

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Odontología**  
**Escuela Profesional de Odontología**



**Estrés Académico y Capacidad de Resiliencia en Estudiantes de Cuarto  
Año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa  
María, Arequipa, 2024**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Puma Chue, María Alejandra**

**ORCID: 0009-0000-2699-9981**

para optar el Título Profesional de Cirujano Dentista

Asesor (a):

**Dr. Gallegos Misad, Pedro Pablo**

**ORCID: 0000-0002-8436-8763**

Arequipa - Perú

2024

UCSM-ERP

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

## ODONTOLOGIA

### TITULACIÓN CON TESIS

#### DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 27 de Mayo del 2024

**Dictamen: 011818-C-EPO-2024**

Visto el borrador del expediente 011818, presentado por:

**2019602892 - PUMA CHUE MARIA ALEJANDRA**

Titulado:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA , AREQUIPA , 2024**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**CIRUJANO DENTISTA**

**29286016 - ALVARADO ACO ALBERTO ARMANDO  
DICTAMINADOR**



**29567523 - ROJAS VALENZUELA CHRISTIAN VICENTE  
DICTAMINADOR**



**70360766 - MEZA ZEGARRA SOLANGE ANA  
DICTAMINADOR**



# Estrés Académico y Capacidad de Resiliencia en Estudiantes de Cuarto Año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa, 2024

## ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Student Paper	3%
2	hdl.handle.net Internet Source	1%
3	core.ac.uk Internet Source	1%
4	Submitted to Universidad Alas Peruanas Student Paper	1%
5	Doris Castro Huamani, Franklin Taipe Florez, Sonia Castro Huamani, Vilma Castro Huamani. "Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria", Revista peruana de investigación e innovación educativa, 2021 Publication	1%

## DEDICATORIA

A Dios por la vida y por todas las bendiciones que nos da en el día a día.

A mis padres que siempre estuvieron conmigo apoyándome en el transcurso de la carrera son mi mayor motivación.

A todos mis hermanos que siempre alegran mis días.





## EPÍGRAFE

“La clave para el éxito es la perseverancia y la determinación”

David Rockefeller

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de estrés académico y la capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2024. Se utilizó una metodología descriptiva con un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo y correlacional, de corte transversal. La recolección de datos se llevó a cabo mediante encuestas, utilizando dos cuestionarios: el SISCOS-SV-21, para medir el estrés académico, con una confiabilidad de 0.90 en el alfa de Cronbach y 23 ítems; y la Escala de Resiliencia, con 25 ítems. La muestra estuvo compuesta por 116 estudiantes. Los resultados mostraron que el 89 % de los estudiantes experimentaron nerviosismo o preocupación, con el 33 % de este grupo clasificado en el grado 3 en una escala del 1 al 5. Además, el 68 % manifestó factores estresantes severos, mientras que el 46 % reportó síntomas severos y el 54 % empleó estrategias de afrontamiento de manera severa. Por otro lado, se observó que el 69 % exhibió un nivel alto de autoconfianza, el 53 % un nivel alto de ecuanimidad, el 57 % un nivel alto de persistencia, el 71 % un nivel alto de satisfacción personal y el 72 % un nivel alto de autosuficiencia. En conclusión, se

determinó que el nivel de estrés académico entre los estudiantes fue del 89 %, mientras que su capacidad de resiliencia alcanzó el 43 % en el nivel alto; los resultados sugieren que los estudiantes muestran baja resiliencia ante el estrés académico.

**Palabras clave:** Resiliencia en odontología , estrés académico, autoconfianza.

### ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the level of academic stress and resilience in fourth year Dental Students of School of dentistry of the Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2024. A descriptive methodology with a non-experimental design, quantitative and correlational, cross-sectional approach was used. Data collection was carried out by means of surveys, using two questionnaires: the SISCOS-SV-21, to measure academic stress, with a reliability of 0.90 in Cronbach's alpha and 23 items; and the Resilience Scale, with 25 items. The sample consisted of 116 students. The results showed that 89 % of the students experienced nervousness or worry, with 33 % of this group classified in grade 3 on a scale from 1 to 5. In addition, 68 % manifested severe stressors, while 46 % reported severe symptoms and 54 % employed coping strategies severely. On the other hand, it was observed that 69 % exhibited a high level of selfconfidence, 53 % a high level of equanimity, 57 % a high level of persistence, 71 % a high level of personal satisfaction and 72 % a high level of self-sufficiency. In conclusion, it was determined that the level of academic stress among students was 89 %, while their resilience reached 43 % at the high level; the results suggest that students show low resilience to academic stress.

**Key words:** Resilience in dentistry , academic stress, self confidence.

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	2
EPÍGRAFE.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT .....	5
INTRODUCCIÓN .....	10
ÍNDICE GENERAL.....	6
ÍNDICE DE TABLAS .....	8
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	9
<b>CAPITULO I PLANTEAMIENTO TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	12
1.1. Determinación del problema .....	12
1.2. Enunciado del problema.....	13
1.3. Descripción del Problema .....	13
a) Área del conocimiento .....	13
a.1 Área General: .....	13
a.2 Área específica: .....	13
a.3 Especialidad: .....	13
a.4 Línea o tópico: .....	13
b) Operacionalización de variables.....	13
c) Interrogantes básicas .....	14
d) Taxonomía de la investigación .....	14
1.4. Justificación.....	14
2. MARCO CONCEPTUAL.....	15
3. ANÁLISIS ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	32
4. OBJETIVOS .....	36
5. HIPÓTESIS .....	36
<b>CAPITULO II PLANTEAMIENTO OPERACIONAL .....</b>	<b>38</b>
1. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN .....	38
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN .....	40
2.1. Ubicación espacial.....	40
a) Ámbito general.....	40
b) Ámbito Específico.....	40
2.2. Ubicación Temporal .....	40
2.3. Unidades de Estudio.....	40
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN.....	39

3.1. Organización .....	39
3.2. Recursos .....	40
3.3. Prueba Piloto .....	40
4. ESTRATEGIA PARA MANEJAR LOS RESULTADOS .....	41
4.1. PLAN DE PROCESAMIENTO.....	41
4.2. PLAN DE ANÁLISIS .....	41
CAPITULO III RESULTADOS.....	42
1. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	42
2. DISCUSIÓN.....	60
3. CONCLUSIONES .....	61
4. RECOMENDACIONES .....	62
IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	63
ANEXOS.....	66

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de estrés académico de acuerdo a la edad.....	46
Tabla 2 Nivel del estrés académico de acuerdo al género.....	47
Tabla 3 ¿Hubo ocasiones en las que presentó nerviosismo o preocupación?.....	48
Tabla 4 Grado de nerviosismo o preocupación.....	49
Tabla 5 Indicador Factores estresantes.....	50
Tabla 6 Indicador Síntomas.....	51
Tabla 7 Indicador Estrategias de afrontamiento.....	52
Tabla 8 Indicador Autoconfianza.....	53
Tabla 9 Indicador Ecuanimidad.....	54
Tabla 10 Indicador Persistencia.....	55
Tabla 11 Indicador Satisfacción personal.....	56
Tabla 12 Indicador Autosuficiencia.....	57
Tabla 13 Nivel de Resiliencia general.....	58
Tabla 14 Rango de coeficientes de correlación.....	59
Tabla 15. Correlación hipótesis general.....	59
Tabla 16. Correlación hipótesis específica 1.....	60
Tabla 17. Correlación hipótesis específica 2.....	61
Tabla 18. Correlación hipótesis específica 3.....	61



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Nivel de estrés académico de acuerdo a la edad .....	46
Gráfico 2 Nivel del estrés académico de acuerdo al género .....	47
Gráfico 3 ¿Hubo ocasiones en las que presentó nerviosismo o preocupación? .....	48
Gráfico 4 Grado de nerviosismo o preocupación .....	49
Gráfico 5 Indicador factores estresantes .....	50
Gráfico 6 Indicador Síntomas .....	51
Gráfico 7 Indicador Estrategias de afrontamiento .....	52
Gráfico 8 Indicador Autoconfianza .....	53
Gráfico 9 Indicador Ecuanimidad.....	54
Gráfico 10 Indicador Persistencia.....	55
Gráfico 11 Indicador Satisfacción personal .....	56
Gráfico 12 Indicador Autosuficiencia.....	57
Gráfico 13 Nivel de Resiliencia general .....	58

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, se ha reconocido el estrés académico como una realidad por la que atraviesan los estudiantes que cursan carreras exigentes. La odontología, en particular, se distingue por su riguroso currículo y demandas clínicas, lo que requiere la adquisición de habilidades técnicas y emocionales. Un análisis exhaustivo del estrés académico nos permitirá comprender cómo este fenómeno afecta la salud mental de los estudiantes, impactando su bienestar psicológico y su rendimiento académico, tanto en las actividades clínicas como teóricas.

La resiliencia es una cualidad esencial para enfrentar los desafíos profesionales que se pueden encontrar en la práctica odontológica. Explorar el nivel de resiliencia durante la formación puede arrojar luz sobre las áreas que son necesarias fortalecer para afrontar situaciones clínicas complejas y gestionar eficazmente la futura interacción con los pacientes.

Considerando la relación directa entre el estrés académico y la capacidad de resiliencia, y comprendiendo los factores que desencadenan el estrés en el ámbito académico, este

estudio proporciona un marco referencial para desarrollar estrategias de apoyo específicas. Además, permite avanzar hacia la instauración de programas de prevención y respaldo, que generen un entorno educativo que fomente no solo el éxito académico, sino de igual manera el completo bienestar de los estudiantes de cuarto año de odontología. De esta manera, se contribuye a implicaciones prácticas significativas para mejorar la experiencia educativa y preparar a los estudiantes para enfrentar desafíos futuros en el ejercicio de la profesión.

La presente tesis consta de Planteamiento teórico, Planteamiento operacional y los resultados.



## **CAPÍTULO I**

# **PLANTEAMIENTO TEÓRICO**

### **CAPITULO I PLANTEAMIENTO TEÓRICO**

## 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Determinación del problema

Estudios anteriores han revelado una estrecha asociación entre el estrés académico experimentado por los estudiantes y la capacidad de resiliencia; en particular, se ha observado que a medida que aumenta el estrés académico, también lo hace la resiliencia. Esta conexión se puede entender en el contexto de la naturaleza exigente de los estudios odontológicos y la presión inherente que estos conllevan. La carga académica rigurosa y las demandas clínicas pueden generar un ambiente estresante para los estudiantes, lo que a su vez impacta significativamente en su capacidad para manejar el estrés de manera efectiva (1).

La resiliencia se convierte así en una herramienta crucial para afrontar estos desafíos, permitiendo a los estudiantes adaptarse y recuperarse de las adversidades académicas y clínicas. Es importante reconocer que el desarrollo de la resiliencia no solo ayuda a los estudiantes a sobrellevar el estrés presente, sino que también sienta las bases para enfrentar futuras presiones y demandas en su práctica profesional. En este sentido, comprender cómo el estrés académico y la resiliencia se relacionan entre sí es fundamental para implementar estrategias efectivas de apoyo y desarrollo personal en el entorno educativo.

Mediante esta investigación, se logró obtener una comprensión más precisa de cómo el estrés académico afecta la resiliencia de los estudiantes. Este conocimiento beneficia tanto a los estudiantes como a los profesores al contribuir a crear un ambiente más favorable en las aulas. Dada la relevancia de este problema, se considera importante establecer una relación entre el estrés académico y la capacidad resiliencia en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2024.

## 1.2. Enunciado del problema

Estrés Académico y Capacidad de Resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa, 2024.

## 1.3. Descripción del Problema

### a) Área del conocimiento

**a.1 Área General:** Ciencias de la salud.

**a.2 Área específica:** Odontología.

**a.3 Especialidad:** Psicología Odontológica.

**a.4 Línea o tópico:** Salud mental.

### b) Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADORES	CATEGORIAS	INSTRUMENTO
Variable Independiente Estrés académico	Factores estresantes	Leve (15-35)	Encuesta Inventario SISCO SV-21.
	Síntomas	Moderado (36-55)	
	Estrategias de afrontamiento	Severo (56-75)	
Variable Dependiente Resiliencia	Autoconfianza	Alto (148-175)	Encuesta Escala de Resiliencia de Walding y Young.
	Ecuanimidad	Medio (140-147)	
	Persistencia	Bajo (127-139)	
	Satisfacción personal	Muy bajo (25-126)	
	Autosuficiencia		

**c) Interrogantes básicas**

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María?
- ¿Cuál es la capacidad de resiliencia en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María?

**d) Taxonomía de la investigación**

ABORDAJE	TIPO DE ESTUDIO					DISEÑO	NIVEL
	Por la técnica de recolección	Por el tipo de dato	Por el N° de mediciones de la variable dependiente	Por el N° de grupos	Por el ámbito de recolección		
Cuantitativo	Observacional	Prospectivo	Transversal	Descriptivo	De campo	No experimental	Correlacional

**1.4. Justificación**

La presente investigación se justifica en los siguientes ámbitos:

**1.4.1. Novedad**

A pesar de que se ha indagado sobre el estrés y su vínculo con la resiliencia en estudiantes universitarios, son muy pocos los estudios que se enfoquen de manera específica en analizar dicha relación en estudiantes de cuarto año de odontología durante un periodo tan significativo de su preparación profesional.

**1.4.2. Relevancia científica**

En este aspecto la importancia radica en su contribución al entendimiento de los aspectos que pueden afectar el rendimiento

académico y la salud mental de los estudiantes de cuarto año de odontología; hay que comprender cómo la resiliencia puede modular el impacto del estrés académico, esto es fundamental para desarrollar intervenciones efectivas de apoyo y promoción de la salud mental en este grupo particular.

#### **1.4.3. Viabilidad**

Este estudio es viable debido a la accesibilidad de la población objetivo, es decir, estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología, que pueden ser reclutados fácilmente dentro de las instituciones educativas pertinentes. Además, existen herramientas validadas para medir tanto el estrés académico como la capacidad de resiliencia, lo que facilita la recopilación de datos.

#### **1.4.4. Interés personal**

El actual estudio es de interés personal, debido a la conexión con el campo de la salud y el bienestar. Así mismo los futuros profesionales de la salud, pueden reconocer la importancia de abordar los desafíos psicosociales que enfrentan los estudiantes durante su formación académica.

## **2. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.1. Estrés académico**

El estrés académico, una creciente preocupación entre estudiantes de todos los niveles educativos, se manifiesta como la presión y ansiedad derivadas de las exigencias y expectativas del entorno educativo. La carga de tareas, exámenes y proyectos contribuye a un nivel elevado de estrés, mientras que las altas expectativas de rendimiento y la competencia constante generan una sensación de sobrecarga (2).

Desde una perspectiva universitaria, el estrés se manifiesta como una reacción natural y común ante las múltiples demandas académicas, sociales y

personales que conlleva la vida universitaria. Este tipo de presión puede desencadenar una variedad de síntomas, que van desde la ansiedad y la preocupación constante hasta dificultades para concentrarse, problemas de sueño y fatiga. Los estudiantes universitarios se enfrentan a una serie de desafíos, entre ellos, la necesidad de gestionar eficazmente su tiempo, la presión por alcanzar altos estándares académicos, las expectativas familiares y sociales, así como la adaptación a un entorno nuevo y exigente. Esta tensión se agudiza en programas académicos rigurosos, caracterizados por una alta competencia y un volumen de trabajo intenso (3).

### **El estrés desde la perspectiva de las carreras de ciencias de la salud**

Desde una perspectiva de campos de la salud como la carrera de odontología, la carga académica puede intensificarse aún más. Los estudiantes en estas disciplinas no solo se enfrentan a los desafíos habituales de la vida universitaria, sino que también deben afrontar una formación científica y técnica extremadamente rigurosa. Específicamente en odontología, se añaden demandas adicionales, como la necesidad de adquirir habilidades prácticas y clínicas, así como la responsabilidad de proporcionar cuidado a los pacientes. Esto implica dedicar largas horas al estudio, participar en prácticas clínicas intensivas y mantener altos estándares de precisión y profesionalismo (4).

En este contexto, se define el estrés académico como aquel vinculado al entorno educativo, siendo considerado un estímulo generador de tensión, también conocido como estresor. Este estresor puede ser cualquier estímulo que requiere adaptación por parte del organismo (5).

