casos solo se estudió la variable de resiliencia, y ninguno está enfocado en la población adolescente, con estudios secundarios en los 5 últimos años.

Por otro lado, en la ciudad de Chiclayo se realizó un estudio enfocado a alumnos de secundaria, en donde se estudió la asociación entre el estrés y la resiliencia, el cual concluyó una relación positiva muy débil entre ambas variables. Los evaluados alcanzaron niveles altos de resiliencia, y la mayoría de ellos obtuvieron niveles promedio de Afrontamiento del Estrés (Rojas, 2016).

En vista a lo anteriormente planteado, la actual investigación planteó el objetivo de analizar la relación entre la Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

1.3.2. *Formulación del Problema.*

Problema General.

¿Cuál es la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo?

1.3.3. *Objetivos de la Investigación.*

Objetivo General.

Analizar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

Objetivos Específicos.

Identificar la resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

Identificar el afrontamiento al estrés en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

Analizar la relación entre las dimensiones de la resiliencia (confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo) y las dimensiones del afrontamiento al estrés (búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalización en la solución del problema, evitación, auto focalización negativa y reevaluación positiva) en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

1.3.4. Hipótesis de la Investigación.

Hipótesis Principal.

La resiliencia se relaciona significativamente en la forma de afrontamiento del estrés en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

Hipótesis Derivadas.

Existen niveles promedios de resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

Existen niveles promedios de afrontamientos al estrés de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

Las dimensiones de la resiliencia (confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo) se relacionan significativamente con las dimensiones del afrontamiento del estrés (búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalización en la solución del problema, evitación, auto focalización negativa y reevaluación positiva) en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.

1.3.5. Variables de Estudio.

Las variables del estudio son resiliencia y afrontamiento del estrés.

La variable resiliencia se encuentra separada cinco dimensiones según Wagnild y Young (1993), denominadas: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

Mientras que el afrontamiento del estrés se ha dividido en siete dimensiones según la clasificación de Sandin y Chorot (2003), denominadas, búsqueda de apoyo social, expresión

emocional abierta, religión, focalización en la solución del problema, evitación, auto focalización negativa y reevaluación positiva. Así como se muestra en la Tabla 1.

Así mismo, las variables sociodemográficas fueron sexo, edad, grado escolar y estructura familiar.

Tabla 1

Definición operacional de las variables

Variables	Dimensiones	Ítems	Instrumento
VARIABLE I RESILIENCIA Propiedad de la personalidad que merma el efecto negativo del estrés e impulsa la adecuación. (Wagnild y Young, 1993)	Confianza en sí mismo	• 6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	Escala de Resiliencia de (Wagnild y Young, 1993)
	Ecuanimidad	• 7, 8, 11, 12	
	Perseverancia	• 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	
	Satisfacción personal	• 16, 21, 22, 25	
	El sentirse bien solo	• 3, 5, 19	
VARIABLE II AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Esfuerzos conductuales y cognitivos, que una persona realiza para combatir el estrés, con el fin de disminuir el malestar psicológico (Sandín, 1995)	Búsqueda de apoyo social	• 6, 13, 20, 27, 34, 41	Cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE) (Sandín y Chorot, 2003)
	Expresión emocional abierta	• 4, 11, 18, 25, 32, 39	
	Religión	• 7, 14, 21, 18, 35, 42	
	Focalización en la solución de problema	• 1, 8, 15, 22, 29, 36	
	Evitación	• 5, 12, 19, 26, 33, 40	
	Auto focalización negativa	• 2, 9, 16, 23, 30, 37	
Reevaluación positiva	• 3, 10, 17, 24, 31, 38		

Capítulo II: Método

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

Este trabajo es una investigación empírica, el cual busca dar respuesta a los problemas de investigación, de estrategia asociativa, porque se determinó la correlación entre la variable de resiliencia y afrontamiento al estrés, transversal y correlacional simple, debido a que se analizó la relación entre ambas variables, así mismo es no experimental, debido a que no se manipularon las variables (Ato, López y Benavente, 2013).

2.2. Participantes

La población estuvo conformada por 120 estudiantes de una Institución Educativa nacional del distrito de Surquillo, los cuales se encontraban entre el tercero y el quinto de secundaria en el año 2018.

La investigación fue no probabilística y de manera intencional, en un grupo de varones y mujeres, quienes participaron de manera voluntaria (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), los cuales fueron distribuidos de la siguiente manera:

De acuerdo con el sexo, el 55.83% de los participantes son hombres, mientras que el 44.17% son mujeres; según su edad, el 53.33% poseen 15 años, el 24.17% equivalen a los de 16 años, los de 17 años representan el 16.67%, el 5% tienen 18 y finalmente el 0.83% simbolizan a los de 19 años.

Por otro lado, los participantes de 3ro de secundaria suman el 54.17%, el 15% son alumnos del 4to de secundaria, y los de 5to de secundaria representan el 30.83%.

Adicionalmente, el 51.67% de la muestra vive con ambos padres, mientras que el 5.83% solo moran con la figura paterna y el 21.67% únicamente con la madre. Por otro lado, el 3.33% habitan con los abuelos, y el 17.50% residen con otro familiar o tutor.

Además, el 68.33% de la muestra manifestaron estar pasando por una situación estresante, mientras que el 31.67% indicaron que no. De los que contestaron positivamente,

el 16.67% indican que el motivo estresante se debe por una situación familiar, el 10% por una circunstancia escolar y el 33.33% manifiesta que se debe a una razón personal. De la misma manera, el 4.17% señalan que se debe a 2 de las situaciones y el 4.17% expresan que se debe a los 3 motivos.

De acuerdo con los criterios de exclusión, se consideró que aquellos que no deseen participar o aquellos cuestionarios que no fueron contestados de manera correcta, serán retirados de la investigación.

Por otro lado, no se incluirían en la investigación los participantes que tuvieran un trastorno mental grave, un trastorno del neurodesarrollo y/o con una discapacidad visual o auditiva. Tampoco aquellos que tenga una edad inferior a los 15 años.

2.3. Medición

2.3.1. Escala de Resiliencia (ER)

Para la variable de Resiliencia se utilizó:

Nombre: Escala de Resiliencia (ER)

Autores: Gail, M. Wagnild y Heather M. Young

Año:1993

N° de ítems: 25

Finalidad: Describir los niveles de resiliencia de cada individuo, teniendo en cuenta las características personalidad positiva que permiten la adecuada adaptación con su medio.

Dimensiones: Miden cinco componentes esenciales, confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

Calificación: Las sumas de los puntajes totales se encuentran agrupados en tres grupos, es así como, los puntajes superiores a 145 estarían dentro del nivel superior, los puntajes entre

126 y 145, dentro de un nivel moderado y, por último, los puntajes inferiores a 125, dentro del nivel bajo. (Wagnild, 2009).

Novella (2002), validó el instrumento en un grupo de 166 madres adolescentes. En esta adaptación se observó que existe una confiabilidad interna, por medio del alfa de Cronbach de 0.89. (Wagnild & Young, 2009).

En la investigación se realizó el análisis de confiabilidad a través del Alfa de Cronbach al instrumento empleado, en donde se halló un coeficiente total de 0.856 con respecto a la dimensión de resiliencia, como se ve en la Tabla 2. Así mismo, dentro de los ítems de la prueba, se halló que el 24 es el que tiene un coeficiente más alto con un valor de 0.602, mientras que, el ítem 11 es el de menor con un valor de 0.087 (Ver Anexo A).

Tabla 2

Análisis de confiabilidad de resiliencia

Variable	Alfa de Cronbach
Resiliencia	0.856

2.3.2. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Nombre: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, mejor conocida por sus siglas CAE,

Autores: Sandín, B. y Chorot, P.

Año: 2003

Institución: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Aplicación: individual o colectiva

Nº de ítems: 42

Finalidad: este fue creado con el fin de evaluar las conductas de Afrontamiento del Estrés.

