Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes preuniversitarios de Lima metropolitana en tiempos de COVID-19

Resilience and coping strategies to stress in pre-university students of metropolitan Lima in times of COVID-19

Resiliência e estratégias de enfrentamento ao estresse em estudantes pré-universitários de Lima metropolitana em tempos de COVID-19

Rómulo Cresenciano Romero Centeno
romercen@hotmail.com
https://orcid.org/0000-0001-9883-0237

Miguel Ángel Mosquera Molina
miguel.mosquera@unmsm.edu.pe
https://orcid.org/0000-0001-8511-2535

Universidad Nacional Mayor San Marcos, Lima, Perú.

Artículo recibido en mayo de 2022, arbitrado en julio de 2022 y aprobado en agosto de 2022

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la importancia y asociación de la resiliencia sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes preuniversitarios durante la pandemia por COVID-19. Es por ello que se realizó un estudio cuantitativo de diseño predictivo y corte transversal a una muestra de 400 estudiantes de una institución preuniversitaria que poseía un promedio de 19.5 años de edad (DT = 3.4); de lo cual, 295 (73,8%) eran varones y 105 (26.2%) eran mujeres. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta; en donde se aplicó como instrumento la escala de resiliencia (RE) y el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE), ambos adaptadas al contexto peruano; dando como resultado la existencia de una relación significativa y positiva de la resiliencia sobre las estrategias de afrontamiento (r=0.701). Así mismo se obtuvo que el 50.7 % de los estudiantes preuniversitarios de lima metropolitana tienen un nivel medio de resiliencia, así mismo el 26.8 % tienen un nivel alto y un 22.5 % tienen un nivel bajo. Llegando así a la conclusión de la importancia de la resiliencia pues este se correlaciona de manera positiva con las estrategias de afrontamiento de estrés, demostrando así la asociación de ambas variables con la educación preuniversitaria.

Palabras clave: *afrontamiento; estudiantes preuniversitarios; pandemia; resiliencia; estrés académico*

ABSTRACT

The present research aimed to determine the importance and association of resilience on stress coping strategies in pre-university students during the COVID-19 pandemic. That is why a

quantitative predictive design and cross-sectional study was carried out on a sample of 400 students from a pre-university institution who had an average of 19.5 years of age (SD = 3.4); of which, 295 (73.8%) were males and 105 (26.2%) were females. The survey technique was used for data collection; where the resilience scale (RE) and the stress coping style questionnaire (COPE) were applied as an instrument, both adapted to the Peruvian context; resulting in the existence of a significant and positive relationship of resilience to coping strategies (r=0.701). It was also obtained that 50.7% of pre-university students in metropolitan Lima have an average level of resilience, as well as 26.8% have a high level and 22.5% have a low level. Thus, reaching the conclusion of the importance of resilience because it is positively correlated with stress coping strategies, thus demonstrating the association of both variables with pre-university education.

Keywords: c*oping; pre-university students; pandemic; resilience; academic stress*

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo determinar a importância e Associação da resiliência sobre as estratégias de enfrentamento ao estresse em estudantes pré-universitários durante a pandemia COVID-19. É por isso que foi realizado um estudo quantitativo de desenho preditivo e corte transversal a uma amostra de 400 estudantes de uma instituição pré-universitária que possuía uma média de 19,5 anos de idade (DT = 3,4); dos quais, 295 (73,8%) eram do sexo masculino e 105 (26,2%) eram do sexo feminino. Para a coleta de dados foi utilizada a técnica da pesquisa; onde se aplicou como instrumento a escala de resiliência (RE) e o questionário de estilos de enfrentamento ao estresse (COPE), ambos adaptados ao contexto peruano; resultando na existência de uma relação significativa e positiva da resiliência sobre as estratégias de enfrentamento (r=0.701). Da mesma forma, foi obtido que 50,7% dos estudantes pré-universitários de lima metropolitana têm um nível médio de resiliência, assim como 26,8% têm um nível alto e 22,5% têm um nível baixo. Chegando assim à conclusão da importância da resiliência pois está se correlaciona de maneira positiva com as estratégias de enfrentamento de estresse, demonstrando assim a associação de ambas variáveis com a educação pré-universitária.