Es crucial destacar que el estrés académico ha empezado a ser uno de los desafíos más difíciles que enfrentan los estudiantes en el transcurso de sus estudios profesionales. Esta realidad conduce a manifestaciones progresivas por lo que es de gran importancia hacer énfasis en la importancia de abordar este problema de manera proactiva (6).

En consecuencia, para mitigar el estrés académico, es esencial implementar estrategias como la gestión del tiempo, la búsqueda de apoyo emocional, el

establecimiento de expectativas realistas y la promoción de un ambiente educativo que priorice el bienestar. Tanto educadores como padres, en colaboración con profesionales de la salud, cumplen un rol esencial en la identificación y manejo del estrés académico, para crear entornos educativos equilibrados que fomenten un mejor desempeño en las aulas y el equilibrio emocional de los estudiantes universitarios (7).

### 2.1.1. Síntomas del Estrés Académico:

El estrés puede manifestarse a través de diversos síntomas, ya sean físicos, psicológicos o emocionales. En ocasiones, las personas afectadas no asocian estos signos con el estrés; a continuación, se nombrarán los más habituales (8).

- **Migraña y afecciones musculoesqueléticas:** La rigidez muscular es una respuesta común al estrés, especialmente en áreas como el cuello y los hombros, lo que puede desencadenar dolores de cabeza y tensión muscular caracterizadas por dolor generalizado y sensibilidad en los músculos y tejidos conectivos.

Esta constante tensión puede afectar de manera notable la calidad de vida de los estudiantes, dificultando su habilidad para enfocarse en los estudios y participar en actividades académicas y sociales (8).

- **Problemas de memoria:** La conexión entre el estrés y la memoria se evidencia de distintas formas, afectando tanto la capacidad para recordar información por un periodo breve de tiempo, como la capacidad para recordarla en un periodo de tiempo más prolongado. La liberación de cortisol en situaciones estresantes puede interferir con la función normal del hipocampo, una región cerebral crucial para la formación y consolidación de recuerdos. Además, el estrés prolongado puede contribuir al deterioro de la memoria a largo plazo (9).

- **Trastornos gastrointestinales:** El estrés puede manifestarse causar impacto en la salud gastrointestinal, dando lugar a diversos trastornos. Estos problemas pueden abarcar desde manifestaciones leves hasta condiciones más severas, y a menudo, su origen se encuentra en la conexión intrincada entre el cerebro y el sistema digestivo (9).
- **Hábitos alimentarios:** Se refieren a los comportamientos y elecciones que una persona realiza en relación con su alimentación y nutrición de manera regular. Estos hábitos incluyen aspectos como qué alimentos se consumen, cuánto se come, cuándo se come y cómo se preparan los alimentos. Los hábitos alimentarios saludables suelen incluir la ingesta regular de una variedad de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. También implican moderar el consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares agregados y sodio (3).

El estrés puede ejercer una influencia significativa en los hábitos alimentarios, lo que a su vez puede afectar la salud gastrointestinal. En momentos de estrés, algunas personas experimentan cambios en el apetito, ya sea una disminución o un aumento en el mismo, y tienden a recurrir a alimentos reconfortantes o de alta densidad calórica para hacer frente a sus emociones. Estos cambios en la elección de alimentos pueden tener un impacto directo en la asimilación de nutrientes y en la función del tracto gastrointestinal. Además, el estrés desencadena la liberación de hormonas relacionadas, como el cortisol, que pueden afectar la motilidad intestinal y la secreción de ácido gástrico, contribuyendo así a una variedad de trastornos gastrointestinales (3).

- **Falta de energía o concentración:** La concentración excesiva en un tema puede dificultar prestar atención a otras áreas, resultando en una pérdida de concentración general. Cuando una persona está sometida a altos niveles de estrés, su capacidad para concentrarse y mantener la atención en tareas cotidianas puede disminuir considerablemente. Esta falta de concentración puede afectar no solo el rendimiento académico o laboral, sino también otras áreas de la vida, como las relaciones interpersonales o las actividades de ocio (8).
- **Cambios en la conducta:** Las personas sometidas a estrés pueden experimentar modificaciones en su manera de interactuar con el entorno. Esto puede reflejarse en una mayor irritabilidad, impaciencia o sensibilidad emocional. Además, el estrés puede dar lugar a la aparición de comportamientos evasivos o de retraimiento social, donde la persona busca aislarse como respuesta a la presión emocional que experimenta (8).
- **Problemas de salud mental:** El estrés ejerce un impacto sustancial en la salud mental, siendo un desencadenante significativo de diversos problemas psicológicos. La conexión entre el estrés y la salud mental se manifiesta en la aparición o exacerbación de condiciones como la ansiedad y la depresión (7).
- **Afecciones cardiovasculares:** El estrés prolongado puede favorecer la aparición de trastornos cardíacos. Además, la descarga constante de cortisol, la hormona del estrés, y la adrenalina puede elevar los niveles de presión arterial y el ritmo cardíaco, así como promover la inflamación en las arterias, factores que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares (8).

- **Cansancio persistente:** También denominada fatiga crónica, representa uno de los impactos más debilitantes del estrés prolongado. Esta sensación persistente de agotamiento va más allá de la simple fatiga física y afecta profundamente la vitalidad y la capacidad funcional (7).
- **Trastornos del sueño:** Puede manifestarse como insomnio, problemas para iniciar el sueño o también hacerlo como letargo excesivo (8).
- **Desgaste celular y envejecimiento:** El estrés puede llevar a un desgaste celular y envejecimiento prematuro, aunque el descanso adecuado puede contribuir a revertir este proceso (8).

### 2.1.2. Factores Estresantes

Definidos como situaciones o condiciones en un determinado contexto que pueden provocar el estrés, provocan respuestas diferentes en el cuerpo dependiendo si son síntomas recientes o en un periodo de tiempo corto (estrés agudo) o si persisten a lo largo del tiempo (estrés crónico) (10).

Los factores estresantes, refieren a diversos elementos del entorno externo que perturban el equilibrio homeostático del individuo, y las respuestas al estrés son mecanismos que ayudan al organismo a restaurar la homeostasis. En términos más simples, cualquier actividad que genere estrés para el estudiante lo aparta de un estado de equilibrio, y la recuperación posterior permite contrarrestar los cambios que han ocurrido en su entorno. Algunos factores estresantes a tener en cuenta son: (11).

- Cambios Significativos en la Vida: se pueden dar de distintas formas, cambios beneficiosos, como el inicio de una nueva unión matrimonial o un avance en el trabajo; también, pueden surgir situaciones difíciles, como la partida de un ser querido o un proceso de divorcio (12).
- Entorno Físico: se refiere a eventos que tienen lugar en nuestro alrededor, como ruidos repentinos, preferencia por la iluminación o la oscuridad, y la reacción ante multitudes o tráfico en horas pico, pueden constituir fuentes de estrés (6).
- Eventos Imprevistos: Llegada inesperada de personas a la casa, cambios económicos como el aumento del alquiler o la reducción del sueldo, son situaciones que pueden generar estrés de manera repentina (13).
- Lugar de Trabajo: Cargas laborales abrumadoras, plazos de entrega apremiantes, supervisión exigente y, para aquellos que trabajan desde casa, desafíos adicionales relacionados con la gestión del tiempo y las videoconferencias, son factores comunes de estrés (10).
- Cambios Sociales: Conocer nuevas personas, enfrentar conflictos familiares y situaciones sociales pueden generar ansiedad y tensión (1).
- Sucesos Traumáticos: Guerras, accidentes, desastres naturales o asaltos son eventos altamente estresantes que pueden tener un impacto duradero (6).

El control eficiente del estrés empieza con el reconocimiento de los orígenes del mismo y la edificación de diferentes planes para su manejo. La elaboración de un listado de situaciones preocupaciones o desafíos estresantes es un paso inicial para reconocer los factores que desencadenan la respuesta de estrés. Algunos de estos factores pueden ser eventos externos, mientras que otros pueden originarse internamente. La identificación y el control tanto del estrés agudo como del estrés crónico son fundamentales para mantener un bienestar integral (2).

### 2.1.3. Estrategias de afrontamiento para controlar los factores estresantes externos:

La gestión efectiva del estrés externo implica la implementación de estrategias prácticas para enfrentar y mitigar estas tensiones.

Algunas recomendaciones incluyen:

- **Estilo de vida saludable:** Entre los elementos que ayudan a aumentar la capacidad de resistencia al estrés se incluye mantener una dieta saludable y balanceada, hacer ejercicio con regularidad y garantizar un descanso apropiado (8).
- **Apoyo social:** Buscar apoyo en otras personas, compartir experiencias y emociones puede aliviar la carga del estrés (12).
- **Habilidad asertiva:** Desarrollar habilidades para expresar de manera clara y respetuosa las propias necesidades y límites ayuda a gestionar situaciones estresantes en el trabajo y en la vida diaria (14).
- **Herramientas de manejo del tiempo:** Este aspecto es crucial y apunta a que llevar a cabo la resolución de problemas de

manera efectiva y administrar el tiempo de manera eficiente son esenciales para abordar los desafíos tanto en el ámbito laboral como personal (1).

- **Desconexión y tiempo personal:** Encontrar momentos para desconectar, apagar el teléfono y reservar tiempo para uno mismo son pasos esenciales en la gestión del estrés (3).

Al ser conscientes de los factores estresantes externos y aplicar estrategias efectivas, es posible cultivar un mayor bienestar emocional y afrontar las demandas de la vida cotidiana de manera más equilibrada.

#### **2.1.4 Desafíos del estrés académico en estudiantes: factores, impacto y estrategias de afrontamiento**

Algunos científicos sostienen que el estrés académico es un fenómeno frecuente que afecta cognitiva, fisiológica y comportamentalmente a los estudiantes, siendo un determinante clave que disminuye el rendimiento académico y cuyos desencadenantes pueden provenir de diversas fuentes (1).

En el caso específico de la carrera de odontología, el mantenimiento de un buen rendimiento académico en esta disciplina implica una demanda considerable de recursos, tanto en términos de tiempo como económicos. Existe documentación numerosa, la cual indica que la odontología es una profesión en el ámbito de la salud que causa una alta cantidad de ansiedad, junto a otras patologías relacionadas con el estrés (5).

Al realizar la comparación entre los factores estresantes fuera del ámbito universitario y aquellos vinculados específicamente con la carrera, se revela que estos últimos contribuyen de manera relevante

al incremento del estrés. Dada su influencia en el rendimiento académico, es crucial comprender y abordar los factores que contribuyen al estrés a lo largo de la carrera. Esto implica explorar nuevas estrategias de aprendizaje y formas de controlar la ansiedad para que los estudiantes puedan enfrentar los desafíos académicos de manera más efectiva (5).

## 2.2 RESILIENCIA

Se refiere al potencial de cada persona para adaptarse, lo cual implica un pensamiento flexible, confianza en las propias habilidades y una actitud optimista ante las diversas situaciones de la vida. La resiliencia surge de los desafíos que enfrentan los individuos, estos pueden ser considerados como oportunidades o propuestas de cambio presentadas por la vida. No es necesario conocer con precisión cómo será lo nuevo que se avecina; lo esencial es estar preparados y llenos de confianza en la capacidad de enfrentar lo que está por venir (15).

Este fenómeno resiliente se configura como un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, siendo moldeado por la interacción del individuo con su entorno, abarcando todo el contexto social. La resiliencia se construye a través de la armonización de factores de riesgo, factores protectores, la personalidad individual, la funcionalidad y estructura familiar, y las circunstancias particulares vividas. No solo implica la supervivencia ante eventos traumáticos, sino también una transformación positiva a través de ellos. En última instancia, la resiliencia conlleva a disfrutar de la vida de manera integral (16).

La resiliencia puede ser identificada a través de la presencia de tres componentes fundamentales. En principio, se considera que un evento es adverso únicamente cuando el individuo o su ámbito familiar lo observan como tal. Consecuentemente, después de superar el problema detectado,

el grado de funcionalidad alcanzado por el sujeto o la familia debe indicar la ausencia de dificultades o problemas, ya sea en el ámbito afectivo como en el físico, denotando normalidad. Por último, es crucial identificar procedimientos que reflejen una relación activa entre características personales (La narrativa de vida, aspectos físicos, emocionales, financieros, entre otros.) y grupales (componentes familiares y culturales), pues estos afectan la capacidad del individuo o la familia para alcanzar óptimamente el desarrollo y las relaciones interpersonales (17).

La resiliencia se caracteriza como el logro exitoso en situaciones desafiantes, siendo un proceso que se desarrolla y fortalece durante la adversidad. En términos sencillos, representa la habilidad para superar circunstancias traumáticas en el entorno diario del individuo. Se trata de la capacidad de resistir situaciones intensas originadas en un contexto desafiante y complicado; esta capacidad de resistencia lleva a la persona a no rendirse ante el dolor o circunstancias adversas. Los cinco pilares que definen a estas personas son (15).

### **La resiliencia y la vida universitaria**

Los estudiantes universitarios se enfrentan a una serie de desafíos que ponen a prueba su capacidad de resiliencia. Desde la intensa presión académica hasta las preocupaciones financieras y los problemas de salud mental, el camino hacia la graduación está plagado de obstáculos. La presión por obtener buenas calificaciones, combinada con la necesidad de equilibrar las responsabilidades académicas con la vida personal, puede generar un estrés abrumador. Además, la transición a la vida universitaria puede exponer a los estudiantes a nuevas experiencias sociales y emocionales, lo que a su vez puede desencadenar sentimientos de soledad o ansiedad. En este contexto, la resiliencia se vuelve esencial para enfrentar estos desafíos, adaptarse a las circunstancias cambiantes y mantenerse enfocados en sus metas académicas y personales (15).

## 2.2.1 Cualidades resilientes

### 2.2.1.1 Autoconfianza

La capacidad de confiar en uno mismo se encuentra íntimamente ligada con la resiliencia, la adaptabilidad, la dedicación a alcanzar metas y la persistencia. Los individuos resilientes comparten una característica en común, La construcción de su elevado nivel de autoconfianza. Esta confianza se traduce en la capacidad de creer y confiar en uno mismo para alcanzar metas personales y superar los desafíos diarios. Aquellos con autoconfianza no solo creen en sus capacidades y recursos, sino que también proyectan una fuerte orientación al logro (7).

### 2.2.1.2 Autosuficiencia

La autosuficiencia va más allá de la independencia financiera o la vida en soledad; implica sentirse en paz consigo mismo y con los demás, ajustarse a las transiciones y ser capaz de aceptar, asimilar y relativizar. Las personas autosuficientes combinan una sólida autoestima con un aprecio particular por la independencia. Les gusta tomar decisiones por sí mismas, no temen la soledad y suelen ser figuras que desafían las convenciones sociales al no seguir normas preestablecidas (18).

- **Responsabilidad total de su vida:** Asumen la responsabilidad de sus decisiones, no dependiendo de otros para actuar. Se centran en sus deseos y metas personales, aprendiendo de sus errores para avanzar (13).
- **Enfoque en lo controlable y aceptación de lo que no lo está:** Aunque buscan tener su vida bajo control, comprenden que hay aspectos fuera de su voluntad. Aceptan decepciones, pérdidas y cambios inesperados (15).

- **Habilidades en inteligencia emocional:** Su tiempo consigo mismas les permite desarrollar autoconocimiento y regular emociones, impulsando la autosatisfacción existencial (18).
- **Valoran la autenticidad en las relaciones:** Aunque son selectivos al establecer vínculos, aprecian la cercanía afectiva y valoran la autenticidad en las relaciones, nutriéndose de vínculos enriquecedores (14).
- **Seguridad personal y satisfacción:** La independencia plena implica desarrollar confianza en sí mismos. A medida que descubren su potencial, experimentan satisfacción y fortalecen la autoestima y el amor propio (19).

#### 2.2.1.3 Persistencia:

La persistencia se caracteriza por un marcado anhelo de continuar persiguiendo los objetivos establecidos. Es una característica de los seres humanos que hace posible permanecer de manera constante en la continuación de lo iniciado, ya sea en una actividad o en un punto de vista. La persistencia puede manifestarse al enfrentar barreras y desánimos al momento de definir objetivos, así como pautas establecidas previamente. Es por ello que se evidencia cuando una persona aspira a alcanzar sus metas y ambiciones, incluso ante la presencia de adversidades en su entorno que dificultan el proceso. En este momento, es crucial ejercer la paciencia y la persistencia para lograr lo propuesto (1).