Dimensiones: 7

Validez: Esta prueba fue tipificada y estandarizada con baremos peruanos por Calderón y Quijano, en el departamento de Trujillo, dicha prueba se aplicó en 378 pobladores, en el año 2013. Ellos encontraron la validez oscilaba entre 0.199 y 0,617, mientras que la confiabilidad se encontraba entre 0,528 a 0,770; esto se dio debido a que se aplicó en 2 muestras diferentes. (Quijano y Calderón, 2015).

Calificación; 7 áreas, y las preguntas deberán ser respondidas en una escala del 0 al 4 donde, 0 significa nunca y el 4 casi siempre. Primero se analiza por cada área, para luego hacerlo de manera global, del 0 al 8, son los puntajes bajos; del 9 al 16 los puntajes moderados y del 17 al 24, los puntajes altos.

Validez: La validez basada en el contenido de la prueba, fue realizada por la prueba V de Aiken, en el cual se obtuvo un puntaje perfecto de 1 (Martínez, 2020).

Con respecto al presente estudio se realizó el análisis de confiabilidad a través del Alfa de Cronbach al instrumento empleado, en el cual se halló un total de 0.868 con respecto a la dimensión de afrontamiento del estrés, como se ve en la Tabla 3. Así mismo, dentro de los ítems de la prueba, se encontró que el 12 es el que tiene un coeficiente más alto con un valor de 0.538, mientras que, el ítem 23 es el de menor con un valor de 0.094 (Ver Anexo B).

Tabla 3

<i>Análisis de confiabilidad de afrontamiento al estrés</i>	
Variable	Alfa de Cronbach
Afrontamiento al estrés	0.868

Además, todo lo anterior se complementó con la ficha sociodemográfica, lo cual ayudó a obtener datos específicos, para luego ser analizados a profundidad, tal como se encuentra en el Anexo C.

2.4. Procedimiento

Para esta investigación, primero fue necesario hacer el contacto necesario con el centro educativo, y tener una entrevista personal con el director y subdirectora de dicho centro educativo para conocer la realidad problemática de este.

Después de ello, se les explicó de que se trataba la investigación, que pruebas se iban a realizar y con qué fin. Luego de la aceptación por parte de los responsables de dicho centro educativo, fue necesario volver en otra ocasión para entregar la carta de presentación de la universidad, consentimientos informados, y copias de las pruebas a aplicar.

Posteriormente, se acordó la fecha para la evaluación de los estudiantes, la cual se realizó en un solo día.

Después de evaluar a todos los estudiantes, se calificaron las pruebas y se procesaron en el programa estadístico SPSS (paquete de programas estadísticos aplicado a las ciencias sociales).

2.5. Aspectos Éticos

Por otro lado, el presente trabajo de investigación buscó mantener la objetividad de los resultados, es así como no se modificó ningún resultado, todos fueron utilizados en su totalidad y sin ningún cambio por el bienestar de la prueba. Así mismo, con el fin de proteger y respetar a los participantes del proceso de investigación, y garantizar los aspectos éticos, se les otorgó un consentimiento informado, para avalar la participación de manera voluntaria de estos en el proceso, además, se buscó que ellos acepten que los resultados sean utilizados como aparte para la presente investigación (American Psychological Association APA, 2010).

2.6. Análisis de Datos

Para el análisis estadístico e inferencial de la prueba se utilizó el programa SPSS Versión 23 (paquete estadístico para las ciencias sociales), (Norman, Hadlai, Hull y Dale, 1968), para ver la relación entre las variables resiliencia y afrontamiento del estrés, debido a que dicho programa nos brindó más información a detalle de los resultados de las pruebas, desde los gráficos, porcentajes, tablas, prueba de normalidad, coeficiente de correlación, el promedio, etcétera. Todo ayudó a conocer el comportamiento de las variables y favoreció a guiar el trabajo a la correcta estructuración e interpretación de los resultados.

Previo al procesamiento de resultados se realizó una prueba de normalidad, con el propósito de determinar el tipo de prueba de correlación correspondiente a la población estudiada, como se ve en la Tabla 4.

Tabla 4

Prueba de Kolmogórov-Smirnov para una muestra

		Resiliencia	Estrés
N		120	120
Parámetros normales a, b	Media	122.32	72.88
	Desviación estándar	18.814	20.345
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.060	.047
	Positivo	.040	.045
	Negativo	-.060	-.047
Estadístico de prueba		.060	.047
Sig. asintótica (bilateral)		.200c, d	.200c, d

a La distribución de prueba es normal.

b Se calcula a partir de datos.

c Corrección de significación de Lilliefors.

d Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Como se puede observar en la tabla anterior, los datos fueron sometidos a la prueba estadística de Kolmogorov- Smirnov, debido a que la muestra era de 120 participantes, el cual determinó que existe un coeficiente de 0.200; lo que indicaría que los resultados generales de la prueba son paramétricos por lo cual se analizó la correlación de las variables a través del coeficiente de correlación de Pearson.

Capítulo III: Resultados

En este apartado se detallan los resultados descriptivos y correlaciones de la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés; estos dan respuesta a los objetivos sugeridos en la investigación.

4.1. Análisis Descriptivos

En la tabla posterior se contemplan los datos descriptivos de resiliencia y de sus dimensiones, como se ve en la Tabla 5.

Tabla 5

Resultados del análisis descriptivo de la resiliencia y sus dimensiones

Dimensiones de la resiliencia	Media	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Confianza en sí mismo	36.11	36.00	7.135	13	49
Ecuanimidad	17.15	17.00	3.463	9	27
Perseverancia	32.78	33.00	6.146	15	48
Satisfacción personal	20.89	21.00	3.850	11	28
Sentirse bien solo	15.38	16.00	3.389	4	21
Resiliencia total	122.32	121.00	18.814	61	159

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

En la tabla anterior, se puede observar que los participantes presentan una tendencia de resiliencia total promedio alto, como también en las dimensiones de sentirse bien solos, satisfacción personal y confianza en sí mismos.

Los datos descriptivos de afrontamiento al estrés y sus dimensiones son analizados en la Tabla 6, como se puede ver a continuación.

Tabla 6*Resultados del análisis descriptivo del afrontamiento al estrés y sus dimensiones*

Dimensiones del afrontamiento al estrés	Media	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Búsqueda de apoyo social	9.98	9.00	5.856	0	24
Expresión emocional abierta	8.58	8.00	4.722	0	21
Religión	6.93	6.00	5.038	0	20
Focalización en la solución del problema	12.14	12.00	4.534	2	22
Evitación	13.10	13.00	5.325	0	24
Auto focalización negativa	8.08	8.00	3.869	0	18
Reevaluación positiva	13.55	14.00	4.479	0	24
Afrontamiento al estrés total	72.88	74.50	20.345	16	118

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Según los datos expuestos en la tabla anterior, se puede observar que los evaluados obtienen una tendencia de afrontamiento al estrés total promedio, como también en las dimensiones de reevaluación positiva, evitación y focalización en la solución del problema.

4.2. Análisis Correlacional

A continuación, se presentan los resultados de la relación entre la resiliencia, el afrontamiento al estrés y sus dimensiones en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo, ver Tabla 7.