Palavras-chave: *enfrentamento; estudantes pré-universitários; pandemia; resiliência; estresse Acadêmico*

INTRODUCCIÓN

La llegada de la COVID-19 originó que una gran cantidad de países tomaran la decisión de realizar cuarentenas con el objetivo de mitigar la propagación del virus; ante esto, el contexto educativo en correspondencia con las disposiciones de emergencia, tuvo que detener las actividades educativas presenciales de las instituciones en más de 190 países, afectando de esta manera al 94% de los estudiantes a nivel mundial (Shah *et al.*, 2021). Esta situación

llevo a que la educación se adapte a nuevas medidas, en donde estaban involucrados el aislamiento social, el distanciamiento físico y la detención de actividades cotidianas (Iglesias *et al.*, 2021), de lo cual, a partir de estas diversas condiciones, la salud mental de los estudiantes comenzó a acondicionarse a un nuevo estilo de vida, en donde la adaptación se ha asociado en muchas situaciones a un malestar psicológico (Lira *et al.,* 2021).

Por ello, diversos autores coinciden en que la salud mental es una de las áreas más afectadas a consecuencia de la COVID-19 (Huarcaya Victoria, 2020), un claro ejemplo en el ámbito académico fue el estudio que realizó, Simegn *et al*. (2021), en donde refieren que los estudiantes de etiopia presentaron reacciones de preocupación, tristeza, irritación, insomnio, abandono, incremento de consumo de alcohol o cigarrillo como reacción al estrés, todo esto ocasionado por las demandas derivadas del COVID-19. Es por ello que, el acondicionamiento de los estudiantes preuniversitarios a una modalidad de estudio remoto, comenzó a ser un generador de estrés (Pizarro, 2018).

Es así que, el fenómeno denominado estrés académico, surge a partir de un conjunto de demandas o estímulos estresores como la sobrecarga de actividades académicas, tiempo limitado para entrega de tareas, dificultades en el acceso tecnológico y regularidad de exámenes que recibe el estudiante (Barraza y Barraza, 2019; Berrío y Mazo, 2011) y que sumados a dificultades personales como los económicos y familiares incrementan las posibilidades de una prevalencia de estrés en los estudiantes con repercusiones a nivel individual y grupal (Du *et al.,* 2021).

Es por ello que se vuelve necesario enfrentar esas situaciones de estrés, debido a que puede resultar perjudicial cuando se vuelve frecuente y no se tiene la capacidad ni estrategias para combatirlo (Al Shagawi *et al.*, 2018). En este sentido, el afrontamiento implica un conjunto de actividades que se realiza a nivel cognitivo y afectivo, de lo cual estas se manifiestan como respuesta a los factores estresantes, con el objetivo de devolver el equilibrio, suprimir las reacciones desencadenantes, regular y moldear las emociones, así como resolver los problemas que las han provocado (Narváez *et al.*, 2021).

Es por ello que, el afrontamiento y las estrategias empleadas para combatir las situaciones de estrés, representan un factor importante a considerar en los estudiantes, pues corresponden a actividades cognitivas complejas, a través de las cuales podrían manejar situaciones estresantes y adaptar sus conductas (Piergiovanni y Depaula, 2018), así mismo también podrán afrontar sus carencias vitales y forjar la resiliencia (Chávez, 2020; Hu *et al.*, 2015), ya que esta es un constructo psicológico que se posiciona como facilitador de afrontamiento adaptativo al estrés y sus efectos (García *et al.*, 2021).