#### 2.2.1.4 Satisfacción personal

La satisfacción personal y sus diversos determinantes, como la calidad del entorno familiar, las variables afectivas y otros factores, presentan relación intrínseca con el concepto de resiliencia. Los individuos que experimentan una autoestima positiva y que disfrutan de un entorno familiar favorable pueden contar con una base emocional sólida que potencie su capacidad para desarrollar resiliencia ante situaciones difíciles (14).

La satisfacción personal y la resiliencia pueden entrelazarse a través de una red compleja de elementos psicológicos y sociales. Estos elementos no solo contribuyen a fortalecer la habilidad de un individuo para afrontar y vencer los retos, sino que también proporcionan una comprensión más completa de cómo los aspectos positivos de la vida están conectados con la capacidad de adaptarse y prosperar frente a las adversidades (18).

#### **2.2.1.5 Ecuanimidad**

La ecuanimidad se configura como un estado mental justo, una elevada forma de conciencia equilibrada que evalúa objetivamente las alternativas, tanto las favorables como desfavorables. Se manifiesta a través de una serenidad mental y emocional que no se ve fácilmente afectada por estados eufóricos o depresivos, permitiendo afrontar el infortunio con entereza. Lograr la ecuanimidad implica mantener una actitud mental fresca, concentrada y positiva, lo que facilita el análisis desapasionado (12).

La ecuanimidad, al proporcionar un estado mental equilibrado y sereno, actúa como un amortiguador ante las situaciones estresantes. Esta cualidad permite mantener la calma, evaluar objetivamente las circunstancias y tomar decisiones informadas, incluso en momentos de incertidumbre o crisis. La capacidad de

mantener la compostura y la claridad mental en medio de la adversidad es fundamental para superar obstáculos sin sucumbir a la ansiedad o la desesperación (12).

## **2.2.2 La resiliencia como pilar fundamental ante el estrés académico**

La capacidad de resiliencia está intrínsecamente vinculada al estrés académico, ya que implica la habilidad de afrontar, adaptarse y superar situaciones adversas o presiones, como las que comúnmente se experimentan en el ámbito educativo. Algunas formas en las que estos dos factores están interrelacionadas son (13):

**2.2.2.1 Afrontamiento Efectivo:** El afrontamiento efectivo se refiere a las estrategias y recursos que una persona emplea para manejar y superar situaciones estresantes o adversas de manera constructiva y adaptativa. Implica el uso de técnicas que promuevan el bienestar emocional y mental, así como la resolución de problemas de manera eficiente. Este proceso incluye la identificación de las fuentes de estrés, el desarrollo de habilidades para regular las emociones, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación de la situación desde una perspectiva positiva y la adopción de acciones concretas para enfrentar y resolver los desafíos.

La resiliencia implica desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento. Los individuos resilientes son capaces de enfrentar los desafíos académicos con una mentalidad positiva, buscando soluciones y aprendizajes en lugar de ceder ante la presión (15).

**2.2.2.2 Flexibilidad Mental:** La flexibilidad mental es como tener un mapa en constante actualización en nuestra mente. Nos permite explorar nuevos caminos cuando nos encontramos con un callejón sin salida, reevaluar nuestras creencias cuando nos enfrentamos a información nueva y desafiante, y encontrar soluciones innovadoras a problemas antiguos. Es como ser capaz de bailar en un terreno irregular: nos adaptamos a los cambios de ritmo y dirección sin perder el equilibrio.

Las personas resilientes tienden a ser mentalmente flexibles, lo que les permite adaptarse a los cambios en el entorno académico. Esto es crucial, pues el estrés académico está frecuentemente vinculado con la carga de cumplir con expectativas y enfrentar situaciones imprevistas (20).

**2.2.2.3 Autoeficacia:** La autoeficacia se refiere a la creencia en nuestra capacidad para enfrentar y superar los desafíos. Es como tener una confianza arraigada en nuestras habilidades y recursos para lograr nuestras metas, incluso cuando nos encontramos con obstáculos. Es esa chispa interna que nos impulsa a perseverar, a pesar de las dificultades, y a mantenernos firmes en nuestra determinación.

La resiliencia se nutre de la autoeficacia, la confianza en la capacidad personal para superar desafíos. Las personas resilientes tienden a tener una mayor confianza en sus habilidades académicas, lo que puede reducir la percepción de estrés al abordar tareas y exámenes (1).

**2.2.2.4 Redes de apoyo:** Las redes de apoyo son sistemas de personas y recursos que brindan ayuda y apoyo mutuo a quienes los necesitan. Estas redes pueden ser formales o informales, y

pueden incluir amigos, familiares, organizaciones comunitarias, profesionales de la salud y servicios sociales, entre otros.

La resiliencia se fortalece mediante el apoyo social. Contar con una red de amigos, familiares o mentores durante períodos académicamente estresantes puede ser un factor clave para superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional (21).

**2.2.2.5 Perspectiva a largo plazo:** Adoptar una perspectiva a largo plazo implica mirar más allá del presente inmediato y considerar cómo nuestras acciones y decisiones afectarán el futuro, tanto a nivel personal como a nivel más amplio. Esta perspectiva implica pensar en términos de años o décadas en lugar de días o semanas.

La resiliencia implica adoptar una perspectiva a largo plazo, reconociendo que los desafíos académicos se dan por períodos de tiempo y son parte de una dinámica de aprendizaje más extensa (18).

**2.2.2.6 Gestión emocional:** La capacidad de gestionar emociones es esencial para enfrentar el estrés académico. La resiliencia implica reconocer y regular las emociones de manera saludable, lo que contribuye a mantener un estado mental equilibrado frente a la presión académica (19).

En resumen, la resiliencia actúa como un amortiguador psicológico frente al estrés académico, permitiendo a los estudiantes universitarios no solo sobrevivir a las presiones, sino también crecer y prosperar a través de ellas. Desarrollar habilidades de resiliencia puede ser fundamental para afrontar con éxito los desafíos del entorno académico y convertir las experiencias estresantes en oportunidades de desarrollo personal.

### 3. ANÁLISIS ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

#### 3.1. Antecedentes internacionales:

**A) Título:** Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes.

**Autores:** Gaibor González, Ismael Álvaro; Corrales Fernández, Holguer Geovanny.

**Resumen:** Gaibor, H et al. en 2022, realizaron un estudio para determinar la existencia de una asociación dada en el estrés académico y la resiliencia. Se aplicó una metodología de campo, no experimental, correlacional. La población consistía en 120 adolescentes los cuales oscilaban entre los 14 a 17 años. Para medir el estrés académico se utilizó como instrumento un inventario, el cual dimensionó síntomas estresores y estrategias de afrontamiento; para la segunda variable se recurrió a una escala que evaluó la capacidad de adaptación y competencia personal del individuo. Mediante la prueba de correlación de Spearman se halló con 95% la relación positiva leve entre ambas variables lo cual indica que al incrementar el estrés académico también se eleva la resiliencia (22).

**B) Título:** Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada.

**Autores:** Rodríguez Terán, Rodrigo; Cottonieto Martínez, Ernesto. **Resumen:** Rodríguez, R et al. en 2022, examinaron las correlaciones entre los niveles de estrés académico y la resiliencia en estudiantes recién admitidos en una institución universitaria privada en México. En el aspecto metodológico la investigación fue de tipo no experimental, descriptiva correlacional. En cuanto al tamaño de la población estuvo compuesto por 94 estudiantes de diversas licenciaturas. Como instrumentos se emplearon un inventario sobre

el estrés académico y una escala de resiliencia. Los resultados arrojados indicaron que el 67.9% de los educandos experimentaban niveles de estrés académico que iban desde moderados hasta severos, por otro lado, se encontró que el 70.2% obtuvo puntajes elevados en el inventario de resiliencia (13).

### 3.2. Antecedentes Nacionales:

**A) Título:** Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú.

**Autores:** García Rojas, Kathia; Salazar Salvatierra, Emma; Barja Ore, John.

**Resumen:** García, K. et al. en 2021, se propusieron analizar la relación dada entre la resiliencia y el estrés observado en alumnos de la carrera de obstetricia de una universidad pública de la ciudad de Lima. La metodología seguida fue analítica de corte transversal. La población se conformó por 277 alumnos. Para la recopilación de los datos Se emplearon dos escalas con distintos objetivos: una para evaluar la percepción general del estrés y la segunda para medir la resiliencia, las mismas que sirvieron para establecer la relación de ambas variables. Los hallazgos mostraron la relación indirecta y relevante del estrés observado y la capacidad de resiliencia de los alumnos, asimismo los autores sugieren mayores estudios para explorar los factores implicados en estos dos conceptos de índole psicológico (17).

**B) Título:** Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria.

**Autores:** Castro Huamani, Doris; Taipe Florez, Franklin; Castro Huamani, Sonia; Castro Huamani, Vilma.

**Resumen:** Castro, D. et al. en 2021, desarrollaron una investigación con el fin de correlacionar la autoconfianza, la capacidad de estar bien en solitario, la resiliencia y el estrés académico en escolares teniendo en cuenta el entorno de la pandemia de COVID-19. En cuanto al campo metodológico se tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional. La población se hallaba a variable estrés, un inventario de estrés académico y para la resiliencia un

formada por 52 escolares del quinto año de secundaria elegidos por el criterio y juicio de los investigadores. Como instrumentos se aplicaron en el caso del cuestionario. Finalmente, basándose en los resultados obtenidos, se concluyó que un mayor nivel de resiliencia se asocia con una disminución en el nivel de estrés (23).

### 3.3. Antecedentes locales:

**A) Título:** Estrés académico y resiliencia durante la Covid-19 en estudiantes de una institución educativa secundaria pública en la Punta de Bombón, Arequipa – 2021.

**Autor:** Caipa Salas, Cristhian Alfredo.

**Resumen:** Caipa, C. et al. en 2019, se propuso indagar sobre la relación de la resiliencia y el estrés académico en alumnos de una institución educativa ubicada en el distrito de la Punta de Bombón en Arequipa. Se utilizó una metodología de tipo no experimental correlacional. La población estuvo conformada por 111 estudiantes. En la parte instrumental se empleó un inventario sistémico para medir el estrés académico y un cuestionario que incluyó una escala para medir el nivel de resiliencia. Los hallazgos mostraron que no hay un vínculo significativo entre ambas variables, así como tampoco hay una diferencia importante entre los géneros masculino y femenino. Por tanto, se descarta la relación directa entre las variables y se destaca que el incremento de métodos para lidiar con situaciones difíciles Aumenta la habilidad de resiliencia (24).

**B) Título:** Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.

**Autores:** Cassaretto, Mónica; Vilela, Patty; Gamarra, Lorena.

**Resumen:** Cassaretto, M. et al. en 2021, llevaron a cabo una investigación con la finalidad de precisar la incidencia del estrés académico, puntualizar sus elementos y detallar la función y cómo influyen las variables conductuales, formativas y sociodemográficas. La población del trabajo de investigación estuvo compuesta por 1801 universitarios arequipeños con edades

comprendidas en el rango de 18 a 54 años, el muestreo fue probabilístico por conveniencia. La metodología empleada fue cuantitativa correlacional. Los resultados demuestran al menos 83 % de los individuos experimentaron estrés académico en el semestre y las mayores incidencias registradas fueron de grado medio y alto. Por tanto, queda en evidencia que la problemática del estrés académico es un asunto relevante entre estudiantes universitarios (11).

#### **4. OBJETIVOS**

##### **4.1 Objetivo General**

Determinar la relación entre el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.

##### **4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar cual es el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.
- Identificar la capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.

#### **5. HIPÓTESIS**

Dado que el nivel de estrés académico es una intranquilidad generalizada entre los estudiantes, quienes experimentan niveles de estrés severo, es probable que la capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María disminuya, lo que podría resultar en dificultades adicionales para superar las presiones académicas y personales. Esta disminución en la habilidad de resiliencia no solo impacta el bienestar actual de los estudiantes, sino que también podría tener implicaciones de largo plazo en su crecimiento personal y profesional.

# CAPITULO II PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

## CAPITULO II PLANTEAMIENTO OPERACIONAL 1. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN

### 1.1. Técnica

Para el presente trabajo se empleó la encuesta, la cual es un método para recopilar información que se utiliza para recopilar datos de un conjunto de individuos con el objetivo de adquirir opiniones sobre un tema específico. La encuesta tuvo como objetivo obtener una visión más amplia y representativa de las experiencias y actitudes de los estudiantes de cuarto año de la facultad de odontología de la Universidad Católica de Santa María en relación al estrés académico y la capacidad de resiliencia. Además, permitió recolectar datos de manera eficiente, ya que puede ser administrada a un gran número de participantes simultáneamente (25).

### 1.2. Instrumento

Para el desarrollo de la investigación se empleó como instrumento el cuestionario, el cual es ampliamente utilizado en trabajos investigativos para recolectar información de manera sistemática y estructurada. Se trata de una herramienta que consta de una serie de preguntas diseñadas específicamente

para obtener datos relevantes relacionados con el tema de investigación (26). Para la investigación se emplearon dos cuestionarios para la recopilación de datos:

El primer instrumento utilizado fue el Inventario SISCO SV-21, el cual nos permitió estimar el nivel de estrés académico (variable independiente), dicho instrumento demostró una buena confiabilidad con un valor de alfa de Cronbach de 0.90. El inventario consta de 23 ítems. El primer ítem utiliza un enfoque dicotómico (sí-no) como filtro inicial para determinar la idoneidad de la persona encuestada. En el siguiente ítem se asigna una puntuación tipo Likert con cinco valores numéricos (donde 1 representa un nivel bajo y 5 indica un nivel alto); el propósito fue evaluar el grado de intensidad del estrés académico. Los siguientes 21 ítems, también evaluados con escalas de respuesta tipo Likert, presentan seis categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Entre estos ítems, se distribuyen 7 relacionados con estresores, 7 con síntomas y 7 con estrategias de afrontamiento.

Nivel	Puntajes
Leve	15 - 35
Moderado	36 - 55
Severo	56 - 75

El segundo instrumento empleado fue la Escala de Resiliencia, el cual permitió dimensionar la variable dependiente. Se encuentra conformado por 25 ítems en una escala tipo Likert de 7 puntos donde: 7 indica un total acuerdo y 1 representa un completo desacuerdo. Los encuestados señalaron su grado de conformidad dado que todos los apartados son valorados en sentido positivo. La puntuación total abarca un rango entre 25 y 175 puntos, indicando un nivel mayor de resiliencia a medida que aumenta la puntuación. Además, la escala se divide en 5 dimensiones, cada una con sus respectivos ítems:

- Autoconfianza: preguntas 6, 9, 19, 13, 17, 18 y 24.
- Ecuanimidad: preguntas 7, 8, 11 y 12.
- Persistencia: preguntas 1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23.
- Satisfacción personal: preguntas 16, 21, 22 y 25.
- Autosuficiencia: preguntas 5, 3 y 19.

La evaluación del nivel de resiliencia del participante se facilitó gracias a este instrumento, clasificándola como Baja, Moderada o Alta, en función de los resultados obtenidos.

Categorías	Puntajes
Alto	148 - 175
Medio	140 - 147
Bajo	127 - 139
Muy bajo	25 - 126

### 1.3. Materiales de verificación

- Útiles de escritorio

## 2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

### 2.1. Ubicación Espacial

#### a) Ámbito General

Ciudad de Arequipa.

#### b) Ámbito Específico

Universidad Católica de Santa María. Urb. San José s/n, Yanahuara.

### 2.2. Ubicación Temporal

El estudio se desarrolló entre los meses de diciembre del 2023 y marzo del 2024.

### 2.3. Unidades de Estudio

El universo estuvo conformado por 115 estudiantes del cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María. a)

#### Opción

Universo y muestra

#### b) Manejo metodológico b.1) Identificación del grupo

- Criterios de inclusión:

- Estudiantes que cursen el cuarto año de la Facultad de Odontología.
- Participantes que demuestren su disposición a participar en el estudio firmando el consentimiento informado.
- Estudiantes pertenecientes a la Universidad Católica de Santa María.