Tabla 7

Correlaciones múltiples entre dimensiones de resiliencia y afrontamiento al estrés

		Afrontamiento del estrés total	Búsqueda de apoyo social	Expresión emocional abierta	Religión	Reevaluación positiva	Auto focalización negativa	Evitación	Focalización en la solución del problema
Resiliencia total	Correlación de Pearson	.597**	.316**	.340**	.154	.531**	.090	.447**	.594**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.092	.000	.331	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120
Confianza en sí mismo	Correlación de Pearson	.504**	.278**	.202*	.151	.485**	-.020	.390**	.567**
	Sig. (bilateral)	.000	.002	.027	.099	.000	.825	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120
Ecuanimidad	Correlación de Pearson	.303**	.218*	.262**	.121	.178	.133	.158	.227*
	Sig. (bilateral)	.001	.017	.004	.190	.052	.147	.084	.013
	N	120	120	120	120	120	120	120	120
Perseverancia	Correlación de Pearson	.579**	.363**	.368**	.186*	.432**	.161	.365**	.532**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.042	.000	.079	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120
Satisfacción personal	Correlación de Pearson	.331**	.074	.230*	-.081	.436**	-.024	.395**	.330**
	Sig. (bilateral)	.000	.419	.011	.379	.000	.798	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120
Sentirse bien solo	Correlación de Pearson	.518**	.205*	.267**	.171	.465**	.139	.390**	.534**
	Sig. (bilateral)	.000	.025	.003	.063	.000	.129	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120

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

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Anteriormente, se pudo examinar que existe una asociación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés ($r= 0.597$; $p= .000$); lo que significa que se encuentra una relación positiva, regular y altamente significativa. Ello implica que, a mayor resiliencia, las estrategias de afrontamiento al estrés incrementaran.

Así mismo, se puede analizar que la resiliencia tiene correlaciones positivas con 5 dimensiones del afrontamiento al estrés. Específicamente, estas son fuertes y altamente significativa con la focalización en la solución del problema ($r= 0.594$; $p=.000$) y la reevaluación positiva ($r=0.531$; $p=.000$). Mientras que con búsqueda de apoyo social ($r=0.0,316$; $p=.000$), expresión emocional abierta ($r=0.340$; $p=.000$) y evitación ($r=0.447$; $p=.000$) son moderadas y altamente significativas. Por otro lado, con las dimensiones de religión ($r=0.154$; $p=.092$) y auto focalización negativa ($r=0.090$; $p=.331$), no existen correlaciones.

Por otro lado, observar que el afrontamiento al estrés tiene asociaciones positivas y altamente significativas con todas las dimensiones de resiliencia. Sin embargo, solo con perseverancia ($r=0.579$; $p=.000$), sentirse bien solo ($r=0.518$; $p=.000$), con confianza en sí mismo ($r=0.504$; $p=.000$), la correlación es fuerte, mientras que, ecuanimidad ($r=0.303$; $p=.001$) y satisfacción personal ($r=0.331$; $p=.000$) la correlación es moderada.

Con respecto a las dimensiones de ambas variables, se reporta que la confianza en sí mismo, tiene una correlación positiva, fuerte y altamente significativa con focalización en la solución del problema ($r=0.567$; $p=.000$), mientras que, con evitación ($r=0.390$; $p=.000$) y reevaluación positiva ($r=0.485$; $p=.000$) la correlación es positiva, moderada y altamente significativa. Así mismo, tiene una correlación positiva, baja y altamente significativa con búsqueda de apoyo social ($r=0.278$; $p=.002$). De la misma manera tiene una correlación positiva, baja y significativa con expresión emocional abierta ($r=0.202$; $p=.027$). Sin embargo, con la dimensión búsqueda de religión ($r= -0.151$; $p=.099$) y auto focalización negativa ($r= -0.020$; $p=.825$), no existe correlación.

En la dimensión de ecuanimidad, se puede analizar que tiene una correlación positiva, baja y altamente significativa con expresión emocional abierta ($r=0.262$; $p=.004$). De la misma manera, posee una correlación positiva, baja y significativa con búsqueda de apoyo social ($r=0.218$; $p=.017$) y focalización en la solución del problema ($r=0.227$; $p=.013$). Mientras que con las dimensiones de religión ($r=0.121$; $p=.190$), reevaluación positiva ($r=0.178$; $p=.052$), auto focalización negativa ($r=0.133$; $p=.147$) y evitación ($r=0.158$; $p=.084$) no existen correlaciones.

Además, es necesario mencionar que la dimensión de perseverancia obtiene una correlación positiva, fuerte y altamente significativa con focalización en la solución del problema ($r=0.532$; $p=.000$). De la misma forma tiene una correlación positiva, moderada y altamente significativa con las dimensiones de búsqueda de apoyo social ($r=0.363$; $p=.000$), expresión emocional abierta ($r=0.368$; $p=.000$), reevaluación positiva ($r=0.432$; $p=.000$) y evitación ($r=0.365$; $p=.000$). Sin embargo, con respecto a la dimensión de religión ($r=0.186$; $p=.042$) posee una correlación positiva, baja, pero significativa. No obstante, con la dimensión de auto focalización negativa ($r=0.161$; $p=.079$) no existe correlación.

Por otra parte, la dimensión de satisfacción personal se asocia de maneras positivas, moderadas y altamente significativas con reevaluación positiva ($r=0.436$; $p=.000$), evitación ($r=0.395$; $p=.000$) y focalización en la solución del problema ($r=0.330$; $p=.000$). Mientras que, con expresión emocional abierta tiene una correlación positiva, baja pero significativa ($r=0.230$; $p=.011$). En relación con las dimensiones de búsqueda de apoyo social ($r=0.074$; $p=.419$), religión ($r=-0.081$; $p=.379$) y auto focalización negativa ($r=-0.024$; $p=.798$), no existen correlaciones

En lo que respecta a la dimensión de sentirse bien solo, se observa que tiene una correlación positiva, fuerte y altamente significativa con la focalización en la solución del problema ($r=0.534$; $p=.000$). Del mismo modo, posee una correlación positiva, moderada y altamente significativa con reevaluación positiva ($r=0.465$; $p=.000$) y evitación ($r=0.390$; $p=.000$), por otro lado, con expresión emocional abierta ($r=0.267$; $p=.003$) obtiene una

correlación baja, sin embargo, altamente significativa con todas ellas. Sin embargo, con búsqueda de apoyo social ($r=0.205$; $p=.025$) obtiene una correlación positiva, baja pero significativa. Por último, se puede observar que no tiene correlación con religión ($r=0.171$; $p=.063$) ni con auto focalización negativa ($r=0.139$; $p=.129$).

Finalmente, es necesario mencionar que la dimensión de perseverancia, de resiliencia, tiene mayores correlaciones altamente significativas con las dimensiones de afrontamiento al estrés. De la misma manera, la dimensión de focalización en la solución del problema, de afrontamiento al estrés, también posee mayores correlaciones, altamente significativas, con las dimensiones de resiliencia.

Capítulo IV: Discusión

El presente estudio buscó analizar la correlación que existía entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en 120 estudiantes de 3ro a 5to año de secundaria de una Institución educativa nacional del distrito de Surquillo. En primer lugar, se analizan los resultados descriptivos de la resiliencia y el afrontamiento al estrés. Posteriormente, se explica la relación entre ambas variables y sus dimensiones. Por último, se detallarán conclusiones y recomendaciones los cuales guardarán relación con lo encontrado en los resultados.

Los hallazgos encontrados a nivel descriptivo y correlacional son producto del estudio de una población normal, no clínica, y los puntajes obtenidos sirven para determinar ciertas características dentro de la población, respecto a los mecanismos de afrontamiento utilizados ante diferentes circunstancias de la vida, y su habilidad de reponerse ante las adversidades. De la misma manera, no todas las dimensiones se relacionan de manera significativa, por lo cual no se puede llegar a una generalización en los resultados obtenidos dentro de la muestra.

A nivel descriptivo, se puede observar que los participantes poseen diferentes características de resiliencia, que se encuentran en puntajes promedios altos en la mayoría de estas, en el cual se destacan la perseverancia, la confianza en sí mismos, y la satisfacción personal. Esto puede ser mejor explicado, debido a como lo menciona Quisbert (2014), la mayor parte de los adolescentes, hacen esfuerzos para buscar y construir una identidad propia, en el cual tratan de actuar teniendo en cuenta lo que ellos mismos creen, modificando algunas situaciones de su medio e intentan constantemente hasta lograr los objetivos trazados. Estos datos son similares a lo encontrado por Pizarro (2017), debido a que el promedio de los estudiantes del Centro preuniversitario de la Universidad Nacional de San Marcos, puntuaron alto en las mismas dimensiones.