La resiliencia hace referencia a la capacidad que favorece la superación de los eventos adversos, que involucra la combinación e interacción de factores de protección y riesgo, entre los factores internos y externos de la propia persona que lo posibilitan a superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva, pero puede variar con el transcurso del tiempo y con los cambios de contexto (Hernández *et al.*, 2020). Dentro del contexto de las ciencias sociales, el término fue adaptado para caracterizar aquellas personas que a pesar de vivir en situaciones de riesgo, se desarrollan psicológicamente saludables; en origen Rutter (1993) explica que la resiliencia es un término que proviene principalmente de la física y se refiere a la capacidad que tienen los objetos de volver a su forma original después de haber sido sometidos a alta presión o deformación por fuerza; por su parte, Wagnild y Young (1993) indican que el constructo en los factores de ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, sentirse bien solo y satisfacción personal; jerarquizan un conjunto de cualidades personales positivas que facilitan la adaptación individual, donde la combinación de experiencias en diferentes etapas del desarrollo ha contribuido a la obtención de un afrontamiento exitoso ante eventos críticos que se presenten en la vida (Mansilla, 2000).

Es así que, el contexto educativo implica una serie de retos, demandas académicas y psicosociales que favorecen o repercuten negativamente en el desempeño del estudiante, ante ello el contexto de pandemia por COVID-19 ha desencadenado un incremento en estas demandas por la nueva modalidad educativa, y ha representado una mayor presencia de factores estresores en los estudiantes (Betancourt *et al.*, 2021), es de suponer que las capacidades de resiliencia que estos puedan tener, ejercen un papel importante en las

estrategias de afrontamiento al estrés que pondrán en práctica, con el objetivo de superar las dificultades y lograr un éxito académico. Sin embargo, el estudio de la resiliencia como valor predictivo de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes ha sido poco abordado, más aún en el actual contexto de COVID-19.

Por eso, en atención a lo expuesto anteriormente, esta investigación pretende identificar la asociación de la resiliencia sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes preuniversitarios de la ciudad de lima metropolitana que actualmente reciben clases en modalidad remota, considerando la clasificación realizada por Carver *et al*. (1989), de las estrategias de afrontamiento en las escalas de: estrategias centradas en el problema, que hacen referencia a dirigir las acciones a resolver la problemática, en la emoción dirigida a la regulación de las respuestas emocionales y la evitación orientada a la adopción de conductas evasivas ante los agentes estresores. Por lo que se parte de la hipótesis de que la resiliencia se asocia de manera significativa y positiva en las estrategias de afrontamiento del estrés.

MÉTODO

Estudio empírico y cuantitativo con estrategia asociativa, debido a que se efectuó la recolección de datos en una población con la finalidad de poder analizar una muestra determinada, teniendo como base la inferencia estadística de la variable independiente, ante lo cual se pretende identificar su asociación con la variable dependiente (Montero y León, 2007). Se considera un estudio de diseño predictivo de corte transversal debido a que busca establecer la asociación de la resiliencia sobre las estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes preuniversitarios en el contexto del COVID-19 (Ato *et al.*, 2013).

Participantes

La selección de los participantes fue a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que la elección de la muestra no es al azar, sino fue elegida según las características del estudio (Hernández *et al.*, 2014). La muestra contó con criterios de inclusión que comprendieron: a) ser estudiantes preuniversitarios en la ciudad de Lima Metropolitana,

que estén matriculados en el ciclo 2020-II; b) tener asistencia regular a las clases impartidas de manera remota; c) aceptar su participación en el estudio a través del consentimiento informado, y como criterio de exclusión a estudiantes matriculados en el ciclo 2020-II con inasistencia superior al 25%, límite superior establecido por la academia preuniversitaria.

Es así que este estudio contó con la participación de 400 estudiantes de una institución académica preuniversitaria ubicada en Lima Metropolitana, Perú; conformada por varones (n = 295, 73,8%) y mujeres (n = 105, 26.2%) con edades comprendidas entre 17 y 25 años (M = 19.5, DT = 3.4).