- Criterios de exclusión:

- Estudiantes con condiciones médicas o psicológicas graves que puedan afectar su capacidad para participar en el estudio.
- Estudiantes que no pertenecen a la Universidad Católica de Santa María.
- Participantes que no estén dispuestos a firmar el consentimiento informado.

#### b.2) Control del Grupo

La población de estudio estuvo conformada por 115 estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, considerando el 5% de margen de error y un 95% de nivel de confianza.

#### b.3) Tamaño del Grupo

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N = Total de estudiantes	115
$Z_{\alpha}^2 = 1.962$ (si la seguridad es del 95%)	1.962
p = proporción esperada (en este caso 50% = 0.5)	0.5
q = 1 – p (en este caso 1-0.5 = 0.5)	0.5
d = precisión (en este caso se quiere un 5%).	0.05

$$n = \frac{(116) (1.962)^2 (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 (116-1) + (1.962)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = \frac{192.4722}{1.459861}$$

$$n = 87$$

El número de estudiantes considerados para la muestra de estudio fue de 87 estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, el tipo de muestreo fue aleatorio simple, con un criterio de muestreo al azar.

### 3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN

#### 3.1. Organización

- Solicitud de autorización al decano, presentada a la mesa de partes.
- Coordinación con los docentes para llevar a cabo la recolección de datos utilizando los instrumentos necesarios.
- Informar a los estudiantes sobre el propósito de la investigación.

- Proceso de llenado de los instrumentos, se estuvo disponible para resolver cualquier consulta o duda.

### 3.2. Recursos

- **Recursos Humanos**

Investigador: María Alejandra Puma Chue

Asesor: Pedro Pablo Gallegos Misad

- **Recursos Físicos**

Laptop

Hojas con los instrumentos a aplicar

Materiales de escritorio

Celular

- **Recursos Económicos**

Financiados por el propio investigador

- **Recurso Institucional**

Universidad Católica Santa María

### 3.3. Prueba Piloto

En relación a la variable “Estrés Académico”, la validez se comprobó a través de un análisis factorial confirmatorio, mostrando valores de ajuste altamente robustos tanto en el ajuste absoluto, donde se obtuvieron valores de 0.98 para el GFI y 0.05 para el RMR, como en el ajuste comparativo, con un valor de 0.97 para el NFI. Además, se evaluó la consistencia interna utilizando el coeficiente Omega, donde se encontraron valores de 0.74 para las estrategias de afrontamiento con 6 ítems, 0.94 para los síntomas y 0.85 para los estímulos estresantes, indicando una buena fiabilidad en las diferentes dimensiones evaluadas. Por otro lado, respecto a la confiabilidad de la escala se estableció un coeficiente de alfa de Cronbach global de 0.90, lo que reafirma que la prueba es altamente válida y confiable.

En referencia a la variable “Resiliencia”, la validez se comprobó mediante un Análisis Factorial y la evaluación de la consistencia interna de la prueba, así mismo se utilizó la técnica de elementos principales y rotación oblín. Por otro lado, respecto a la confiabilidad del instrumento se estableció un coeficiente de alfa de Cronbach global de 0.87, lo que reafirma que la prueba es altamente válida y confiable.

#### **4. . ESTRATEGIA PARA MANEJAR LOS RESULTADOS**

##### **4.1. PLAN DE PROCESAMIENTO**

La presente investigación realizó el análisis utilizando tanto tablas como figuras, lo que garantizó una representación clara y completa de los hallazgos. Además, para el análisis descriptivo de los datos, se utilizó el programa SPSS versión 26. Este análisis incluyó medidas de tendencia central, dispersión y frecuencias, lo que permitió comprender las características de la muestra y la variable estudiada.

##### **4.2. PLAN DE ANÁLISIS**

La información recolectada se digitalizó a través de una base de datos en una hoja de cálculo de Microsoft Excel. Posteriormente, el análisis estadístico se llevó a cabo en el programa SPSS en su versión 26. Se utilizó la estadística descriptiva, donde las variables categóricas se presentaron con tablas de frecuencias y las variables numéricas fueron presentadas mediante estadísticos descriptivos (media y desviación estándar). También se empleó la estadística inferencial, donde se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Posteriormente, se utilizó la prueba estadística para muestras no paramétricas Rho de Spearman para establecer la relación entre las variables de estudio.

# CAPITULO III RESULTADOS

## CAPITULO III RESULTADOS

### 1. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Instrumento de investigación – A

Tabla 1

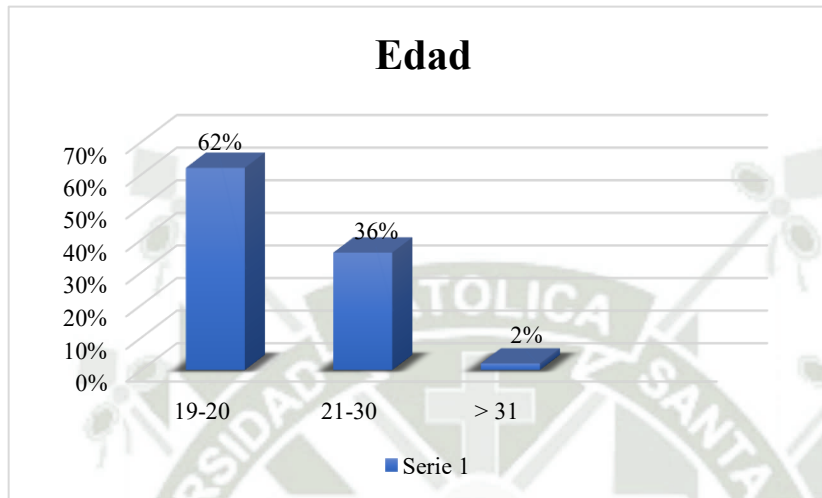
*Nivel de estrés académico de acuerdo a la edad*

<i>Edad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<b>19 - 20</b>	<b>54</b>	<b>62%</b>
<b>21 - 30</b>	<b>31</b>	<b>36%</b>
<b>&gt; 31</b>	<b>2</b>	<b>2%</b>
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 1 que presenta la edad de los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024, se observa la distribución por edades de un total de 87 estudiantes. La edad con mayor número de porcentaje oscila entre los 19 a 20 años, ambos con un 62%, los estudiantes de esta edad, que representan más de la mitad, predominan en el estudio. En menor cantidad se encuentran los

estudiantes de 21 a 30 años con un porcentaje de 36% y finalmente solo el 2% tenían de 31 años a más.

**Gráfico 1** Nivel de estrés académico de acuerdo a la edad



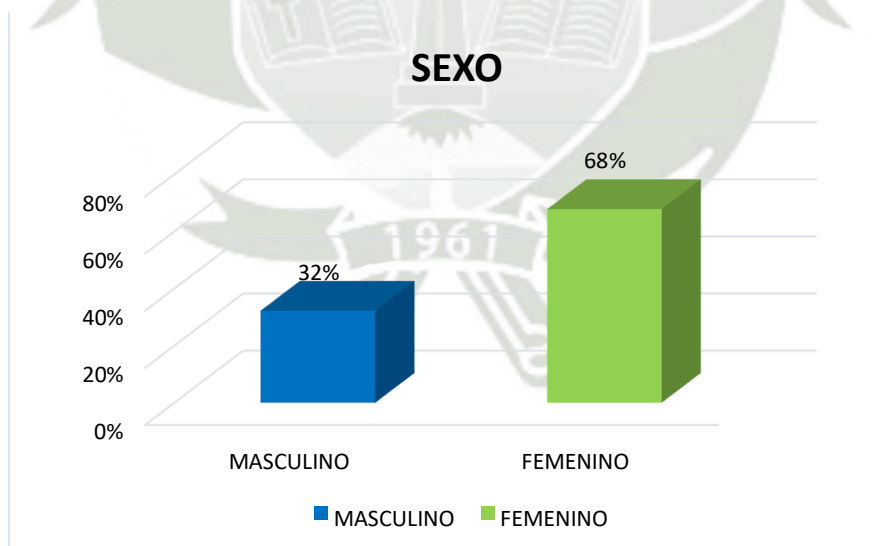
2

*Nivel del estrés académico de acuerdo al género*

<i>Sexo</i>	<i>N°</i>	<i>Porcentaje</i>		
<b>Femenino</b>		<b>68%</b>	<b>Masculino</b> <b>28</b>	
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>32%</b>

En la Tabla 2 , que analiza el nivel de estrés académico según el género de los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Se observa una marcada prevalencia en el género femenino. De hecho, las mujeres representan el 68% del total de estudiantes que experimentan estrés académico. En contraste, la proporción de varones es significativamente menor, aproximadamente la mitad, con un 32%.

**Gráfico 2** *Nivel del estrés académico de acuerdo al género*



**Tabla 3**

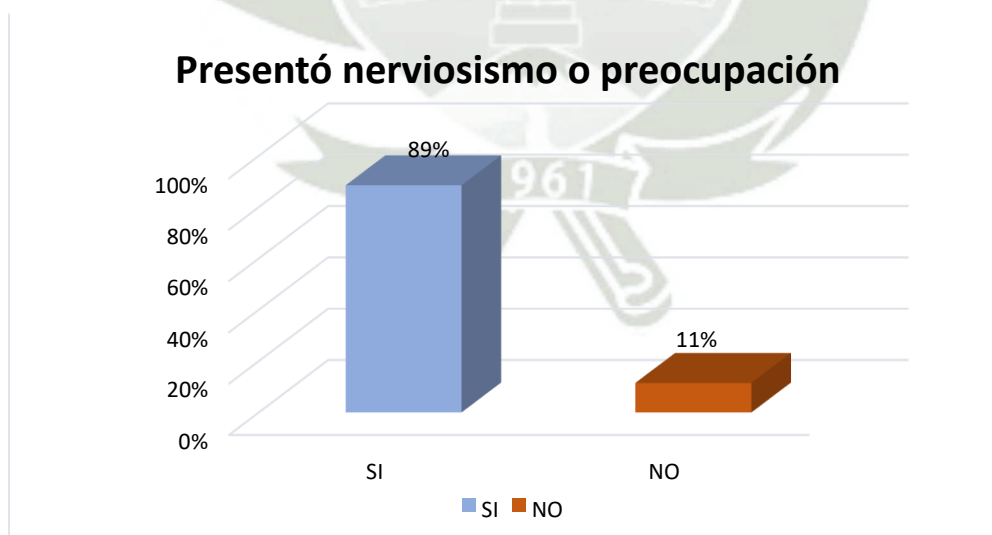
*¿Hubo ocasiones en las que presentó nerviosismo o preocupación?*

	<i>Categoría</i>	<i>N°</i>	<i>Porcentaje</i>	
	No		11%	Si
				77
89%	Total	87	100%	10

En la Tabla 3 se representan las respuestas de los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Destaca que el 89% de los encuestados respondió afirmativamente. Lo que evidencia la presencia de estrés académico entre la población estudiantil. Estos resultados indican la necesidad de implementar medidas para mejorar el ambiente académico y reducir los niveles de estrés durante las clases. Se sugiere que enfoques más didácticos y menos estresantes podrían ser beneficiosos en este sentido, ya que podrían influir en el nivel de resiliencia de los estudiantes.

### Gráfico 3

*¿Hubo ocasiones en las que presentó nerviosismo o preocupación?*



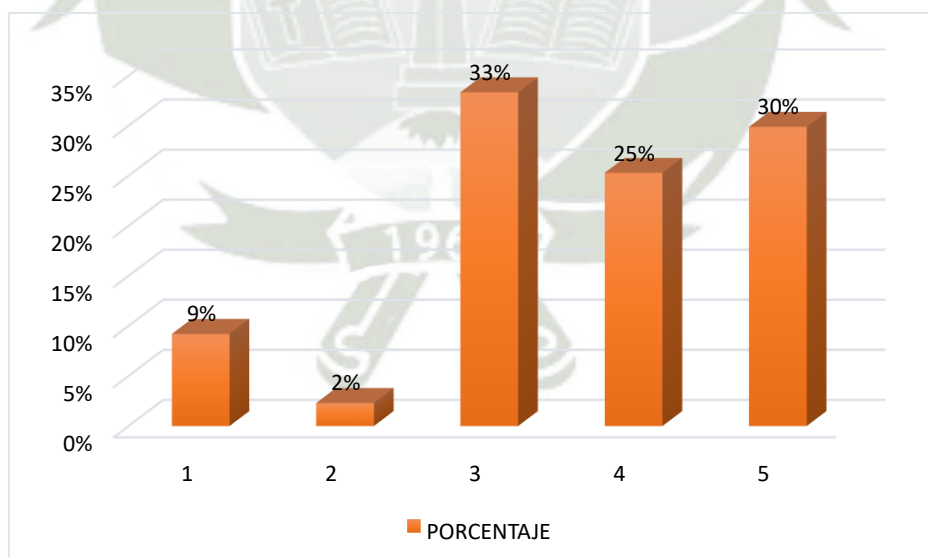
4

*Grado de nerviosismo o preocupación*

<i>Grado</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
1	8	9%
2	2	2%
3	29	33%
4	22	25%
5	26	30%
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 4 se presentan las respuestas de los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024; en relación con el grado de nerviosismo, evaluado en una escala donde 1 representa "poco" y 5 "mucho". Se observa que el 9% reporta un bajo grado de nerviosismo o preocupación, mientras que los porcentajes se intensifican gradualmente desde el número 3 hasta el 5, mostrando cifras similares. Es destacable que el número 3 es el más representativo, con un 33%, lo que indica que la mayoría de los estudiantes experimenta nerviosismo y preocupación en un grado intermedio.

**Gráfico 4** *Grado de nerviosismo o preocupación*



**Tabla 5**

*Indicador Factores estresantes*

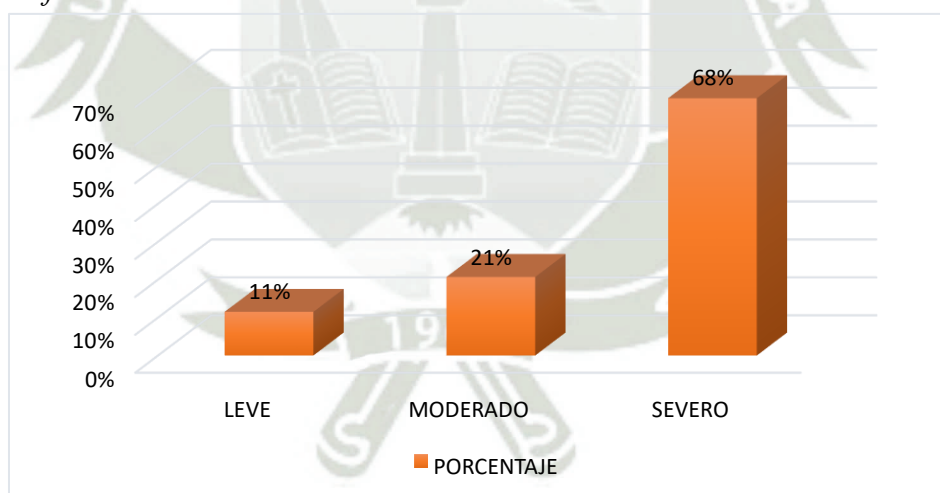
<i>Categoría</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
------------------	-------------------	-------------------

<b>Leve</b>	<b>10</b>	<b>11%</b>
<b>Moderado</b>	<b>18</b>	<b>21%</b>
<b>Severo</b>	<b>59</b>	<b>68%</b>
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 5 se muestran los porcentajes relativos a los factores estresantes presentes en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Se destaca que un considerable 68% de los estudiantes reconoce la presencia de factores estresantes de carácter severo. Es relevante notar que más de la mitad de los estudiantes identifican estos factores, lo que sugiere la necesidad de mejorar ciertos aspectos relacionados con la gestión del estrés, esta situación plantea un posible impacto en la resiliencia de los estudiantes.