Con respecto al afrontamiento al estrés, la muestra estudiada, posee una leve tendencia a la búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, evitación y focalización en la solución del problema; ello se explica de mejor manera debido a que, el estrés es un proceso en el cual intervienen diferentes factores, no solo personales sino también colectivos, es por ello que las estrategias tanto emocionales, cognitivos como conductuales que se lleven a cabo estarán enfocados en mitigar el malestar ocasionado por el estrés (Lazarus y Folkman, 1986). La búsqueda de apoyo social incentiva la sensación de control ante dichas situaciones estresantes, así mismo, al conversar de dichas situaciones, permite que se analice de mejor manera la situación para así buscar la mejor solución posibles, es así lo que empezó como un mecanismo de huida o evitación, termina siendo un espacio de reflexión y afronte (Sandín y Chorot, 2003). Estos datos son similares a lo expuesto por Morales y Moysén (2015), quienes estudiaron el afrontamiento al estrés en estudiantes adolescentes de nivel medio superior, en donde la búsqueda de apoyo social, concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, ignorar el problema y hacerse ilusiones, fueron los que puntuaron más alto.

Por otro lado, de acuerdo con la primera hipótesis que mencionaba que la resiliencia se relaciona significativamente en la forma de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 3ro a 5to de secundaria de una Institución educativa pública de Lima en el año 2018, queda aceptada, debido a que existe una correlación positiva y regular, y altamente significativa, es decir qué si una de estas variables aumenta, la otra también lo hace y viceversa. Esto datos son similares a la encontrado por Rojas (2016), quien reporta una asociación entre ambas variables en estudiantes del 3ro al 5to año de secundaria, de un centro educativo en Chiclayo. Esta relación se lleva a cabo, debido a que se considera que la resiliencia en los adolescentes permite que puedan afrontar las adversidades de la vida y adaptarse a las amenazas (Muñoz, 2016); lo cual se asimila porque hacen uso de métodos para disminuir conflictos negativos producidos por estrés con el fin de poder recobrar el equilibrio perdido (Lazarus y Folkman, 1986).

En la investigación se encontró que resiliencia tiene correlaciones con expresión emocional abierta, búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, evitación y focalización en la solución del problema. Como lo explica, Gaeta y Martín (2009), la cultura y el contexto del individuo puede intervenir en el proceso de afrontamiento al estrés, por lo cual se pueden llegar a notar diferencias en la elección de estrategias para mitigarlo. Estos mismos datos, fueron encontrados por Morales y Moysén (2015), en estudiantes adolescentes de nivel medio superior, los cuales determinaron que variable de resiliencia tenía mejores correlaciones con las estrategias de afrontamiento al estrés de búsqueda de apoyo social, concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, ignorar el problema y hacerse ilusiones. Con respecto a la búsqueda de apoyo social, como lo menciona Rodríguez, (2001), el buscar un sistema de apoyo cercano y de confianza, ayuda a los adolescentes a salir fortalecidos y con energía para afrontar las situaciones de la vida, lo que indirectamente podría generar una reevaluación positiva sobre la situación. Así mismo, al tener el contacto en un medio seguro, en el cual pueden conversar de lo que les afecta, expresan sus emociones de manera libre sin miedo a ser juzgados o criticados por lo que experimenta (González y Landero, 2008). Todo ello generaría que enfoque su atención para encontrar la mejor solución a la situación vivida, con la característica fundamental, que ellos buscan la manera de cómo y cuándo hacerlo (Lazarus y Folkman, 1986).

Así mismo, se analizó, que la resiliencia no tiene una correlación significativa con la dimensión de auto focalización negativa, lo que guarda relación con lo encontrado con Rojas (2016), quien halló que la resiliencia no guarda correlación con la auto focalización negativa, es decir que ninguna influye en la otra, esto sería mejor explicado, debido a que, está última hace referencia a como los individuos perciben los problemas de manera catastrófica, se resignan ante los hechos y enfocan todos sus pensamientos, ideas y esfuerzos de una manera pesimista (Lazarus y Folkman, 1986), y según los resultados expuestos con anterioridad, esta dimensión tiene los puntajes más bajos, debido a que los evaluados prefieren utilizar otros mecanismos más positivos de afrontamiento al estrés

como lo son la reevaluación positiva y la focalización en la solución del problema, lo cual podría comprenderse mejor, con lo explicado por Bolaños y Jara (2016), debido a que ellos consideran, que los adolescentes cambian constantemente y se desarrollan a paso veloz, es por ello que en este proceso obtienen nuevas habilidades, se instauran patrones comportamentales y destrezas, ya que se encuentran orientados en planear un proyecto de vida propio, por lo cual ellos buscan una solución más que un obstáculo. De la misma manera, se observa que la resiliencia no guarda relación con la dimensión de religión, debido a que, Gaeta y Martín (2009), indican que la cultura y el contexto es diferente en cada uno, por lo cual las creencias religiosas también pueden variar.

Además, con respecto a la variable de afrontamiento al estrés se pudo analizar, que tiene relaciones altamente significativas con todas las dimensiones de resiliencia. Arguedas (2013), en su investigación, identificó que la resiliencia tiene correlaciones con todas las dimensiones de estrés, es decir, que, a mayores niveles de resiliencia, menores son los niveles de estrés, con lo cual se podría hacer un contraste con los resultados expuestos con anterioridad, es decir, a mayores mecanismos de afrontamiento al estrés, mayores serán las características de resiliencia en los individuos. Esto se entiende de mejor manera, debido a que como lo mencionan Morrison y Bennett (2008), los mecanismos de afrontamiento antes situaciones estresantes son las inclinaciones que las personas adoptan para contrarrestar el estrés, mientras, que los individuos con niveles adecuados de resiliencia pueden superar las situaciones circunstancias de la vida, debido a que cuentan con la habilidad necesaria y constantemente buscan adaptarse para salir adelante de manera victoriosa (Pérez, 2017).

Como se ha afirmado antes, existen correlaciones entre ambas variables, sin embargo, en esta investigación, también se buscó estudiar la relación entre las diferentes dimensiones, por lo cual se determinó lo siguiente:

Confianza en sí mismo, tiene asociaciones altamente significativas con, búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, y focalización en la solución del problema. Como se mencionó con anterioridad, Morales y Moysén (2015),

encontraron datos similares en la muestra estudiada, donde resaltaron que las estrategias más comunes fueron la búsqueda de apoyo social, concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, ignorar el problema y hacerse ilusiones, esto se debe a que los adolescentes consideran que pueden elegir y llevar a cabo sus decisiones, sin embargo, suelen expresar lo que piensan y sienten a su círculo más cercano y de confianza, con el afán de buscar comprensión, empatía y una perspectiva diferente de la situación por la que atraviesan, con el fin de acabar con lo que les produce malestar o preocupación (Rodríguez, 2001). Sin embargo, se lleva en un espacio seguro, en donde ellos tienen la oportunidad no solo de hablar del tema, sino también de cambiar de tema cuando lo deseen para enfocarse en otras situaciones (Astudillo, Avendaño, Barco y Franco, 2003). Por otro lado, es necesario mencionar, que no guarda relación con auto focalización negativa ni con religión, esto se debe a que los adolescentes están expuestos a diferentes influencias, y es aquí donde ellos empiezan a formular una idea o posición dentro de la sociedad, por lo cual no solo manifiestan sus ideas libremente sino, que tratan de encontrar una respuesta lo más pronto posible a sus interrogantes, con el fin de seguir avanzando con los diferentes retos de la vida (Frydenberg y Lewis, 2000).