Instrumentos

Como recolección de datos para la variable de resiliencia se utilizó la *Escala de Resiliencia (ER)* creada originalmente por Wagnild y Young (1993), de lo cual fue adaptada al contexto peruano por Novella (2002); el instrumento está conformada por 25 ítems con una medida de puntuaciones a través de escala Likert con 7 puntos, en donde 1 es la puntuación mínimo significando "totalmente en desacuerdo" y donde 7 es el máximo representando "total mente de acuerdo", en donde sus dimensiones son ecuanimidad (ítems n° 7, 8, 11y 12); confianza en sí mismo (ítems n° 6, 9, 13, 17, 18, 19, 24); perseverancia (ítems n° 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23), satisfacción personal (ítems n° 16, 21, 22, 25) y sentirse bien (ítems n° 5,3, 19).

La escala presentada fue validada por juicio de expertos. Así mismo se determinó su confiabilidad a través del coeficiente de alfa de Cronbach, obteniendo como resultado (α = 0.88), de igual forma se probó las correlaciones ítem-test, dando puntajes que fluctúan entre (0.18 a 0.63), hallándose coeficientes estadísticamente significativos para cada dimensión de la escala, por lo cual se determinó que el instrumento mide apropiadamente el constructo resiliencia como valor absoluto.

Con respecto a la variable de estrategias de afrontamiento del estrés, se aplicó el Cuestionario *de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)*, creada originalmente por Carver *et al.* (1989), y adaptada al contexto de estudiantes peruanos por Cassaretto y Chau (2016),

el instrumento está conformado por 52 ítems con una escala de valoración de tipo Likert de 4 opciones de respuesta, de las cuales exploran 13 estrategias de afrontamiento clasificadas en: afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción y afrontamiento evitativo.

El cuestionario fue validado por juicio de expertos. En la cual se obtuvo una evidencia adecuada de [KMO= 0.798, p=0.01; x^2=8529.48; gl=1770, p< 0.01] y su confiabilidad se determinó a través del coeficiente de alfa de Cronbach de las dimensiones (α = 0.53 a 0.91).

Procedimiento

El estudio de campo comprendió de manera inicial el contacto con el centro preuniversitario para el desarrollo del estudio, la aprobación directiva, la selección de los participantes, quienes a través de una modalidad remota pudieron recibir información sobre el estudio, los objetivos y su respectiva participación. La recopilación de información se realizó mediante un formulario creado en Google Forms (R) que fue compartido con los estudiantes identificados previamente de acuerdo con el registro de matriculados en el ciclo 2020-II pertenecientes a la institución en la que se realizó el estudio; esta recopilación se dio entre el periodo de agosto a octubre del 2020. El acceso al formulario fue cerrado una vez que se obtuvieron las respuestas esperadas, la información obtenida fue exportada a un archivo de Microsoft Excel y se realizó la calificación correspondiente de acuerdo con la valoración de las escalas.

La evaluación se ejecutó según las pautas de The Standars for Educational and Psychological Testing (American Educational Research Association, American Psychological Association, and National Council on Measurement in Education, 2014) por lo cual tiempo previo a la administración del instrumento de evaluación se contó con la autorización a través de la firma de un consentimiento informado que garantiza la confiabilidad de los datos suministrados; es ante ello que los estudiantes participaron de forma voluntaria y anónima.

Análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el programa Jamovi (versión 1.2). De manera inicial se obtuvieron los estadísticos correlacionales. A continuación, se estudió la fiabilidad de cada instrumento a partir del cálculo del alfa de Cronbach.

RESULTADOS

De los 400 participantes, un 73.5 % son varones y el 26.5% son mujeres, con edades que oscilaban entre 17 y 25 años con una media de 19.5 (DE = 3.4). En el cuadro 1 se detallan los niveles de resiliencia en estudiantes de un centro preuniversitario ubicado en la ciudad de lima metropolitana.

Cuadro 2. Niveles de resiliencia en los estudiantes preuniversitarios participantes en la investigación

Nivel	Bajo	Medio	Alto
Frecuencia	90	203	107
Porcentaje total	22.5 %	50.7 %	26.8 %

Así mismo, se puede visualizar en el cuadro 2, el nivel de resiliencia medio que predomina en ambos sexos; no obstante, en las mujeres el porcentaje de resiliencia se muestra ligeramente superior en comparación con los varones (52,8% y 50% respectivamente); ante lo cual, se puede observar que el porcentaje más elevado que tuvieron las mujeres fue en el indicador de “confianza en sí mismo” con (58 %) y en cuanto a los varones, obtuvieron mayor porcentaje en “sentirse bien” con (61 %). En cuanto a los niveles menos elevado las mujeres tuvieron un (10 %) en “satisfacción personal” y en el caso de los varones tuvieron un (17 %) en satisfacción personal.