### Gráfico 5

#### Indicador factores estresantes



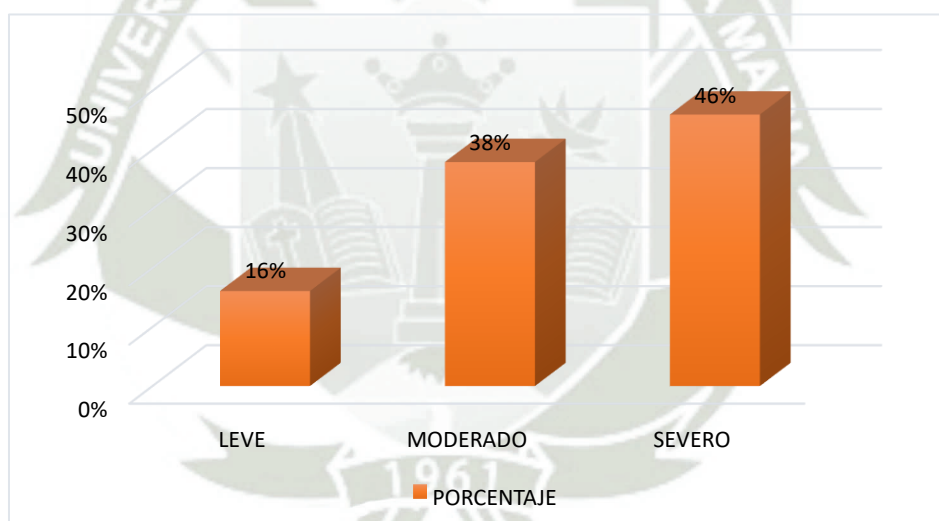
6

#### Indicador Síntomas

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Leve</b>	<b>14</b>	<b>16%</b>
<b>Moderado</b>	<b>33</b>	<b>38%</b>
<b>Severo</b>	<b>40</b>	<b>46%</b>
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 6 se muestran los resultados sobre el grado de síntomas manifestados por los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. El 16% de los estudiantes experimentaron síntomas leves, mientras que el 38% presentó un grado moderado de síntomas. Sorprendentemente, el 46% de los estudiantes mostró síntomas severos, lo que constituye el porcentaje más alto. Estos hallazgos nos alertan sobre los problemas que afectan a los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico. Es importante destacar que los síntomas del estrés pueden obstaculizar tanto la concentración como la resiliencia de los estudiantes.

**Gráfico 6** *Indicador Síntomas*

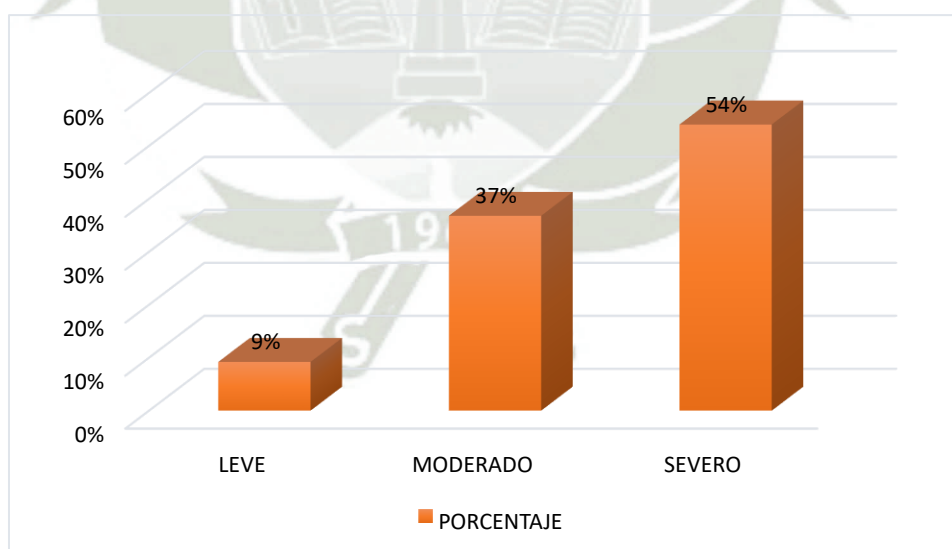


7

*Indicador Estrategias de afrontamiento*

<i>Categoría</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<b>Leve</b>	<b>8</b>	<b>9%</b>
<b>Moderado</b>	<b>32</b>	<b>37%</b>
<b>Severo</b>	<b>47</b>	<b>54%</b>
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

La Tabla 7 presenta los resultados obtenidos en relación con las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Según los datos, el 9% de los estudiantes percibe un nivel leve de estrategias, mientras que el 37% reporta un nivel moderado y el 54% indica un nivel severo. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes han desarrollado estrategias para afrontar el estrés.

**Gráfico 7** *Indicador Estrategias de afrontamiento***Instrumento de investigación – B****Tabla 8**

*Indicador Autoconfianza*

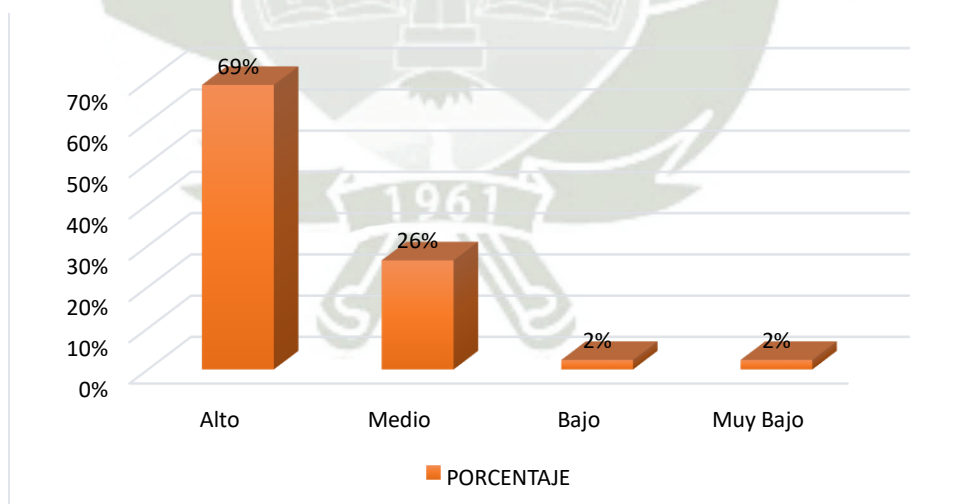
<i>Categoría</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<b>Alto</b>	<b>60</b>	<b>69%</b>
<b>Medio</b>	<b>23</b>	<b>26%</b>
<b>Bajo</b>	<b>2</b>	<b>2%</b>
<b>Muy bajo</b>	<b>2</b>	<b>2%</b>
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia

La tabla 8 muestra los resultados obtenidos en cuanto a los puntajes obtenidos de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024; al medir el indicador autoconfianza, se puede observar que el 69% de los estudiantes obtuvieron un puntaje alto, 26% un puntaje medio, 2% un puntaje bajo y 2% un puntaje muy bajo, lo que indica que gran parte de los estudiantes tienen autoconfianza frente al estrés académico.

**Gráfico 8**

*Indicador Autoconfianza*



9

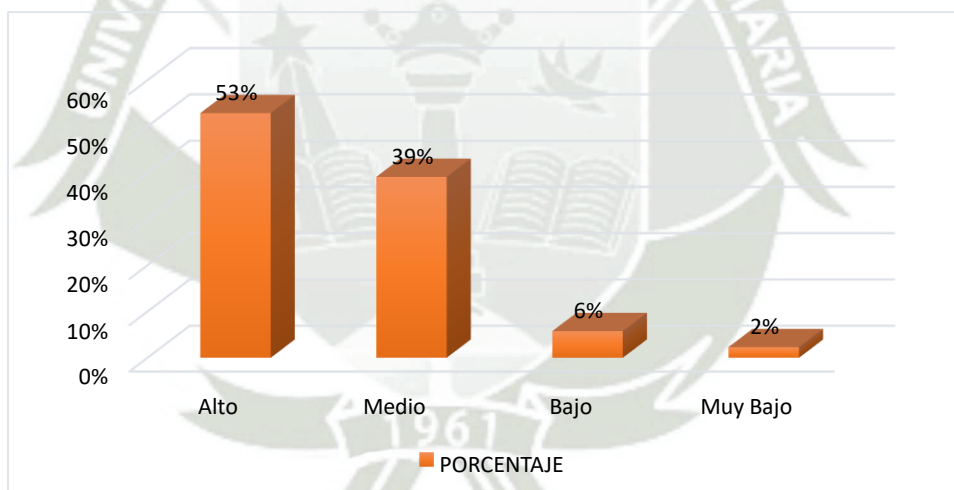
*Indicador Ecuanimidad*

<i>CATEGORIA</i>	<i>FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJE</i>
------------------	-------------------	-------------------

<b>Alto</b>	<b>46</b>	<b>53%</b>
<b>Medio</b>	<b>34</b>	<b>39%</b>
<b>Bajo</b>	<b>5</b>	<b>6%</b>
<b>Muy Bajo</b>	<b>2</b>	<b>2%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 9 se puede observar el porcentaje de ecuanimidad de los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024 frente al estrés académico, el 2% tiene un nivel de ecuanimidad muy bajo, el 6% bajo, el 39% medio y el 53% un nivel alto. Esto sugiere que, frente a situaciones académicas estresantes, la ecuanimidad tiende a aumentar en la mayoría de los estudiantes.

**Gráfico 9** *Indicador Ecuanimidad*



**Tabla 10**

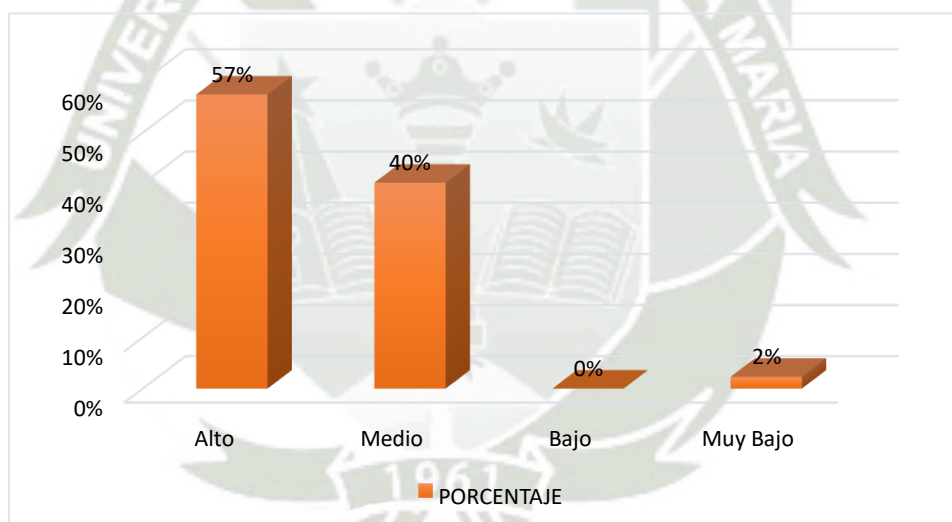
*Indicador Persistencia*

<i>CATEGORIA</i>	<i>FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJE</i>
<b>Alto</b>	<b>50</b>	<b>57%</b>
<b>Medio</b>	<b>35</b>	<b>40%</b>
<b>Bajo</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Muy Bajo</b>	<b>2</b>	<b>2%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 10 se muestra el nivel de persistencia de los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024 frente al estrés académico. Se observa que el 2% de los estudiantes tienen un nivel muy bajo de persistencia, mientras que el 40% tiene un nivel medio y el 57% un nivel alto de persistencia. Este alto nivel de persistencia sugiere que los estudiantes pueden enfrentar el estrés académico de manera efectiva, lo que contribuye al desarrollo de actividades con mayor resiliencia.

**Gráfico 10**

Indicador Persistencia



11

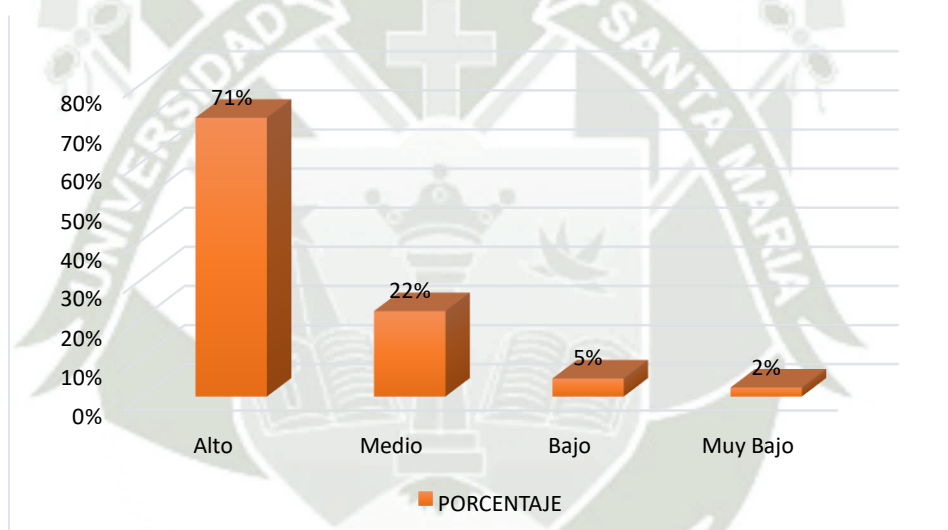
Indicador Satisfacción personal

<b>CATEGORIA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Alto</b>	<b>62</b>	<b>71%</b>
<b>Medio</b>	<b>19</b>	<b>22%</b>
<b>Bajo</b>	<b>4</b>	<b>5%</b>
<b>Muy Bajo</b>	<b>2</b>	<b>2%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 11 se puede observar el nivel de satisfacción personal de los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Se destaca que el 2% tiene un nivel muy bajo, el 5 % un nivel bajo, 22% un nivel medio, y 71 % un nivel alto. Estos resultados sugieren que, frente al estrés académico, el nivel de satisfacción personal tiende a aumentar, lo que puede indicar una mayor capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos

**Gráfico 11**

*Indicador Satisfacción personal*



12

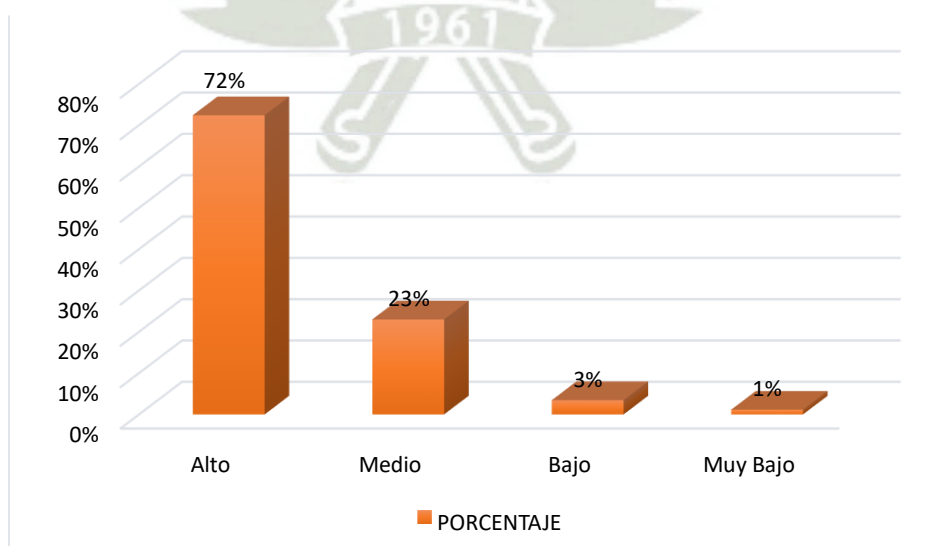
*Indicador Autosuficiencia*

<i>CATEGORIA</i>	<i>FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJE</i>
<b>Alto</b>	<b>63</b>	<b>72%</b>
<b>Medio</b>	<b>20</b>	<b>23%</b>
<b>Bajo</b>	<b>3</b>	<b>3%</b>
<b>Muy Bajo</b>	<b>1</b>	<b>1%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

La información de la Tabla 12 detalla los niveles de autosuficiencia entre los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Se observa que solo el 1% muestra un nivel muy bajo, mientras que el 3% presenta un nivel bajo, el 23% tiene un nivel medio y el 72% exhibe un nivel alto. Esto sugiere que la autosuficiencia de los estudiantes parece ser considerable en líneas generales. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes poseen un alto grado de autosuficiencia, lo que les permite confiar en sí mismos y manejar sus responsabilidades. Esta habilidad puede tener un impacto positivo en su capacidad para enfrentar el estrés académico y otros desafíos durante su educación universitaria.