Por su parte, la ecuanimidad, guarda relación con búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, y focalización en la solución del problema. Ello se debe a que la ecuanimidad busca una imparcialidad a la hora de analizar una situación (Wagnild y Young, 1993), es por lo que los adolescentes buscan a otras personas con las cuales pueda discutir las situaciones que deben afrontar, para ser escuchados y escuchar, con el fin de buscar otra perspectiva, y otras opciones para dar respuesta a su problemática (Sandín y Chorot, 2003). A la misma vez, ello explicaría porque no guarda relación con religión, reevaluación positiva, auto focalización negativa y la evitación, debido a que, estos no son imparciales, o no brindan el equilibrio que el adolescente necesita a la hora de tomar sus decisiones (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), mientras que la evitación, no va hacia el problema, sino que utiliza un mecanismo de huida y no de frente, con lo cual discrepa

rotundamente del equilibrio buscado (Astudillo, Avendaño, Barco y Franco, 2003). Todos estos datos guardan relación con lo encontrado por Torres y Artuch (2014), debido a que encontraron que la resiliencia se correlaciona en las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema, dejando de lado la parte espiritual y las emociones.

Así mismo, la perseverancia se correlaciona de manera significativa con la búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, reevaluación positiva, evitación y focalización en la solución del problema. Para comprenderlo mejor, es necesario mencionar que la perseverancia hace referencia a acción que se realiza de manera consecutiva hasta alcanzar la meta deseada (Trujillo y Bravo, 2013), mientras que la focalización a la solución del problema se enfoca en la acción que llevan a cabo las personas para prestar toda su atención al problema para así conseguir y llegar a la mejor solución posible (Wolin y Wolin, 1993), ello generará a que se evalúe a profundidad la situación (reevaluación positiva) una y otra vez hasta hallar la mejor solución (Lazarus y Folkman, 1986), la forma en cómo se busque solucionar las situaciones dependerá de cada individuo, sus creencias, su sistema de apoyo, entre otros aspectos (Salazar, Wingood, DiClemente, Lang, y Harrington; 2004). Por otro lado, la perseverancia no guarda relación con la auto focalización negativa, debido a que, mientras que la perseverancia intenta en diferentes formas encontrar una solución, la segunda se enfoca a conductas derrotistas, pesimistas u obstaculizadoras (Lazarus y Folkman, 1986). Estos datos guardan relación por lo encontrado por Bustamante (2020), el cual determino que hay aspectos de la resiliencia los cuales se correlacionan significativamente con las estrategias realizadas con el fin de mitigar el estrés centrados en la emoción, en el cual considera que la reinterpretación positiva, aceptación, negación, acudir a la religión y en ocasiones la búsqueda del apoyo social, se encuentran incluidos en este grupo.

Además, la satisfacción personal se correlaciona con evitación, focalización en la solución del problema, expresión emocional abierta y reevaluación positiva. Los resultados obtenidos guardan relación con lo encontrado por Huapaya (2018), el cual manifiesta que la

satisfacción personal es una característica de una adecuada autoestima, lo cual produce que el individuo que posea niveles adecuados de autoestima utilice adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés orientadas a disminuir el problema o el malestar generado por el problema. Esto se debe a que la satisfacción personal, busca hallar el estado máximo de bienestar y armonía consigo mismo, es decir estar satisfecho con lo cumplido, sin preocuparse en lo que aún no puede lograr (Grotberg, 2009), es así que el individuo puede llegar a evitar pensar o enfocar su atención en aquellas situaciones desagradables consideradas como obstáculos, hasta sentirse preparado, con el objetivo de focalizar su atención en aquellos aspectos positivos con el fin de hallar una solución lo más pronto posible (Sandín y Chorot, 2003). Por lo cual, se sobre entiende que no buscará aspectos negativos o más situaciones desfavorecedoras en las cuales pensar o afrontar, debido a que eso generaría sentimientos negativos, e impediría llegar al bienestar esperado, así mismo, en estas situaciones, la mayoría de ellos se aísla del resto con el fin de evitar comentarios negativos o desagradables (Lazarus y Folkman, 1986) ; así mismo, en su mayoría no acuden a sus creencias religiosas, por el contexto en el que se encuentran o porque sienten que estas no modificarán la situación en la que se encuentran (Galán y Camacho, 2012); todo lo anterior explicaría porque la satisfacción personal no se correlaciona con la búsqueda de apoyo social, auto focalización negativa, y la religión.

Para concluir, el sentirse bien solo, se relaciona con búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, evitación y focalización en la solución del problema. Lo cual contrasta con lo expuesto por Cerquera, Matarija y Peña (2020), los cuales encontraron los mismos resultados en un estudio realizado en adultos jóvenes en Colombia, quienes indicaron que a mayores niveles de sentirse bien solo, mayores niveles de evitación, en esta población. Esto se podría explicar de una mejor manera, debido a que, las personas suelen pasar tiempo a solas, sin sentirse incómodos, tristes o desesperados, ya que en estas situaciones pueden pensar y reflexionar sobre distintos aspectos de su vida (Trujillo y Bravo, 2013); y al querer evitar algún tipo de situación eligen en qué, cómo y

cuándo enfocar su atención en aquellas situaciones que le causan malestar (Astudillo, Avendaño, Barco y Franco, 2003), y sobre todo en el caso de los adolescentes, debido a que, en esta etapa, experimentaran diferentes situaciones en donde aprenderán a usar su habilidad para superar circunstancias difíciles, su habilidad para solucionar las adversidades, la forma en que gestionan adecuadamente sus emociones, entre otros (Muñoz, 2016).

Es necesario mencionar que, como limitaciones, se encontraron pocas investigaciones en donde estudien la relación entre la resiliencia y afrontamiento al estrés. Así mismo, estas variables no son estudiadas en la población adolescente. Finalmente, uno de los mayores obstáculos, fue encontrar la validez y confiabilidad más recientes de los instrumentos para medir lo que se deseaba estudiar.

Conclusiones

En este apartado, se exponen las conclusiones extraídas de los objetivos del estudio.

Se encontró una correlación estadísticamente significativa y moderada entre resiliencia y afrontamiento al estrés.

Se obtuvo un nivel promedio alto en resiliencia, en donde los mayores puntajes de las dimensiones fueron confianza en sí mismos, perseverancia y satisfacción personal.

Se hallaron niveles promedios de afrontamiento al estrés en la muestra estudiada, con las dimensiones búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, evitación y focalización en la solución del problema.

La resiliencia se asoció significativamente con las dimensiones de afrontamiento al estrés de búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, evitación y focalización en la solución del problema. Por otro lado, el afrontamiento al estrés se relacionó con todas las dimensiones de resiliencia de manera significativa.

Recomendaciones

Se sugiere estudiar las variables haciendo diferencias en la muestra según sexo, estructura familiar y situación socioeconómica en el mismo centro, para descubrir si existen ciertos patrones distintos entre ellos.

Así mismo, se recomienda investigar las mismas variables en un centro Educativo Privado, con el fin de realizar una contrastación en ambos centros educativos.

Sería importante llevar a cabo un estudio en donde se pueda realizar los puntos de corte a nivel estadístico, para identificar los niveles altos, medios y bajos aplicados en diferentes sectores de la población peruana.