Cuadro 2. ***Niveles de resiliencia según sexo de los estudiantes preuniversitarios***

Indicadores de la Escala de resiliencia	Mujeres			Varones		
	Bajo	**Medio**	**Alto**	**Bajo**	**Medio**	**Alto**
Confianza en sí mismo	07%	58%	35%	20%	51%	29%
Afrontamiento Ecuanimidad	12%	56%	32%	34%	45%	21%
Perseverancia	34%	45%	21%	28%	47%	25%
Satisfacción personal	38%	52 %	10 %	17 %	45 %	38 %
Sentirse bien	13%	53%	34%	14%	61%	25%
Frecuencia	23	56	27	67	147	80
Porcentaje de la frecuencia	21.7 %	52.8 %	25.5 %	22.8 %	50%	27.2 %

Según Hernández (2011), los valores de confiabilidad por encima de 0.70 son aceptables y que por arriba de 0.80 son buenas. Ante ello, en el cuadro 3 se puede observar los índices de consistencia interna (alfa de Cronbach), así como los estadísticos descriptivos. En relación con el análisis de consistencia interna la variable resiliencia obtuvo un porcentaje de confiabilidad muy alto en el grupo de estudio, con un alfa de Cronbach de 0.880; asimismo, los valores de sus dimensiones se encuentran por encima de los valores aceptables (α>0.70).

Respecto a la asociación de las variables resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés, se puede apreciar que los indicadores de resiliencia se relacionaron de manera significativa y positiva con las estrategias de afrontamiento; Confianza en sí mimo (r = 0.760), ecuanimidad (r = 0.710); perseverancia (r=0.670); Satisfacción personal (0.734), Sentirse bien (0.632).

Discusión

Los estudiantes preuniversitarios experimentan diversos factores de estrés a causa de las actividades académicas y la presión que ejercen en ellos las demandas personales o familiares de ingresar a la universidad; aunado a esto, el contexto de la pandemia ha afectado a la población estudiantil, puesto que han tenido que adaptarse a una nueva modalidad de estudios, lidiar con las emociones generadas por el propio virus y con la incertidumbre por su futuro académico.

Cuadro 3. Estadísticos descriptivos confiabilidad y análisis de correlación de la Escala de Resiliencia (ER) y El Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE.

	M	DE	α	r
Confianza en sí mismo	36.20	3.54	0.908	0.760
Ecuanimidad	32.80	3.04	0.864	0.710
Perseverancia	20.83	2.51	0.808	0.670
Satisfacción personal	34.9	3.42	0.878	0.734
Sentirse Bien	29.14	2.85	0.731	0.632
Escala de Resiliencia (ER)	78.7	5.44	0.880	-
Estrategias de afrontamiento al estrés (EAE)	83.98	5.80	0.875	-
correlación de (ER) Y (COPE)	-	-	-	0.701

Nota. M: media; DE: desviación estándar; α: alfa de Cronbach; r: correlación.

En esta situación, es importante que cuenten con estrategias adecuadas de afrontamiento y con una capacidad de resiliencia que les permitan sobrellevar la realidad actual sin que su salud mental se vea afectada, para que así puedan encaminarse al éxito académico. Por lo ante mencionado, la finalidad de este estudio fue identificar si existe una asociación significativa de la resiliencia en las estrategias de afrontamiento, así como precisar los niveles de estos en los estudiantes preuniversitarios de lima metropolitana en el contexto de clases virtuales por la COVID-19.