**Gráfico 12**

*Indicador Autosuficiencia*



13

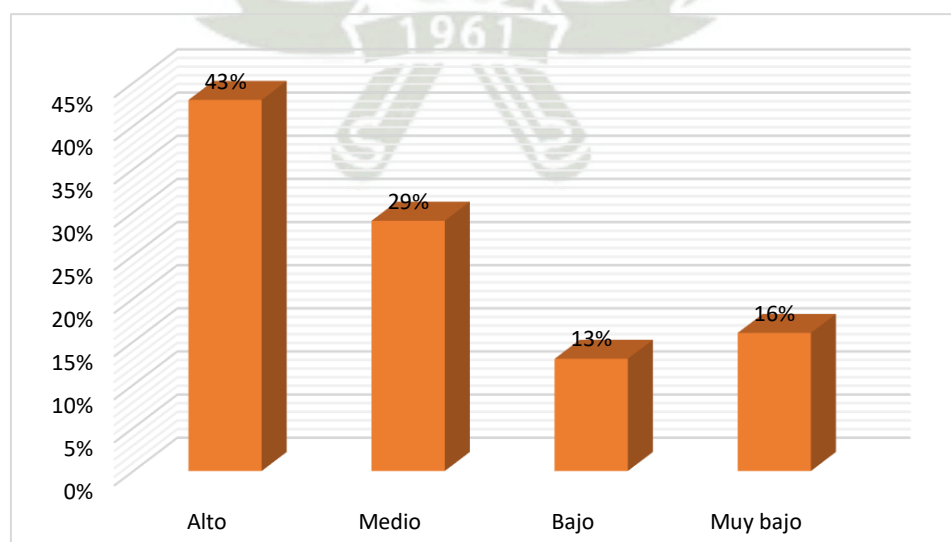
*Nivel de Resiliencia general*

NIVEL DE RESILIENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Alto</b>	14	43%
<b>Medio</b>	11	29%
<b>Bajo</b>	25	13%
<b>Muy Bajo</b>	37	16%
<b>TOTAL</b>	87	100%

En la tabla 13 se presenta el nivel de resiliencia de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Se observa que el 16% de los estudiantes tienen un nivel muy bajo, el 13% un nivel bajo, el 29% un nivel medio y el 43% un nivel alto. Estos resultados sugieren que, frente a situaciones académicas estresantes, el nivel de resiliencia es predominantemente alto, lo que puede indicar una capacidad significativa para superar desafíos y adversidades durante su formación universitaria.

**Gráfico 13**

*Nivel de Resiliencia General*



## CORRELACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla 14.

*Rango de Coeficientes de Correlación*

Coeficiente de Correlación	Interpretación
-0,91 a -1,00	Correlación negativa perfecta
-0,76 a -0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,51 a -0,75	Correlación negativa considerable
-0,11 a -0,50	Correlación negativa media
-0,01 a -0,10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0,01 a +0,10	Correlación positiva débil
+0,11 a +0,50	Correlación positiva media
+0,51 a +0,75	Correlación positiva considerable
+0,76 a +0,90	Correlación positiva muy fuerte
+0,91 a +1,00	Correlación positiva perfecta

## HIPÓTESIS GENERAL

Tabla 15.

*Correlación Hipótesis General*

		NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	CAPACIDAD DE RESILENCIA
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	Correlación de Pearson	1	-.520
	Sig. (bilateral)		.001
	N	87	87
CAPACIDAD DE RESILENCIA	Correlación de Pearson	-.520	1
	Sig. (bilateral)	.001	
	N	87	87

Esta tabla muestra la correlación entre el nivel de estrés académico y la capacidad de resiliencia. En primer lugar, vemos que la correlación de Pearson entre estas dos variables



es de -0.520. Este valor negativo sugiere una Correlación negativa considerable entre el nivel de estrés académico y la capacidad de resiliencia, lo que significa que a medida que uno aumenta, el otro tiende a disminuir ligeramente. Además, el valor de  $p$  es 0.001 ( $p < 0.005$ ), lo que indica que esta correlación es estadísticamente significativa.

**Tabla 16.**

*Correlación Hipótesis Específica 1*

		FACTORES ESTRESANTES	CAPACIDAD DE RESILENCIA
<b>FACTORES ESTRESANTES</b>	Correlación de Pearson	1	-.590
	Sig. (bilateral)		.002
	N	87	87
<b>CAPACIDAD DE RESILENCIA</b>	Correlación de Pearson	-.590	1
	Sig. (bilateral)	.002	
	N	87	87

Esta tabla muestra la correlación entre el nivel de factores estresantes y la capacidad de resiliencia. En primer lugar, vemos que la correlación de Pearson entre estas dos variables es de -0.590. Este valor negativo sugiere una correlación negativa considerable entre el nivel factores estresantes y la capacidad de resiliencia, lo que significa que a medida que uno aumenta, el otro tiende a disminuir ligeramente. Además, el valor de  $p$  es 0.002 ( $p < 0.005$ ), lo que indica que esta correlación es estadísticamente significativa.

**Tabla 17.**

*Correlación Hipótesis Específica 2*

		SINTOMAS DE ESTRES	CAPACIDAD DE RESILENCIA
<b>SINTOMAS DE ESTRES</b>	Correlación de Pearson	1	-.320
	Sig. (bilateral)		.001
	N	87	87
<b>CAPACIDAD DE RESILENCIA</b>	Correlación de Pearson	-.320	1
	Sig. (bilateral)	.001	
	N	87	87

Esta tabla muestra la correlación entre el nivel de síntomas de estrés y la capacidad de resiliencia. En primer lugar, vemos que la correlación de Pearson entre estas dos variables es de -0.320. Este valor negativo sugiere una correlación negativa media entre el nivel de síntomas de estrés y la capacidad de resiliencia, lo que significa que a medida que uno aumenta, el otro tiende a disminuir ligeramente. Además, el valor de  $p$  es 0.001 ( $p < 0.005$ ), lo que indica que esta correlación es estadísticamente significativa.

**Tabla 18.**

*Correlación Hipótesis Específica 3*

		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	CAPACIDAD DE RESILENCIA
<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	Correlación de Pearson	1	.850
	Sig. (bilateral)		.001
	N	87	87
<b>CAPACIDAD DE RESILENCIA</b>	Correlación de Pearson	.850	1
	Sig. (bilateral)	.001	
	N	87	87

Esta tabla muestra la correlación entre el nivel de estrategias de afrontamiento y la capacidad de resiliencia. En primer lugar, vemos que la correlación de Pearson entre estas dos variables es de 0.850. Este valor positivo sugiere una correlación positiva muy fuerte entre el nivel de estrategias de afrontamiento y la capacidad de resiliencia, lo que significa que

a medida que uno aumenta, el otro tiende a aumentar ligeramente. Además, el valor de  $p$  es 0.001 ( $p < 0.005$ ), lo que indica que esta correlación es estadísticamente significativa.

## 2. DISCUSIÓN

El presente estudio se realizó a de 87 estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Se presentaron resultados estadísticos que permitieron determinar tanto el nivel de estrés académico como la capacidad de resiliencia de los estudiantes de Odontología. A continuación, se detallan los hallazgos obtenidos:

Asi mismo el estudio realizado por Gaibor (1) investigó la relación entre el estrés académico y la resiliencia en adolescentes. Sus resultados mostraron una asociación positiva entre ambas variables, indicando que a medida que aumenta el estrés académico, también lo hace la resiliencia de los individuos.

Estos hallazgos se alinean con los resultados de nuestro estudio que presento una correlación alta. Además, el 54% de los estudiantes informó haber desarrollado estrategias para enfrentar el estrés académico, destacando la importancia de abordar este tema, como resalta el estudio de Rodríguez (12).

Por otro lado, García y otros autores (16) analizaron la relación entre la resiliencia y el estrés en alumnos, revelando que un porcentaje considerable experimentaba niveles moderados a severos de estrés académico, pero mostraba puntajes elevados en resiliencia, similar a nuestra investigación donde el 43% de los estudiantes poseía un nivel alto de resiliencia. Asimismo, el estudio de Castro y otros autores (22), abordó la relación entre autoconfianza y estrés académico, encontrando que un mayor nivel de resiliencia se relaciona con una disminución en el estrés, lo cual respalda nuestros hallazgos que sugieren la importancia de la autoconfianza en la gestión del estrés académico.

Aunque Caipa y otros autores (21), inicialmente no encontraron una correlación clara entre resiliencia y estrés académico, esta relación podría volverse más evidente con la experiencia y enfrentamiento de mayores desafíos académicos. Además, la alta

incidencia de estrés académico entre las mujeres de nuestra muestra destaca la necesidad de abordar este tema, considerando que podrían enfrentar diferentes desafíos y presiones en comparación con los hombres, como sugiere el estudio.

Finalmente, el estudio de Cassaretto, Vilela y Gamarra (10) resaltó la importancia del estrés académico al encontrar que al menos el 83% de los estudiantes experimentaron esta situación, ampliando nuestra comprensión del bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Nuestros resultados también muestran una alta incidencia de estrés académico, pero resaltan la capacidad de los estudiantes para enfrentarlo con autosuficiencia, persistencia y ecuanimidad, lo cual contribuye al desarrollo de actividades con mayor resiliencia.

En conclusión, este estudio proporciona una visión integral sobre la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de odontología. Los hallazgos presentados, respaldados por investigaciones previas, subrayan la importancia de abordar el estrés académico y promover la resiliencia como elementos clave para el bienestar emocional y el éxito académico entre los futuros profesionales de la odontología.

### 3. CONCLUSIONES

**Primera:** El nivel de estrés académico entre los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María fue del 89%, lo que indica que la gran mayoría experimentó esta condición. En cuanto a su capacidad de resiliencia, se observa que el 16% de los estudiantes tienen un nivel muy bajo, el 13% un nivel bajo, el 29% un nivel medio y el 43% un nivel alto. Estos resultados sugieren que, frente a situaciones académicas estresantes, el nivel de resiliencia es predominantemente alto.

**Segunda:** El nivel de estrés que se presentan los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María abarcan aspectos como cambios significativos en la vida, entorno físico, eventos imprevistos, lugar de trabajo, cambios sociales y sucesos traumáticos. Destaca que un significativo 68% de los estudiantes reconoce la presencia de factores estresantes de carácter severo. Al enfrentar estos desafíos, los estudiantes pueden desarrollar estrategias de afrontamiento y habilidades para enfrentar la adversidad, lo que contribuye a una mayor resiliencia en ellos.

**Tercera:** El 46% de los estudiantes mostró síntomas severos. Aquellos estudiantes con mayor resiliencia pueden enfrentar los siguientes síntomas de manera más efectiva, migrañas, afecciones musculoesqueléticas, problemas de memoria, trastornos gastrointestinales, alteraciones en los hábitos alimentarios, falta de energía o, cambios en la conducta, problemas de salud mental, afecciones cardiovasculares, cansancio persistente, insomnio, desgaste celular y envejecimiento.

#### 4. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda implementar estrategias para fortalecer la resiliencia de los estudiantes de cuarto de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María, como talleres de desarrollo personal, sesiones de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, programas de apoyo psicológico y emocional, así como actividades extracurriculares que fomenten el crecimiento personal y la autoconfianza.

**Segunda:** Es recomendable garantizar la disponibilidad de servicios de salud mental accesibles, como asesoramiento psicológico y servicios de consejería, además, se aconseja considerar la posibilidad de introducir políticas académicas más adaptables, como períodos de exámenes menos exigentes o la opción de disminuir la carga académica durante períodos de alta presión, con el propósito de aliviar el estrés y la ansiedad entre los estudiantes.

**Tercera:** Se sugiere proporcionar entrenamiento en habilidades de resolución de conflictos y comunicación efectiva para ayudar a los estudiantes a manejar situaciones de conflicto de manera constructiva y a mantener relaciones saludables con sus compañeros y profesores.

#### IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Panderio. Estrés académico y relación con la resiliencia en adolescentes. 2022 Diciembre 18; 6(6): p. 2-6.
2. Zárate N, Soto M, Martínez E, Castro M, García R, López N. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. 2018 Agosto 16; 21(3): p. 1-8.
3. Escobar E, Soria B, López G, Peñafiel D. Manejo del estrés académico; revisión crítica. 2018 Agosto 28;; p. 1-9.
4. Soria. Academic Stress in Dental Students: Association with Social Support, Positive Thinking and Psychological Well-Being. 2020; 9: p. 3-5.
5. Macbani P, Ruvalcaba J, Vázquez P, Ramírez A, González K, Arredondo K, et al. Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo. 2018 Julio 29; 3(7): p. 19.
6. Hernández M, Cruz I, Tellez T, Rodríguez M. Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. 2023 Marzo 24; 27(2): p. 1-10.
7. Toribio C, Frencó S. Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. 2018 Abril 10; 3(7): p. 11-18.
8. Gil J, Fernández C. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. 2021 Marzo 31; 13(1): p. 1-9.
9. Batista P, Meireles A, Da Silva I, Silva M, De Paula W, Silva C. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. 2023 Abril 17; 31(6): p. 1-13.

10. Tirado L, Morales J, Vargas E, Arce J. Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. 2023 Enero 31; 25(1): p. 1-7.
11. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. 2021 Setiembre 6; 27(2): p. 1-13.
12. Quiliano M, Quiliano M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. 2022 Mayo 24; 26(4).
13. Rodríguez Terán R, Cotonierto Martínez E. Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. 2022 Mayo 08; 10(20): p. 153 - 159.
14. Pérez B. Debates en torno a la resiliencia. 2022 Julio 15; 1(19): p. 1-17.
15. Rodríguez E, Ortiz A. Factores relacionados con la respuesta resiliente del estudiantado universitario. 2023 Enero 03; 8(spe.).
16. Miranda D, López J, Cantú A, López M, García T. Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. 2023 Mayo 16; 23(3): p. 117-133.
17. García K, Salzar E, Barja J. Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú. 2021 Mayo 21; 24(2): p. 1-15.
18. Nuñez A, Vásquez F. Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. 2022 Diciembre 20; 6(6): p. 1-14.
19. Reyes Rojas M, Cerchiaro Ceballos E, Bermúdez Jaimes M, Carbonell Blanco O, Eduardo Sánchez, Cantor Jiménez J, et al. Factores de resiliencia y bienestar en familias colombianas. 2021 Julio 16; 38(3): p. 117-138.
20. Rodríguez Ugalde E. Estrategias de resiliencia en ambientes familiares y educativas durante la pandemia. 2022 Enero 03;(8): p. 25-35.
21. Negrín Plata A, China Montesdeoca C, Suárez Rodríguez E. Relación entre la resiliencia individual y comunitaria en población ambientalmente vulnerable. 2023 Enero 15;(19): p. 11-40.
22. Gaïbor González IÁ, Corrales Fernández HG. Estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios Ampato: Revista Científica Latinoamericana; 2022.

23. Castro D, Castro V, Taípe F, Castro S. Estrés y resiliencia en el contexto del COVID19, en estudiantes de educación secundaria. 2021 Diciembre; 1(3): p. 1-14.
24. Caipa C. Estrés académico y resiliencia durante la Covid-19 en estudiantes de una institución educativa secundaria pública en la Punta de Bombón, Arequipa - 2021. Arequipa.; 2021.
25. Hernández , Fernández , Baptista. Metodología. [Online].; 2010. Available from: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lcp/texson\\_a\\_gg/capitulo4.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lcp/texson_a_gg/capitulo4.pdf).
26. Hernandez-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mexico D.F.; 2018.
27. Torres A, Grosó C, Sánchez A. Estrés académico en universitarios y preuniversitarios de medicina de la universidad nacional de asunción, 2018. 2022 Febrero 18; 6(1): p. 1-7.
28. Barraza Macia A. Estrés académico: Un estado de la cuestión. 2007 Enero 9; 9(2).
29. Quito Calle JV, Tamayo Piedra MdC, Buñay Barahona DP, Neira Cardenas OS. Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. 2018 Setiembre; 20(3): p. 253-276.



# ANEXOS

## ANEXO N°1 DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA



DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION  
UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM

Arequipa, 9 de abril de 2024

Investigadora PUMA CHUE MARÍA ALEJANDRA

Presente. –

De mi especial consideración.

Me dirijo a usted para hacerle llegar el resultado de la evaluación de su proyecto de investigación y dictamen del Comité Institucional de Ética de Investigación.