Referencias

- Álvarez, A., Ibáñez, J., Jiménez, J., Pinzón, L., Quiceno, J. M., Serna, A. M. y Vinaccia, S. (2012). *Calidad de vida relacionada con salud, resiliencia y felicidad en hombres privados de la libertad*. Revista Pensamiento Psicológico, 10(2), 23-33.
- American Psychological Association (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (No. 808.066 A512m) (3era ed.). México, D.F.: Editorial Manual Moderno.
- Anguiano, S.; González, F.; Nava, C.; Soria, R. y Vega, Z. (2008). *Evaluación de estrés infantil*. Revista Psicología Científica.com, 10 (26). Recuperado de <http://www.psicologiaincientifica.com/evaluacion-estres-infantil>
- Arguedas Sandoval, M. (2013). *Estrés y resiliencia frente a los exámenes de ranking en los estudiantes de la pre- católica, área de biomédicas* (Tesis de Grado, Universidad Católica de Santa María). Recuperado de <https://1library.co/document/qmj3n4wq-resiliencia-examenes-estudiantes-catolica-biomedicas-universidad-catolica-arequipa.html>
- Astudillo, C., Avendaño, C., Barco, M., Franco A. (2003). *Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali*. Recuperado de <http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicologia/proyectosintesis/Hipervinculo>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. Revista Anales de psicología, 29(3), 1038- 1059. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca
- Bados, A. (2015). *Trastorno por estrés postraumático: naturaleza, evaluación y tratamiento*. Universidad de Barcelona. Faculta de Psicología, Departamento de personalidad.

Evaluación y tratamiento psicológico. Recuperado de
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65623/1/TEPT.pdf>

Barra, A. E.; Cerna, C. R.; Kramm, M. D. y Véliz, V.V. (2006). *Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes*. Revista Terapia Psicológica, 1(24), 55-61.

Baum, A. (1990). "Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress," Health Psychology, Vol. 6, pp. 653-675.

Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis inédita de Magister, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA_HE RAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1

Bolaños, L. & Jara, J. (2016). *Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel*. Bachillerato, Universidad Peruana Unión Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela de Psicología. Recuperado de
http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/582/Loyda_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bustamante, S. (2020). *Afrontamiento y resiliencia en víctimas de violencia familiar en la provincia de tarma – 2019*, Universidad de San Martín de Porres Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología. Escuela de Psicología. Recuperado de
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6963/BUSTAMANTE_MS.pdf?sequence=3

Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-282.

- Cerquera Córdoba, A.; Matarija Camacho, Y. y Peña Peña, A. (2020). *Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano*. Revista Psykhe, 29 (2), 1-14. Recopilado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v29n2/0718-2228-psykhe-29-02-00107.pdf>
- Cubas, S. (2014). *Resiliencia y modos de afrontamiento al estrés en padres de niños estudiantes con discapacidad de las I.E inclusivas de Lambayeque* (Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán). Recopilado de <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2010850>
- D'Alessio, L. (2009). *Mecanismos Neurobiológicos de la Resiliencia*. Buenos Aires: Polemos
- Del Río, J. (2015). *La importancia de la resiliencia*. De Juan Del Río Blog. Recuperado de <http://juandelrio.net/la-importancia-de-la-resiliencia/>
- Díaz, A. (2015). *8 características de las personas resilientes*, de La mente es maravillosa Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/8-caracteristicas-de-las-personas-resilientes/>
- Druss, R. y Douglas, C. (1988). *Adaptive responses to illness and disability. Healthy denial*. General Hospital Psychiatry, 10(3), 163–168. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/S0370-2693\(98\)00836-3](https://doi.org/10.1016/S0370-2693(98)00836-3)
- Encarnación Cruz, J. (2015). *Elaboración y Validación de un Programa de Intervención para Mejorar La Resiliencia en Adolescentes Dominicanos en Situaciones de Riesgo* (Tesis Doctoral, Universidad de Valencia). Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50516/Tesis%20Valencia.PRINT%20Juana%20Encarnacion%2024-1-16%20Lista.pdf?sequence=1>
- Flores Crispin, M. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03*. (Tesis de Magister, Universidad Nacional Mayor de San

Marcos). Recuperado de

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/621/1/Flores_cm.pdf

Flores, V. (2016). *Relación entre factores personales y Resiliencia en los Adolescentes de 4° a 5° de secundaria de la I.E Túpac Amaru II Chorrillos junio 2016*. Licenciatura, Universidad Privada San Juan Bautista. Recuperado de

<http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1440/T-TPLE->

[%20Veronica%20Geraldine%20%20Flores%20Rutti.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1440/T-TPLE-%20Veronica%20Geraldine%20%20Flores%20Rutti.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). *ACS Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*.

Manual. Madrid: TEA Ediciones

Gaeta, M. L. y Martín, H.P. (2009). *Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento*

y autorregulación en el contexto escolar. Revista de Humanidades, 15, 327-344.

Galán, C., & Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: Investigación básica y aplicada*.

Recuperado de

https://books.google.com.ec/books?id=7NTHCQAAQBAJ&pg=PA157&dq=afrontamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false

Gómez, M. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en*

universitarios de Lima metropolitana. (Tesis de grado, Universidad Ricardo Palma, Facultad de Psicología). Recopilado de

<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez, E., & Kotliarenco, M. A. (2010). *Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e*

intervención con familias multiproblemáticas. Revista de psicología, 19(2), 103.

- González, N., Valdez, J. y Zavala, Y. (2008). *Resiliencia en adolescentes mexicanos*. Enseñanza e investigación en Psicología, 13(1).
- González, B. R., Montoya, C. I., Martina, C. M. y Bernabéu, V. J. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Revista Psicothema, 2(14), 363-368.
- González, M. y Landero, R. (2008). *Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales*. Revista Panamericana de Salud Pública, 23 (1), 7-18.
- Greco, C.; Morelato, G. e Ison, M. (2006). *Las emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil*. Palermo: Universidad de Palermo. Disponible en <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2006.pdf>
- Grotberg, H. (2009). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Barcelona: Gedisa.
- Guadalupe, B. y Moysén, A. (2015). *Afrontamiento del estrés en adolescentes Estudiantes de nivel medio superior*. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria 9(1), 9-20. Recopilado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>
- Guevara Valdera, I. y Morales Huamán, C. (2008). *Relación entre resiliencia y expresión de la cólera, en alumnos víctimas del terremoto de la I.E. San Martín en la Ciudad de Pisco* (Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán). Recopilado de <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2012759>
- Gutiérrez García, J.M. (1999) *Eutrés: un modelo de superación del estrés*. Revista Psicología Científica.com, 1(3).

- Huapaya, Y. (2018). *Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes*.
Revista digital Ciencia y Arte Enfermería, 3(1-2), 27-31. Recopilado de
<http://www.cienciaenfermeria.org/index.php/rcae/article/view/74/127>
- Henderson, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy; Cómo superara las adversidades*.
Barcelona: Gedisa.
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5ta ed.). México D.F: McGraw-Hill.
- Huanay Yauli, M. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano*. (Tesis de grado, Universidad Continental). Recopilado de
<http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1835412>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). Educación: *Alumnos matriculados en educación secundaria, por gestión pública, según departamento, 2009-2019*.
Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/education/>
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi (2012). *Anales de Salud mental: Estudio epidemiológico de salud mental de niños y adolescentes en lima metropolitana y callao 2007*. Recopilado de
<https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2007-ASM-EESM-NYA.pdf>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (M. Zaplana, Trad.).
- Martín, N. (2017). *Por qué es importante desarrollar la resiliencia (aunque no te enfrentes a un huracán) y cómo hacerlo de Todo. Bien*. Recuperado de

<https://www.todobien.club/por-que-es-importante-desarrollar-la-resiliencia-aunqu-1818650330>

Martínez Gonzales, K. (2020). *Violencia familiar y afrontamiento del estrés en estudiantes del nivel secundario en instituciones educativas públicas del distrito Los Olivos, Lima 2019*. (Tesis de grado, Universidad César Vallejo). Recopilado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46136/Mart%C3%ADnez_GKJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

McCrae, R. & Costa, P. (1988). *Personality Trait structure as a human universal*. Magazine American Psychologist, 52, 509-516.

Morales Salinas, G. y Moysén Chimal, A. (2015). *Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior*. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 9(1), 9-20. Recopilado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>

Morales, M. y Diaz, D. (2011). *Estudio comparativo de la resiliencia en adolescentes: el papel del género, la escolaridad y procedencia*. Revista de Psicología, 8(17), 62-77.