De esta manera, los resultados reflejan que los estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana, presentan niveles medios de resiliencia, existiendo una mínima diferencia en el nivel medio entre los sexos que ubica a las mujeres con puntuaciones superiores a los varones; esto concuerda con investigaciones como las de Pizarro (2018) en la que se identificaron niveles de resiliencia en categoría positiva (medio – alto) con una ligera diferencia favorable a favor de las mujeres en las dimensiones de satisfacción personal, confianza en sí mismo y perseverancia; no obstante, estudios desarrollados en estudiantes de los mismos rangos de edad han reflejado niveles de resiliencia altos (Alonso *et al.*, 2016; Caldera *et al.*, 2016); lo cual podría asociarse a factores determinantes como la diferencia entre ingresantes universitarios

y próximos a ingresar, así como la influencia del contexto actual de COVID-19 que, como lo reporta Betancourt *et al.* (2021), resulta ser un factor que ha incrementado los niveles de ansiedad, preocupación y desestabilidad emocional que podrían directamente relacionarse a niveles de resiliencia más bajos.

Asimismo, los resultados señalan que las estrategias que buscan evitar la situación de estrés son las menos empleadas por los estudiantes preuniversitarios, por lo que es posible inferir que las reacciones de negación, consumo de sustancias, o desentendimiento mental y conductual son las alternativas que utilizan con menos frecuencia; lo cual contribuye a los resultados en los niveles de resiliencia, y coincide con las investigaciones previas desarrolladas por Cassaretto y Chau (2016) y Flórez *et al.* (2020), que refieren esta baja prevalencia como positiva, ya que el uso alto de estas estrategias de evitación generan niveles más altos de malestares a nivel físico, así mismo Fernández y Bretones (2021) mencionan que esto contribuyen a un mayor riesgo de formación de psicopatologías.

De esta manera, se puede reflejar que los estudiantes universitarios hacen un mayor uso de estrategias saludables ante las situaciones percibidas como estresantes lo cual se relaciona con los puntajes de resiliencia obtenidos, esto contrasta con lo mencionado por Castagnola *et al.* (2021), quienes refieren que la resiliencia permite neutralizar el impacto psicosocial del estresor lo cual disminuye la percepción de efectos adversos; no obstante, es necesario precisar que los niveles tanto de las estrategias como de la variable resiliencia no difieren de una manera significativa, teniendo una tendencia media-alta y en el nivel de resiliencia bajo porcentajes no significativos; por lo que se hace necesario seguir profundizando en el estudio de estas variables en este contexto en particular, considerando la situación actual de pandemia que en este estudio puede representar un factor influyente de los resultados.

Aunado a lo anterior, los resultados del presente estudio también evidenciaron que las dimensiones de resiliencia se asocian de manera significativa y positiva con las estrategias de afrontamiento, es decir que, cuando los estudiantes preuniversitarios de lima metropolitana, tienen confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, sensación de sentirse bien y satisfacción personal, tendrán la capacidad de elaborar planes de acción en búsqueda de

afrontar el evento estresor, reconociendo sus recursos y capacidades para lograr sus objetivos, lo cual les permite realizar acciones dirigidas a suprimir el malestar emocional y superar con mayor facilidad los problemas. Esto coincide con investigaciones como las desarrolladas por Espada *et al.* (2020) y Reyes *et al.* (2020), quienes proyectan una mayor eficacia de las estrategias que permiten expresar y comunicar, así como afrontar las situaciones estresantes de manera individual o buscando apoyo social dado que esto favorecerá la generación de soluciones más efectivas, siendo como lo refieren Morán *et al.* (2019).

Por consiguiente, a un nivel práctico se hace necesario que las instituciones preuniversitarias incentiven el desarrollo de programas de intervención enfocados en la resiliencia, así como las instituciones de educación secundaria con una principal incidencia en los estudiantes de los últimos años de estudios que pasarán a un contexto educativo distinto y por ende afrontarán situaciones nuevas que en muchas ocasiones generarán en su vida una demanda de estrés, asimismo es importante considerar que el actual contexto de pandemia ha incrementado los niveles de estrés y ha desencadenado en diversas situaciones no favorables para la salud mental de los estudiantes (García y Cols, 2021) por lo que se hace aún más necesario la atención de estos constructos.