**TÍTULO:** “ESTRÉS ACADÉMICO Y CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA, AREQUIPA, 2024”.

Investigadora: PUMA CHUE MARÍA ALEJANDRA.

**TIPO Y DISEÑO:** De campo, no experimental, correlacional.

**OBJETIVO:** La investigación tiene como objetivo: Determinar el nivel de estrés académico y capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la facultad odontología, Arequipa 2024.

**COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM**



**DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION  
UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA**

**SUJETOS DE ESTUDIO:**

Estudiantes del cuarto año de la carrera profesional de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.

**RIESGO DEL ESTUDIO:**

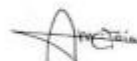
Mínimo.

**OBSERVACIONES, SUGERENCIAS:**

Debe proteger confidencialidad de la data sensible.

**DICTAMEN:**

***DICTAMEN FAVORABLE***  
***062 - 2024***



Agueda Muñoz Del Carpio Toia  
Comité Institucional de Ética de la Investigación UCSM

Cualquier duda comunicarse a: [comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com](mailto:comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com)

**ANEXO N°2 CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio del presente documento hago constar que se me ha informado sobre el trabajo de investigación titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA, AREQUIPA, 2024.**

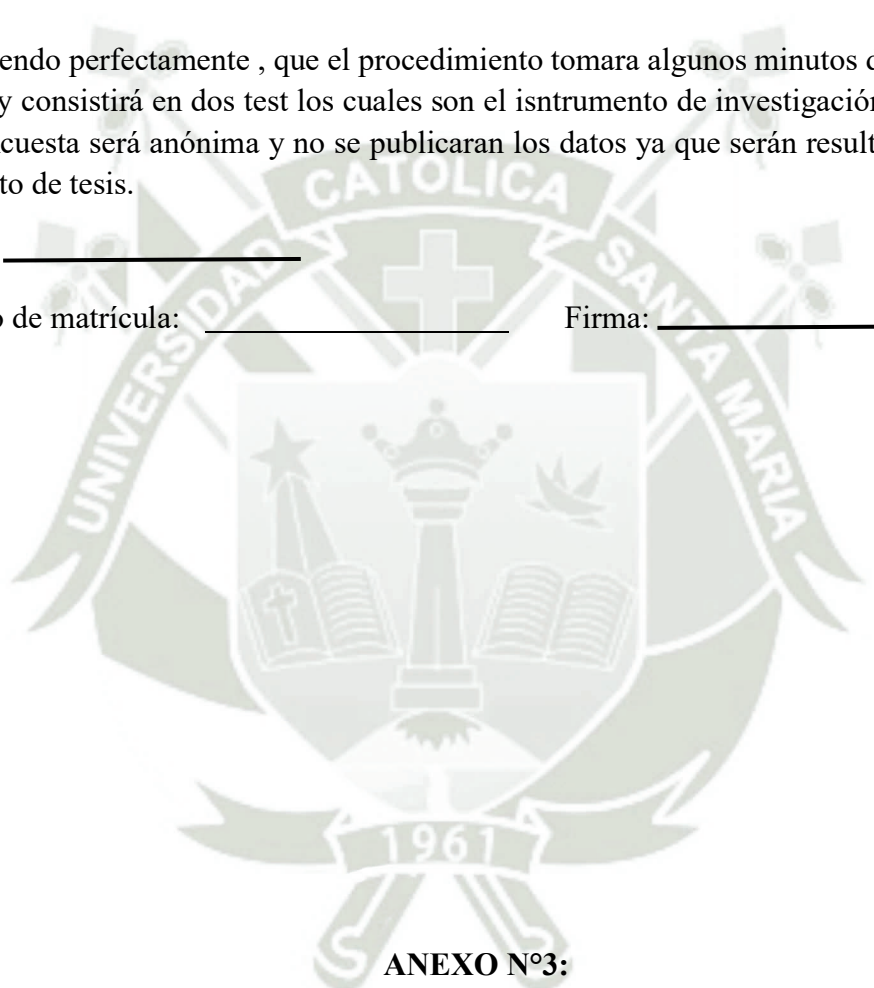
A cargo: **Maria Alejandra Puma Chue** con código: 2019602892

Comprendo perfectamente, que el procedimiento tomara algunos minutos del horario de clases y consistirá en dos test los cuales son el instrumento de investigación, así mismo esta encuesta será anónima y no se publicaran los datos ya que serán resultados para mi proyecto de tesis.

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

Código de matrícula: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



**ANEXO N°3:**

**INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN A**

Inventario SISCO del Estrés Académico  
del Dr. Arturo Barraza Macías

Nombres y apellidos:

Carrera:

Edad:

Sexo:

Fecha:

Instrucciones: a continuación, se te proporcionarán una serie de afirmaciones a las que debes responder con total honestidad. La franqueza en tus respuestas será fundamental para el desarrollo de la investigación. La información que brindes se mantendrá completamente confidencial y solo se utilizarán resultados agregados. Es importante tener presente que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Coloca una x en los espacios correspondientes:

1. En el semestre en curso ¿Hubo ocasiones en las que presentó nerviosismo o preocupación?

SI

NO

De haber seleccionado la alternativa “No”, el cuestionario se da por finalizado; si selecciona la alternativa “Sí”, continúe con la pregunta número dos y el resto de interrogantes.

2. Con el fin de una mayor precisión y haciendo uso de la escala del 1 al 5 señale su grado de nerviosismo o preocupación, donde 1 es poco y 5 mucho.

1	2	3	4	5

3. En la serie del 1 al 5 donde:

1 nunca

2 rara vez

3 algunas veces

4 casi siempre

5 siempre

Indique la frecuencia con la que le inquietaron las siguientes circunstancias.

	1	2	3	4	5
Exceso de tareas y trabajos académicos					
El carácter y la personalidad del docente					
La competitividad con los compañeros del grupo					
El modo de evaluación elegido por el docente (ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, entre otras metodologías)					
El grado de exigencia del docente					
Tipo de trabajo exigido por los docentes (mapas conceptuales, ensayos, fichas de trabajo, etc.)					
Plazos cortos para la realización de los trabajos					
Poca claridad de los temas que se abordan en el aula					

1. Indique la frecuencia con la que presentó las siguientes reacciones bajo situaciones estresantes:

	1	2	3	4	5
Fatiga crónica					
Sentimientos de tristeza y depresión					
Desesperación, angustia, ansiedad					
Problemas de concentración					
Aumento de la irritabilidad, sentimientos de agresividad					
Tendencia a discutir o generar conflictos					
Desgano al momento de realizar actividades académicas					

2. Indique la frecuencia con la que utilizó las estrategias del siguiente cuadro para enfrentar situaciones estresantes.

	1	2	3	4	5
Enfocarme en abordar la situación que me causa inquietud.					
Encontrar respuestas específicas para abordar la situación que me preocupa					
Evaluar los aspectos favorables y desfavorables de las posibles soluciones destinadas a resolver la situación que me genera preocupación					
Controlar mis emociones para evitar que el estrés tenga un impacto en mí					
Recordar episodios previos similares y considerar cómo los abordé y resolví					
Diseñar un plan para afrontar la situación estresante y llevar a cabo las actividades correspondientes					
Tratar de obtener los aspectos positivos de la situación que genera preocupación					

#### ANEXO N°4 INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN B

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Nombres y apellidos:

Carrera:

Edad:

Sexo:

Fecha:

Instrucciones: Indicaciones: a continuación, se te ofrecerán algunas afirmaciones destinadas a reflexionar sobre tu personalidad. Te solicitamos que respondas a cada una de las siguientes preguntas marcando con una X en

el recuadro que mejor refleje la frecuencia con la que llevas a cabo cada acción. La franqueza en tus respuestas será fundamental para la investigación. La información que brindes se mantendrá completamente confidencial. Es importante tener presente que no hay respuestas correctas o incorrectas.

N°	ITEMS	Estar en desacuerdo				Estar de acuerdo		
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Cuando propongo algo, lo llevo a cabo.							
2.	Por lo general, encuentro soluciones de diversas formas.							
3.	Confío más en mis propias capacidades que en las de otras personas.							
4.	Me resulta crucial mantener mi interés en las cosas.							
5.	Puedo estar en soledad cuando es necesario.							
6.	Siento satisfacción por haber alcanzado logros en mi vida.							
7.	Normalmente, contemplo las situaciones con una perspectiva a largo plazo.							
8.	Mantengo una relación amigable conmigo mismo.							
9.	Considero que puedo gestionar múltiples tareas simultáneamente.							
10.	Tengo determinación							
11.	Pocas veces me cuestiono el propósito detrás de todo.							
12.	Abordo las situaciones de una en una.							
13.	Puedo afrontar los desafíos que ya he experimentado.							
14.	Poseo autodisciplina.							
15.	Mantengo mi interés por las cosas.							

16.	Normalmente encuentro motivos para reír.								
17.	La confianza en mí mismo me ayuda a superar momentos difíciles.								
18.	En situaciones de emergencia soy una persona confiable.								
19.	Usualmente, soy capaz de percibir una situación desde diferentes perspectivas.								
20.	En ocasiones, me impulso a realizar acciones con las que no estoy a gusto.								
21.	Mi existencia tiene significado.								
22.	No me lamento por aquello sobre lo que no tengo control.								
23.	Cuando me enfrento a situaciones difíciles, suelo hallar una solución.								
24.	Cuento con la energía necesaria para llevar a cabo lo que sea necesario.								
25.	Reconozco que hay personas a las que no les soy agradable.								

## ANEXO N° 5: MATRÍZ DE CONSISTENCIA

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Metodología</b>
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo y correlacional.</p> <p><b>Tipo:</b>                      Por la técnica de recolección: Observacional.                      Por el tipo de dato: Prospectivo.                      Por el N° de mediciones de la variable dependiente: Transversal.                      Por el N° de grupos: Descriptivo.                      Por el ámbito de recolección: De campo.</p> <p><b>Nivel:</b> Correlacional.</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental.</p> <p><b>Población:</b> 115 estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.</p> <p><b>Muestra:</b> 87 estudiantes de cuarto de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b>                      -SISCOS-SV-21                      -Escala de Resiliencia de Wagnild y Young</p>
¿Cuál es el nivel de estrés académico y la capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María 2024?	Determinar la relación entre el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.	Dado que el nivel de estrés académico es una intranquilidad generalizada entre los estudiantes, quienes experimentan niveles de estrés severo, es probable que la capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María disminuya, lo que podría resultar en dificultades adicionales para superar las presiones académicas y personales. Esta disminución en la habilidad de resiliencia no solo impacta el bienestar actual de los estudiantes, sino que también podría tener implicaciones de largo plazo en su crecimiento personal y profesional.	
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>		
¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María? ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María? ¿Cuál es la capacidad de resiliencia en los estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María?	-Determinar cual es el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María -Identificar la capacidad de resiliencia en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María.		