Morrison, V. y Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Editorial Pearson.

Muñoz, A. (2016) *¿Qué es la resiliencia?* De About of the resilience scale. Journal of Nursing Measurement, vol. 1, pp.165-178. Recopilado de: <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-resiliencia-2396440>

Norman, H.; Hadlai, C; Hull y Dale, H (1968). *Statistical Package for the Social Sciences*. IBM SPSS. Universidad de Stanford. Recopilado de <https://www.ibm.com/analytics/spss-statistics-software>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental del adolescente*. Recopilado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes*. (Tesis para optar el grado académico de Magíster en Psicología Clínica y de la Salud). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud del adolescente y el joven adulto*. Recopilado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Panamericana de la Salud (2018). *Día Mundial de la Salud Mental 2018: Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación*. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es#:~:text=los%2014%20a%C3%B1os-,La%20mitad%20de%20las%20enfermedades%20mentales%20comienzan%20antes%20de%20los,15%20y%20los%2029%20a%C3%B1os
- Pérez, D. (2017). *¿Qué es la resiliencia y por qué es importante que la desarrolles? de 15 a 20*. Recuperado de <http://www.15a20.com.mx/mi-vida-autoestima/que-es-la-resiliencia-y-por-que-es-importante-que-la-desarrolles>
- Poseck Vera, B. (2006). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Papeles del Psicólogo, 27 (1), 3-8. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1279>
- Prada, R., (2014). *¿Qué es el estrés?*, España. Recuperado de www.hablandodeciencia.com
- Prado, R. y Del Águila, M. (2003). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes*. Revista Persona, 6 (1), 179-196. Recuperado de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/241D98934D32DA9905256E7E006BF228/\\$file/09-PERSONA6-PRADO.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/241D98934D32DA9905256E7E006BF228/$file/09-PERSONA6-PRADO.pdf)

- Quijano, J. y Calderón, S. (2015). *Percepción de seguridad, estilos de afrontamiento y felicidad en Adultos de centros poblados con alta y baja incidencia delictiva de la ciudad de Trujillo*. Revista Psicológica Trujillo 17(1), 66-79.
- Quisbert Gómez, M. (2014). *Capacidad resiliente en niños y niñas de 9 a 12 años que pertenecen a familias Monoparentales de la unidad educativa "General Esteban Arce"*. Revista Desarrollo de aspectos psicológicos de la infancia, 11 (1), 43-66.
- Real Academia Española (2017). *Estrés*. Madrid, España: Real Academia Española.
Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>
- Real Academia Española (2017). *Resiliencia*. Madrid, España: Real Academia Española.
Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>
- Ramírez, V. (2014). *El número de jóvenes marca nuevos máximos en el mundo y roza mínimos en España*. *El Mundo*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/grafico/internacional/2014/11/18/546b4ebbca47411c168b458d.html#:~:text=Es%20la%20primera%20vez%2C%20dice,habitantes%20de%20la%20Uni%C3%B3n%20Europea>
- Robles, J. & Medina, J. (2008). *Manual de salud mental en desastres*. Madrid: Síntesis.
- Rodríguez, C. (2017). *Autoconfianza: El desarrollo de la confianza en sí mismo*, de Educa y aprende. Recuperado de <https://educayaprende.com/autoconfianza/>
- Rodríguez, C. (2018). *La importancia de desarrollar la resiliencia en los niños y niñas*. *Escuela de padres. Educapeques*. Recuperado de https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/desarrollar-resiliencia-ninos.html#La_importancia_de_educar_la_capacidad_de_resiliencia
- Rodríguez, D. (2001). *El humor como indicador de resiliencia*. En Melillo, A. y Suárez, E. (comps.). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

- Rojas, Y. (2016). *Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de una Institución Educativa Secundaria* (Tesis para obtener grado de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán). Recuperado de http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/uss/3241/7/ROJAS_CASTRO_YASARI.pdf
- Russek, S. (2017). *Síntomas y consecuencias del estrés, de Crecimiento y Bienestar Social*. Recuperado de https://web.archive.org/web/*/http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html
- Saavedra Guajardo, E., y Villalta Paucar, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años*. Revista Liberabit, 14(14), 31-40. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272008000100005
- Salazar, L.F., Wingood, G.M., DiClemente, R.J, Lang, D.L. y Harrington, K. (2004). *The role of social support in the psychological well-being of african american girls who experience dating violence victimization*. *Violence and Victims*, 19, 171-187. doi: 10.1891/088667004780927945
- Sandín, B. & Choro, P. (2003). *Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) Desarrollo y Validación preliminar*. Revista de psicopatología y psicología clínica, vol. 8, pp. 39-54.
- Sandín, B. (1995). *El estrés. Manual de psicopatología, Vol. 2*. Madrid: McGraw-Hill
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8(1). Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: B, S. A.
- Selye H. (1974) *Stress sans détresse*. Montréal: Les Éditions La Presse, 197.

- Trujillo Vásquez, E.y Bravo Huauya, E. (2013). *Clima Social Familiar y Resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Particular de Lima Norte, 2013*. (Tesis inédita de Licenciatura, Universidad Peruana Unión).
- Ulla, S. (2001). *Estudio de la influencia del estrés percibido sobre las recidivas del Herpes Simple Tipo-I*. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=rH5dV2l4gOUC&pg=PA71&dq=afrontamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es-68419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrontamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false
- Veloso, B.; Caqueo, A.; Caqueo, U.; Muñoz, S. y Villegas, A. (2010). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes*. *Fractal: Revista de Psicología*. 1(22), 23-34.
- Vizoso, C. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Revista Psychology, Society, & Education*,11(3), 1-8.
- Wagnild, G. (2009). *Resilience scale user's guide*. Worden, MT: The Resilience Center.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation*
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family*.

ANEXOS

ANEXO A

Análisis de confiabilidad de resiliencia

Alfa de Cronbach	N de elementos			
,856	25			
Estadísticas de total de elemento				
ITEMS	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
RES1	117,23	327,390	,463	,849
RES2	117,80	321,724	,528	,847
RES3	117,23	318,596	,550	,846
RES4	117,67	322,779	,499	,847
RES5	117,24	328,891	,342	,853
RES6	116,52	325,226	,514	,847
RES7	118,80	358,951	-,121	,870
RES8	116,91	329,815	,350	,853
RES9	117,63	328,352	,424	,850
RES10	117,43	314,298	,588	,844
RES11	118,28	347,264	,087	,860
RES12	118,13	329,673	,388	,851
RES13	117,56	313,459	,656	,842
RES14	117,31	331,660	,374	,852
RES15	117,36	325,627	,517	,847
RES16	116,60	332,931	,390	,851
RES17	117,66	321,050	,513	,847
RES18	116,42	326,396	,522	,847
RES19	117,10	322,965	,554	,846
RES20	118,57	342,903	,109	,862
RES21	116,63	326,606	,398	,851
RES22	118,13	336,144	,231	,857
RES23	117,50	321,748	,569	,846
RES24	116,88	322,289	,602	,845
RES25	117,02	327,268	,355	,853