El presente estudio ha evidenciado que si bien existen investigaciones que enfocan su atención en una población con características similares al considerado en esta ocasión, no se evidencia una cantidad relevante de estudios con estudiantes preuniversitarios, siendo el desarrollo de investigaciones en el contexto de pandemia aún más reducido; por lo que, este estudio puede dirigirse a incentivar a otros autores a poder estudiar esta población en sus investigaciones. No obstante, es preciso considerar que esta cantidad reducida de evidencia previa representó una de las principales limitaciones por lo que no contribuyó a un contraste más detallado.

CONCLUSIONES

Con los resultados alcanzados se ha logrado demostrar que la resiliencia se asocia de manera positiva con las estrategias de afrontamiento al estrés, así mismo sus indicadores

tienen un nivel de asociación alta, ante ello se puede concluir que la resiliencia es un proceso importante en la educación de los estudiantes preuniversitarios, pues puede llegar a determinar su salud mental y su futuro académico.

Es así que, estos resultados se direccionan con investigaciones previas en las cuales se apoya que la resiliencia influye en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y concuerda con diversos estudios que relacionan mayores niveles de optimismo, bienestar y compromiso en los estudiantes con estrategias de afrontamiento saludables.

Finalmente, para futuras investigaciones se recomienda replicar el estudio con una muestra mayor de estudiantes y considerar diversas instituciones preuniversitarias que permitan contrastar y obtener un mayor panorama de la temática en la situación actual por la COVID-19, así como estudios que enfoquen un contexto postpandemia que permita establecer si existen diferencias considerables con los hallazgos actuales.

REFERENCIAS

Alonso-Aldana, R., Beltrán-Márquez, Y., Máfara-Duarte, R., y Gaytán-Martínez, Z. (2016). Relación entre rendimiento académico y resiliencia en una universidad tecnológica. *Revista de Investigaciones Sociales*, *2*(4), 38–49

Al-Shagawi, M. A., Ahmad, R., Naqvi, A. A., and Ahmad, N. (2018). Determinants of academic stress and stress-related selfmedication practice among undergraduate male pharmacy and medical students of a tertiary educational institution in Saudi Arabia. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, *16*(12). https://doi.org/10.4314/tjpr.v16i12.26

American Educational Research Association, American Psychological Association, and National Council on Measurement in Education [AERA/APA/NCME]. (2014). Standards for educational and psychological testing. Washington, DC: American Psychological Association

Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, en 29*(3), 1038-1059. https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511

Barraza-Macías, A., y Barraza-Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, *28*. https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602.

Berrío-Garcia, N., y Mazo-Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, *3*(2), 65–82.

Betancourt-Gamboa, K., Soler-Herrera, M., y Colunga-Santos, S. (2021). Niveles de resiliencia en estudiantes de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. *EDUMECENTRO* , *13*(1), 1–15.

Caldera-Montes, J. F., Aceves-Lupercio, B. I., and Reynoso-González, Ó. U. (2016). Resilience in university students. A comparative study among different careers. *Psicogente*, *19*(36). https://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294

Carver, C., Scheier, M. and Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Cassaretto, M. (2016). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica*, *1*(2), 202–225

Cassaretto, M., y Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, *2*(42), 95.109. https://doi.org/10.21865/RIDEP42_95

Castagnola, C., Cotrina, J., y Aguinaga, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), e1044. https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044

Chávez-Hinostroza, E. F. (2020). Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Cajamarca. *Avances En Psicología*, *28*(1). https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2112

Du, C., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Hsiao, R., Keaver, L., Lai, C.-C., Lee, H., Ludy, M.-J., Shen, W., Swee, W. C. S., Thrivikraman, J., Tseng, K.-W., Tseng, W.-C., Almotwa, J., Feldpausch, C. E., Folk, S. Y. L., Gadd, S., … Tucker, R. M. (2021). Health Behaviors of Higher Education Students from 7 Countries: Poorer Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic Predicts Higher Dietary Risk. *Clocks and Sleep*, *3*(1). https://doi.org/10.3390/clockssleep3010002

Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., y Morales, A. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, *31*(2). https://doi.org/10.5093/clysa2020a14

Fernández-Millán, J. M., y Bretones, F. D. (2021). Salud mental y factores de resiliencia durante el confinamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, *19*, 1–13. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.smfr

Flórez, L. M. del S., López, J., y Vílchez, R. A. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *23*(3). https://doi.org/10.6018/reifop.438531

García, F., Manquián, E., y Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, *15*(3), 101–111

García-Rojas, K., Salazar-Salvatierra, E., y Barja-Ore, J. (2021). Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú. *Revista de La Fundación Educación Médica*, *24*(2). https://doi.org/10.33588/fem.242.1117

Hernández R. (2011). Instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad. Normas y formatos. Consejo de Estudios de Postgrado, Universidad de los Andes. https://www.academia.edu/37886946/Instrumentos_de_recoleccion_de_datos_en_ciencias_sociales_y_ciencias_biomedicas_Rafael_Hernandez_Nieto_pdf

Hernández-León, J. A., Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Caldera-Zamora, I. A., y Salcedo-Orozco, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, *18*(1). https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.rdeu

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. En metodología de la investigación (6° ed., pp170-191). México: McGrawHill

Hu, T., Zhang, D., and Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, *76*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, *37*(2). https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419

Iglesias-Pradas, S., Hernández-García, Á., Chaparro-Peláez, J., y Prieto, J. L. (2021). Emergency remote teaching and students' academic performance in higher education during the COVID-19 pandemic: A case study. Computers in Human Behavior, 119, 106713. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106713

Lira-Durán, D. P., Ortiz-Cortés, A., Ramírez-Nava, A. G., Ramos-Sánchez, G., Tovar-Lobato, D. E., Zaragoza-Palma, S., Reyes-Pérez, V., y Villada, C. (2021). Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID-19. *Jóvenes en la ciencia,* 10. https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3457

Mansilla, A. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista De Investigación En Psicología*, *3*(2), 105–116. https://doi.org/10.15381/rinvp.v3i2.4999

Montero, I., y León, O. G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en *Psicología.International Journal of Clinical and Health Psychology,7*(3), 847-862

Morán-Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, *4*(1). https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542

Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., y de la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, *23*(3). https://doi.org/10.22267/rus.212303.234

Novella, A. (2002). Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes. (Tesis inédita de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima

Piergiovanni, L. F., y Depaula, P. D. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, *23*(77), 413–432

Pizarro, E. F. (2018). Autoestima, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes preuniversitarios. *Revista de Psicología*, *20*(2), 11–41

Reyes-Sanchez, C., Castaño-Pérez, G. A., Ceballos-Alatorre, B., Martínez-Aguilera, P., and Yañez-Castillo, B. G. (2020). Environmental Influence on Adolescent Resilience Development in Medellin Colombia. *Aquichan*, *20*(2). https://doi.org/10.5294/aqui.2020.20.2.4

Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, *14*(8), 626–631. https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V

Shah ASV, Gribben C, Bishop J., Hanlon, P., Caldwell, D., Wood, R., Reid, M., McMenamin, J., Goldberg, D., Stockton, D., Hutchinson, S., Robertson, C., McKeigue, P., Colhoun, H., y McAllister, D. (2021). Efecto de la vacunación en la transmisión del SARS-CoV-2. *New England Journal of Medicine*, 385, 1718-1720. https://doi.org/10.1056/NEJMc2106757

Simegn, W., Dagnew, B., Yeshaw, Y., Yitayih, S., Woldegerima, B., and Dagne, H. (2021). Depression, anxiety, stress and their associated factors among Ethiopian University students during an early stage of COVID-19 pandemic: An online-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, *16*(5). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251670

Wagnild, G., and Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale*. Journal of Nursing Measurement, 1*, 165–177

Licencia Creative Commos Atribución No Comercial- Compartir igual 3.0 Venezuela (CC BY- NC-SA 3.0 VE)