ANEXO 6: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

DATOS		INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN - A																															
N°	EDAD	SEXO	1	2	3								T	4							T	5							T	CATEGORI			
			1	2	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7					
1	20	15-20	F	SI	5	5	4	4	3	5	2	5	3	31	SEVERO	4	5	5	4	3	3	5	29	SEVERO	4	5	4	4	4	4	4	29	SEVERO
2	22	21-30	M	NO	1	3	2	3	2	3	2	4	3	22	MODERADO	1	2	2	2	1	1	2	11	LEVE	2	2	2	4	3	4	3	20	MODERADO
3	25	21-30	F	SI	5	2	4	2	5	2	4	5	2	26	SEVERO	5	3	5	2	4	5	4	28	SEVERO	1	3	3	2	4	3	2	18	MODERADO
4	21	21-30	F	SI	5	3	5	3	4	3	3	5	4	30	SEVERO	3	3	5	4	4	2	3	24	SEVERO	4	3	4	2	4	4	3	24	SEVERO
5	20	15-20	F	SI	4	3	4	4	3	4	4	4	4	30	SEVERO	3	2	3	4	2	2	4	20	MODERADO	2	4	3	2	3	3	3	20	MODERADO
6	20	15-20	F	SI	4	3	2	2	1	2	1	3	2	16	LEVE	3	4	3	1	1	1	2	15	MODERADO	4	4	4	3	3	3	2	23	SEVERO
7	22	21-30	M	SI	3	3	3	2	2	2	2	4	3	21	MODERADO	2	1	2	3	2	2	1	13	LEVE	4	5	4	5	4	3	3	28	SEVERO
8	19	15-20	M	SI	3	5	4	1	3	4	4	3	4	28	SEVERO	1	2	3	4	1	1	1	13	LEVE	2	2	3	2	2	2	3	17	MODERADO
9	19	15-20	M	SI	4	4	1	1	4	4	3	4	1	22	MODERADO	1	2	1	3	5	4	2	18	MODERADO	3	2	1	3	2	2	3	16	MODERADO
10	22	21-30	F	SI	3	4	5	2	3	4	1	4	3	26	SEVERO	3	3	3	3	2	2	3	19	MODERADO	3	3	3	3	3	4	2	22	SEVERO
11	33	AYOR	F	SI	2	3	1	2	1	1	1	3	1	13	LEVE	2	3	3	3	2	3	19	MODERADO	2	1	2	2	3	3	3	16	MODERADO	
12	21	21-30	F	SI	3	2	3	3	3	3	2	4	4	24	MODERADO	3	2	3	3	2	1	4	18	MODERADO	3	3	3	4	4	3	3	23	SEVERO
13	20	15-20	F	SI	5	5	4	3	4	5	3	5	4	33	SEVERO	3	4	5	4	5	4	2	27	SEVERO	4	4	5	3	3	4	3	28	SEVERO
14	21	21-30	M	SI	3	5	3	3	3	4	2	5	3	28	SEVERO	3	2	3	2	2	2	3	17	MODERADO	2	3	3	2	3	3	3	19	MODERADO
15	20	15-20	F	SI	4	4	5	4	4	3	4	5	4	33	SEVERO	3	5	5	4	4	3	4	28	SEVERO	3	4	3	3	4	3	3	23	SEVERO
16	20	15-20	F	SI	3	2	2	2	3	3	2	4	2	20	MODERADO	4	4	2	4	4	2	2	24	SEVERO	4	5	5	4	3	4	3	28	SEVERO
17	23	21-30	F	SI	5	5	4	3	4	5	3	5	5	34	SEVERO	5	5	5	4	2	1	1	23	SEVERO	5	5	5	5	5	5	5	35	SEVERO
18	22	21-30	M	SI	5	4	3	4	4	4	3	5	3	30	SEVERO	4	5	5	3	3	3	3	26	SEVERO	3	3	3	4	4	5	4	24	SEVERO
19	20	15-20	M	SI	4	3	2	2	4	3	4	5	2	25	SEVERO	3	1	2	1	1	2	11	LEVE	3	4	4	5	4	5	3	30	SEVERO	
20	19	15-20	F	SI	4	5	4	5	4	4	4	3	4	33	SEVERO	4	4	4	3	4	4	2	25	SEVERO	2	2	2	2	2	3	3	16	MODERADO
21	21	21-30	M	SI	4	5	4	3	4	5	4	5	3	33	SEVERO	2	4	3	1	1	2	17	MODERADO	4	4	5	5	5	4	3	32	SEVERO	
22	24	21-30	M	NO	1	3	2	2	3	1	1	1	1	14	LEVE	1	1	1	2	1	1	2	9	LEVE	2	3	3	1	2	3	3	17	MODERADO
23	22	21-30	F	SI	4	3	4	1	5	4	4	5	4	30	SEVERO	3	4	5	5	2	1	4	24	SEVERO	4	4	5	4	3	3	3	29	SEVERO
24	19	15-20	F	SI	3	3	5	3	5	4	3	5	3	31	SEVERO	2	4	3	5	4	5	3	25	SEVERO	2	3	2	4	2	2	3	18	MODERADO
25	20	15-20	F	SI	4	4	3	4	3	4	3	5	3	29	SEVERO	4	5	5	5	5	5	34	SEVERO	3	3	4	4	3	3	3	24	SEVERO	
26	22	21-30	F	SI	5	4	3	2	3	3	3	4	2	24	MODERADO	4	3	4	2	3	2	3	21	MODERADO	4	4	2	4	2	2	4	22	SEVERO
27	19	15-20	F	SI	3	3	3	3	4	4	4	4	4	29	SEVERO	3	4	3	3	2	3	2	21	MODERADO	4	4	4	4	4	4	4	23	SEVERO
28	20	15-20	F	SI	4	3	3	3	2	4	2	4	3	24	MODERADO	3	5	5	4	4	2	3	26	SEVERO	3	3	3	2	3	3	3	20	MODERADO
29	21	21-30	F	SI	4	3	3	2	4	4	3	4	3	26	SEVERO	3	5	2	2	4	1	4	21	MODERADO	2	2	2	2	2	2	3	15	MODERADO
30	20	15-20	F	SI	3	3	2	3	2	4	4	4	5	27	SEVERO	3	3	4	3	3	3	3	22	SEVERO	3	3	3	3	3	3	3	21	MODERADO
31	20	15-20	M	SI	4	3	4	5	4	5	5	5	5	36	SEVERO	2	4	5	4	4	3	5	27	SEVERO	4	4	3	3	4	3	3	24	SEVERO
32	25	21-30	M	NO	1	2	2	1	3	1	1	1	1	12	LEVE	2	1	1	2	1	1	2	10	LEVE	1	3	2	3	1	1	3	14	LEVE
33	21	21-30	M	SI	4	2	2	2	2	2	2	1	1	14	LEVE	2	4	4	4	2	1	3	20	MODERADO	3	3	3	2	1	2	3	17	MODERADO
34	20	15-20	F	SI	5	3	3	3	3	3	3	4	4	26	SEVERO	4	2	2	4	3	2	4	21	MODERADO	3	3	4	4	3	2	3	22	SEVERO
35	21	21-30	F	SI	5	4	3	3	3	3	3	4	3	26	SEVERO	3	4	4	4	4	4	4	27	SEVERO	3	3	3	4	3	3	4	23	SEVERO
36	20	15-20	M	SI	5	3	5	4	3	2	1	3	1	22	MODERADO	4	1	4	3	2	2	2	18	MODERADO	4	2	5	5	5	5	5	31	SEVERO
37	20	15-20	F	SI	5	3	4	4	4	4	4	5	4	32	SEVERO	4	4	4	4	4	2	2	24	SEVERO	4	3	4	4	4	4	3	25	SEVERO
38	20	15-20	F	SI	5	4	3	3	4	3	3	2	2	25	SEVERO	4	2	3	2	3	3	3	20	MODERADO	3	3	2	2	2	2	3	17	MODERADO
39	20	15-20	F	SI	5	2	3	2	4	5	4	5	1	26	SEVERO	3	5	5	3	4	2	5	27	SEVERO	4	5	4	5	1	3	2	24	SEVERO
40	23	21-30	F	SI	3	3	4	4	4	4	3	4	2	28	SEVERO	4	4	2	3	2	2	2	21	MODERADO	4	4	3	4	4	4	4	27	SEVERO
41	20	15-20	M	SI	4	4	4	5	4	4	4	3	2	30	SEVERO	4	3	4	2	4	3	3	23	SEVERO	4	3	3	4	5	4	4	27	SEVERO
42	24	21-30	F	SI	5	5	3	4	4	5	4	5	5	35	SEVERO	5	5	5	3	4	4	4	30	SEVERO	3	3	2	3	3	2	19	MODERADO	
43	23	21-30	F	SI	3	3	4	2	3	3	3	2	2	22	MODERADO	2	2	2	3	2	2	2	16	MODERADO	3	3	3	4	4	3	3	23	SEVERO
44	20	15-20	F	SI	3	2	3	3	3	3	3	4	4	25	SEVERO	1	2	3	2	2	1	2	11	LEVE	3	2	3	2	2	3	1	17	MODERADO
45	20	15-20	F	SI	5	5	1	2	5	5	1	5	3	27	SEVERO	5	5	5	3	3	3	4	28	SEVERO	3	3	3	5	5	5	3	27	SEVERO
46	20	15-20	F	SI	3	4	3	3	2	2	2	2	2	20	MODERADO	2	2	3	2	3	2	2	16	MODERADO	3	3	2	3	2	3	3	19	MODERADO
47	19	15-20	F	SI	3	3	4	3	4	4	5	3	2	28	SEVERO	3	2	2	2	4	4	4	21	MODERADO	2	3	4	4	4	4	3	24	SEVERO
48	19	15-20	F	SI	5	5	4	5	4	4	3	5	4	34	SEVERO	4	5	4	5	4	5	32	SEVERO	3	3	3	4	4	3	3	23	SEVERO	
49	20	15-20	F	SI	5	3	4	4	3	3	4	5	1	27	SEVERO	4	4	3	5	4	5	29	SEVERO	3	3	2	2	2	2	4	18	MODERADO	
50	20	15-20	F	SI	4	4	2	4	5	3	4	4	3	29	SEVERO	4	4	3	4	4	2	2	25	SEVERO	3	4	3	2	3	3	2	22	SEVERO
51	20	15-20	M	SI	3	2	3	3	3	3	3	3	3	23	MODERADO	3	3	3	3	3	3	3	21	MODERADO	3	3	3	3	3	3	3	21	MODERADO
52	20	15-20	M	SI	3	3	3	3	4	3	4	4	3	27	SEVERO	2	3	3	3	2	2	18	MODERADO	4	4	4	4	4	4	5	29	SEVERO	
53	21	21-30	F	SI	5	5	4	4	5	5	5	5	5	38	SEVERO	5	5	5	5	4	5	5	34	SEVERO	5	4	4	5	4	5	5	32	SEVERO
54	21	21-30	F	SI	5	5	5	5</																									

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN - B (Escala de Resiliencia de Vagnild y Young)																																		
AUTOCONFIANZA				ECUANIMIDAD				PERSISTENCIA							SATISFACCIÓN PERSONAL				AUTOSUFICIENCIA															
6	9	19	13	17	18	24	T	Categoría	7	8	11	12	T	Categoría	1	2	4	14	15	20	23	T	Categoría	16	21	22	25	T	Categoría	5	3	19	T	Categoría
7	7	7	5	7	7	7	47	Alto	7	7	5	7	26	Alto	7	7	7	7	7	7	7	49	Alto	7	7	1	7	22	Alto	7	6	7	20	Alto
6	6	7	6	6	6	6	43	Alto	6	6	1	6	19	Medio	6	6	6	6	7	6	7	44	Alto	6	6	6	6	24	Alto	6	6	7	19	Alto
7	4	7	7	4	7	7	43	Alto	8	6	6	6	24	Alto	7	7	2	5	6	6	3	35	Alto	5	5	7	6	23	Alto	7	6	7	19	Alto
7	5	7	7	5	6	5	42	Medio	6	5	3	5	19	Medio	7	6	4	5	4	6	5	37	Alto	5	7	7	5	24	Alto	5	6	7	18	Alto
6	5	6	6	4	6	5	38	Alto	6	4	6	4	20	Alto	5	4	5	5	4	6	5	34	Medio	5	7	4	6	22	Alto	6	5	6	17	Alto
7	6	5	5	4	5	6	38	Alto	7	6	4	5	22	Alto	6	5	7	5	5	4	5	37	Alto	5	5	3	7	20	Alto	7	7	5	19	Alto
7	3	4	7	5	5	7	38	Alto	4	6	5	6	21	Alto	7	6	5	4	6	4	6	38	Alto	7	7	5	4	23	Alto	7	6	4	17	Alto
5	6	5	6	6	6	6	40	Alto	6	6	5	5	22	Alto	6	6	5	6	6	2	6	37	Alto	6	7	7	5	25	Alto	6	4	6	16	Alto
7	2	3	5	4	5	3	29	Medio	4	4	4	4	16	Medio	6	3	5	3	3	7	4	31	Medio	6	4	7	7	24	Alto	7	5	3	15	Alto
6	4	4	5	5	4	4	32	Medio	5	6	4	5	20	Alto	4	4	5	4	4	3	4	28	Medio	6	4	5	4	19	Medio	6	6	4	15	Alto
6	5	5	5	5	5	5	36	Alto	5	5	1	4	15	Medio	3	5	5	4	5	4	4	30	Medio	5	7	5	5	22	Alto	5	4	5	14	Medio
5	5	6	6	6	6	6	40	Alto	4	4	5	5	18	Medio	5	5	5	5	6	6	6	38	Alto	6	6	6	6	24	Alto	6	6	6	18	Alto
7	5	6	6	6	6	7	42	Alto	5	6	4	6	20	Alto	5	5	4	4	4	4	6	32	Medio	6	6	4	4	20	Alto	5	4	6	15	Alto
7	4	4	5	6	4	4	34	Medio	5	4	4	5	19	Medio	6	6	4	4	4	3	5	32	Medio	5	4	4	4	17	Medio	7	5	4	16	Alto
7	6	5	5	4	5	4	36	Alto	1	4	1	5	11	Bajo	4	5	4	5	4	5	6	34	Medio	7	4	4	7	22	Alto	6	3	5	14	Medio
6	6	6	5	5	6	38	Alto	6	6	4	6	21	Alto	5	5	4	6	4	2	5	31	Medio	5	6	6	6	23	Alto	6	6	6	18	Alto	
7	7	7	7	7	7	7	49	Alto	6	7	7	7	27	Alto	7	7	1	7	7	7	7	43	Alto	7	6	7	7	27	Alto	7	6	7	20	Alto
7	6	7	6	6	6	6	43	Alto	6	6	5	6	23	Alto	5	6	6	6	7	5	5	40	Alto	6	6	4	6	22	Alto	6	6	6	18	Alto
7	6	7	7	7	5	5	45	Alto	7	7	4	6	23	Alto	6	6	6	6	6	6	5	41	Alto	5	4	6	7	22	Alto	7	7	7	21	Alto
6	6	5	5	6	5	5	37	Alto	5	7	4	4	20	Alto	6	6	5	5	5	2	6	33	Medio	5	5	2	6	18	Medio	7	4	5	16	Alto
7	6	7	7	7	7	7	48	Alto	7	7	6	6	26	Alto	6	6	6	6	6	3	7	40	Alto	6	7	3	6	22	Alto	7	7	7	21	Alto
3	3	3	7	6	3	7	32	Medio	3	3	3	3	12	Bajo	3	6	3	6	3	3	7	31	Medio	3	7	3	3	20	Alto	3	3	3	9	Bajo
6	4	6	5	4	5	5	35	Alto	4	5	6	4	19	Medio	5	6	4	4	4	4	5	32	Medio	5	5	3	6	19	Medio	3	4	6	13	Medio
7	2	4	5	4	5	4	31	Medio	3	6	4	5	18	Medio	4	4	5	3	2	3	5	26	Medio	7	7	2	6	22	Alto	7	5	4	16	Alto
7	4	4	5	4	6	4	34	Medio	4	2	6	4	16	Medio	5	4	3	4	4	4	3	27	Medio	5	4	4	6	19	Medio	5	4	4	13	Medio
7	6	6	5	6	7	5	42	Alto	5	7	2	5	19	Medio	5	7	6	6	6	3	6	39	Alto	6	7	6	4	23	Alto	5	7	6	18	Alto
7	6	7	3	6	7	6	42	Alto	7	4	3	4	18	Medio	5	5	5	6	5	3	6	35	Alto	6	4	3	6	19	Medio	7	4	7	18	Alto
6	4	5	4	4	5	4	32	Medio	5	5	3	4	17	Medio	6	5	5	5	5	6	6	38	Alto	5	6	5	6	22	Alto	4	5	5	14	Medio
6	4	4	4	3	4	4	28	Medio	4	4	3	4	15	Medio	4	4	4	3	4	3	4	25	Medio	4	4	2	5	15	Medio	6	4	4	14	Medio
4	5	5	4	5	5	5	33	Medio	5	4	4	4	17	Medio	4	4	4	4	5	5	5	31	Medio	5	5	5	5	20	Alto	5	5	5	15	Alto
7	4	6	4	7	5	4	38	Alto	5	5	5	3	18	Medio	6	5	6	5	5	6	5	38	Alto	7	2	4	6	19	Medio	3	6	6	15	Alto
7	6	6	7	6	6	5	43	Alto	7	7	7	7	28	Alto	7	7	7	6	6	7	6	46	Alto	6	6	5	6	23	Alto	6	7	6	19	Alto
7	5	6	7	6	6	2	39	Alto	7	7	2	7	23	Alto	7	5	7	3	7	7	6	42	Alto	5	4	7	7	23	Alto	7	6	6	19	Alto
6	6	6	6	5	5	5	38	Alto	5	5	4	5	19	Medio	5	5	5	5	5	5	5	35	Alto	5	6	3	6	20	Alto	7	4	6	17	Alto
6	4	6	6	4	6	5	37	Alto	5	2	3	4	14	Bajo	4	5	5	3	3	6	5	31	Medio	5	6	2	7	20	Alto	4	3	5	13	Medio
7	4	7	7	7	7	7	46	Alto	7	7	7	7	28	Alto	7	7	7	7	7	3	6	44	Alto	7	7	3	7	24	Alto	7	6	7	20	Alto
5	5	5	4	4	5	6	34	Medio	5	4	1	4	14	Bajo	6	6	3	5	5	5	5	35	Alto	6	6	6	4	22	Alto	6	5	5	16	Alto
7	3	7	7	7	8	5	42	Alto	7	5	4	7	23	Alto	6	7	6	7	6	7	6	45	Alto	6	7	5	6	24	Alto	7	7	7	21	Alto
7	4	2	4	4	5	4	30	Medio	7	5	3	7	22	Alto	4	4	5	4	6	4	3	30	Medio	7	4	1	7	19	Medio	7	2	2	11	Medio
5	5	6	5	6	6	38	Alto	5	5	5	5	20	Alto	6	7	4	5	4	6	37	Alto	4	4	3	4	15	Medio	5	5	6	16	Alto		
7	4	6	5	7	6	6	41	Alto	5	5	3	4	17	Medio	6	5	6	5	6	7	5	40	Alto	7	4	3	6	20	Alto	7	6	6	19	Alto
2	5	6	5	5	6	5	34	Medio	5	3	3	5	16	Medio	5	2	6	3	4	7	2	29	Medio	4	3	5	6	18	Medio	7	7	6	20	Alto
5	5	5	5	4	4	5	33	Medio	5	5	2	5	17	Medio	5	5	5	5	5	5	5	35	Alto	5	5	5	5	20	Alto	5	2	5	12	Medio
7	6	5	5	6	6	5	40	Alto	5	5	5	4	19	Medio	7	4	3	5	4	7	35	Alto	6	6	4	6	22	Alto	5	3	5	13	Medio	
7	4	6	6	7	5	3	38	Alto	7	7	5	6	25	Alto	6	5	6	6	6	4	7	39	Alto	6	7	7	7	27	Alto	7	4	6	17	Alto
5	4	4	6	5	5	5	34	Medio	5	5	5	5	20	Alto	6	5	4	4	5	4	5	33	Medio	5	5	5	6	21	Alto	4	4	4	12	Medio
6	7	7	5	4	6	6	41	Alto	3	6	6	5	20	Alto	6	5	5	6	7	3	6	37	Alto	6	7	4	5	22	Alto	5	6	7	18	Alto
6	4	4	5	6	6	4	35	Alto	5	6	3	4	18	Medio	4	4	3	4	4	5	5	29	Medio	6	6	4	6	22	Alto	6	6	4	15	Alto
7	6	7	7	6	7	5	45	Alto	6	6	2	5	19	Medio	7	6	6	7	7	6	7	46	Alto	6	7	5	6	24	Alto	7	6	7	20	Alto
6	6	4	5	4	5	6	36	Alto	6	2	2	5	15	Medio	4	4	5	3	5	6	5	32	Medio	5	6	2	6	18	Medio	4	5	4	13	Medio
4	4	4	4	4	4	4	28	Medio	4	4	4	4	16	Medio	4	4	4	4	4	4	4	28	Medio	4	4	4	4	16	Medio	4	4	4	12	Medio
6	6	6	5	6	5	5	39	Alto	6	6	7	5	24	Alto	5	5	6	6	6	6	6	40	Alto	5	6	5	5	21	Alto	6	5	6	17	Alto
5	4	5	4	5	5	5	33	Medio	5	4	5	5	19	Medio	6	6	4	5	4	4	5	34	Medio	5	5	5	5							

## EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