ANEXO B

Análisis de confiabilidad de afrontamiento al estrés

Alfa de Cronbach	N de elementos			
,868	42			
Estadísticas de total de elemento				
ITEMS	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EST1	70,43	396,197	,415	,864
EST2	71,87	408,201	,106	,869
EST3	70,48	395,310	,406	,864
EST4	71,48	404,941	,154	,869
EST5	70,57	393,994	,375	,864
EST6	71,23	395,873	,320	,866
EST7	71,33	396,039	,303	,866
EST8	70,57	391,087	,473	,863
EST9	71,79	405,914	,189	,868
EST10	70,43	394,113	,399	,864
EST11	71,77	404,193	,180	,868
EST12	70,72	385,415	,538	,861
EST13	70,96	388,948	,474	,863
EST14	72,31	396,467	,394	,864
EST15	71,23	399,290	,255	,867
EST16	71,47	402,688	,218	,867
EST17	70,36	400,669	,249	,867
EST18	71,24	394,605	,360	,865
EST19	70,61	383,030	,517	,861
EST20	71,47	394,100	,411	,864
EST21	72,11	398,904	,292	,866
EST22	71,18	394,134	,433	,864
EST23	71,35	408,112	,094	,870
EST24	70,75	401,887	,232	,867
EST25	72,11	400,753	,275	,866
EST26	70,68	399,751	,258	,867
EST27	71,38	390,625	,454	,863
EST28	70,72	388,927	,374	,865
EST29	70,81	393,400	,445	,863
EST30	71,56	404,887	,172	,868
EST31	71,01	390,429	,429	,863
EST32	71,21	400,738	,249	,867
EST33	71,12	389,852	,364	,865
EST34	71,02	391,772	,385	,864
EST35	71,36	397,055	,261	,867

EST36	70,93	390,910	,478	,863
EST37	71,18	395,714	,319	,866
EST38	70,73	388,688	,469	,863
EST39	70,91	388,689	,420	,863
EST40	70,51	392,101	,377	,864
EST41	71,27	385,659	,543	,861
EST42	72,02	395,924	,310	,866

ANEXO C**FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

En esta primera parte, pedimos que registre algunos datos que serán importantes para el presente estudio.

1) Género:

Hombre Mujer

2) Fecha de nacimiento: _____

3) Grado:

I ro II do III ro IV to V to

4) Actualmente vive con:

Papá y mamá Sólo Papá Sólo Mamá Tíos/abuelos

Otros (especificar): _____

5) ¿Actualmente está atravesando por alguna situación particular que pueda estar provocándole estrés?

Sí No

6) Esta situación es de tipo

Familiar Escolar Personal Dos de estas Todas

ANEXO D

CODIGO: _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es dar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por **María del Carmen Ayala Riega** de la **Universidad San Martín de Porres**. La meta de este estudio es conocer la relación que existe entre **La resiliencia y el estrés en alumnos de educación secundaria**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios de 42 y 25 preguntas. Esto tomará aproximadamente 45 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las respuestas, las pruebas se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el cuestionario le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderlas.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puedo contactar a **mariayalariega_123@hotmail.com**

Desde ya le agradecemos su participación.

CODIGO: _____

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **María del Carmen Ayala Riega**. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es conocer la relación que existe entre **La resiliencia y el estrés en alumnos de educación secundaria**.

Me han indicado también que tendré que responder dos cuestionarios de 42 y 25 preguntas, lo cual tomará aproximadamente 45 minutos.

Reconozco que la información que yo brinde en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando ésta haya concluido. Para esto, puedo contactar a **mariayalariega_123@hotmail.com**

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

ANEXO E

MATRIZ DE CONSISTENCIA
RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ALUMNOS DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DEL DISTRITO DE SURQUILLO

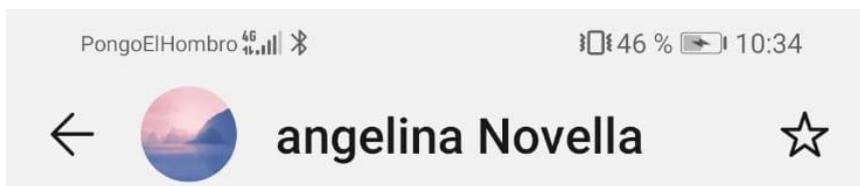
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
<p>Problema general</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo? 	<p>Objetivo General</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo. <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo. Identificar el afrontamiento al estrés en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo. Analizar la relación entre las dimensiones de la resiliencia (confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, 	<p>Hipótesis General</p> <ul style="list-style-type: none"> La resiliencia se relaciona significativamente en la forma de afrontamiento del estrés en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo. <p>Hipótesis Específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Las dimensiones de la resiliencia (confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo) se relacionan significativamente con las dimensiones del afrontamiento del estrés (búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalización en la solución del problema, evitación, auto focalización negativa y reevaluación positiva) en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de 	<p>Resiliencia La ER presenta una escala de Likert del 1 al 7, el cual consta de 25 ítems y 5 dimensiones</p> <p>Indicadores: Ítems 6, 9, 10, 13, 17, 18, 24. “Confianza en sí mismo” Ítems 7,8,11,12 “Ecuanimidad” Ítems 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23. “Perseverancia” Ítems 16, 21, 22, 25. “Satisfacción personal” Ítems 3, 5, 19. “El sentirse bien solo”</p> <p>Afrontamiento al estrés</p>	<p>Tipo de investigación El presente estudio es de tipo empírica, asociativa, transversal, de diseño predictivo y correlacional simple. No es experimental, debido a que, no se han manipulado las variables de la investigación.</p> <p>Nivel de investigación Según la naturaleza de la investigación, es un estudio descriptivo, correlacional.</p> <p>Diseño de la investigación</p>

	<p>satisfacción personal y sentirse bien solo) y las dimensiones del afrontamiento al estrés (búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalización en la solución del problema, evitación, auto focalización negativa y reevaluación positiva) en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.</p>	<p>secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Surquillo.</p>	<p>El CAE presenta una escala de Likert del 0 al 4, el cual consta de 42 ítems y 7 dimensiones.</p> <p>Indicadores: Ítems 6, 13, 20, 27, 34, 41 “Búsqueda de apoyo social” Ítems 4, 11, 18, 25, 32, 39 “Expresión emocional abierta” Ítems 7, 14, 21, 18, 35, 42 “Religión” Ítems 1, 8, 15, 22, 29, 36 “Focalización en la solución de problema” Ítems 5, 12, 19, 26, 33, 40 “Evitación” Ítems 2, 9, 16, 23, 30, 37 “Auto focalización negativa”</p>	<p>Donde:</p> <p>M: Representa la muestra de la población del distrito de Surquillo Ox₁: Representa la variable Resiliencia Ox₂: Representa la variable Afrontamiento al estrés R: La relación entre variables</p> <p>Población La población para este estudio está constituida por 120 estudiantes del distrito de surquillo.</p> <p>Muestra Para la investigación se desarrolló con toda la población estudiada, 120 estudiantes entre tercero y quinto año de secundaria.</p>
--	---	--	---	--

			Ítems 3, 10, 17, 24, 31, 38 "Reevaluación positiva"	
--	--	--	--	--

ANEXO F

Permiso del uso de la prueba Escala de Resiliencia, por la MAG. Angelina Novella



Para: [maria del carmen ayala riega](#);

RE: Solicitud permiso para utilizar adaptación

mar., 13 jul. 2021 10:53 a. m.

María del Carmen, si puedes usar la escala con fines de investigación y estudio.

Angelina Novella

De: maria del carmen ayala riega
<mariayalariega_123@hotmail.com>

Enviado: martes, 13 de julio de 2021 10:43

Para: angelina Novella
<angelinanovella@hotmail.com>

Permiso del uso del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, por Sophia Verónica Calderón Rojas y Juan Agliberto Quijano Pacheco.

PongoElHombro 4G

48 % 10:37

Para: [maria del carmen ayala riega;](#)

CC: [jquijano@ucv.edu.pe;](mailto:jquijano@ucv.edu.pe)

Re: Solicitud permiso para utilizar adaptación

lun., 12 jul. 2021 7:01 a. m.

Estimada María Del Carmen, por el presente comunico nuestra autorización de lo solicitado:

Utilización de manera referencial de los datos de adaptación de la prueba Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), obtenidos en nuestra

investigación **PERCEPCIÓN DE SEGURIDAD, ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y FELICIDAD EN ADULTOS DE CENTROS POBLADOS CON ALTA Y BAJA INCIDENCIA DELICTIVA DE LA CIUDAD DE TRUJILLO**

Atentamente

Verónica Calderón Rojas