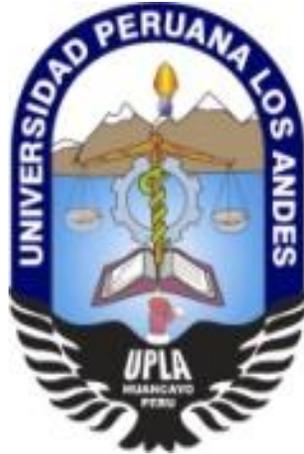


UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad De Ciencias De La Salud

Escuela Profesional De Psicología



TESIS

Título : **RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA EN TIEMPOS DE APRENDIZAJE VIRTUAL DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO-2020**

Para Optar : Título Profesional de Psicólogo

Autores : Bach. Campos Blas Malena Mayra
Bach. Garay Alvarado Erick

Asesores : Metodológico : Mg. Nilton David Vílchez Galarza
Temático : Ps. José Cuadros Espinoza

Línea de Investigación Institucional : Salud y Gestión de la salud

Fecha de inicio y de culminación : Octubre 2020 – Febrero 2021

Huancayo – Perú
2021

DEDICATORIA

Dedicado a mis padres y hermanos por su continuo apoyo en este proceso tanto de formación profesional como personal, a mis tíos por guiarme y aconsejarme en los momentos más difíciles de mi vida y a mi abuelita por ser el pilar que nos sostiene.

Malena

A mis padres, por guiarme en todas las etapas de mi formación.

Erick

AGRADECIMIENTO

A nuestros asesores Mg. Nilton David Vílchez Galarza y al Ps. José Cuadros Espinoza, por brindarnos sus conocimientos y orientarnos en todo este proceso de elaboración del presente trabajo.

A nuestros catedráticos el Mg. Jesús Mallqui y la Dra. Mercedes Jesús Peña por inculcarnos y promover en nosotros la elaboración de conocimientos científicos.

A la Escuela Profesional de psicología – Huancayo, por habernos permitido y brindado las facilidades de poder llevar a cabo este estudio de investigación, en especial a los tutores y a los estudiantes que accedieron en participar de forma voluntaria en él.

Autores

INTRODUCCIÓN

Con respecto al reglamento de grados y títulos de la Universidad Peruana los Andes, fue elaborada la investigación “Resiliencia y Estrés Académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020”. Se estableció el objetivo principal de determinar la existencia de relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios, para lo cual se empleó el método científico, siendo un tipo de investigación básica, de nivel correlacional y basado en el diseño no experimental, transversal correlacional. La investigación fue estructurada de acuerdo con el formato del reglamento de investigación de la Universidad Peruana los Andes.

En el capítulo I se consideró la situación y realidad problemática, también la delimitación y formulación del problema, por último, justificación y objetivos. En el capítulo II, se desarrolló el marco de referencia y se detallan los antecedentes, bases teóricas y el marco conceptual. En el capítulo III se formuló la hipótesis de investigación, que abarca la hipótesis general y las específicas.

En el capítulo IV se describió la metodología empleada, el alcance de investigación, nivel, diseño, población, muestra y técnica de muestreo, así como también técnicas e instrumentos de recaudación de datos, técnicas y análisis de datos, los aspectos éticos de la investigación.

En el capítulo V, se realizó la descripción de los resultados de la investigación, así como la discusión de resultados.

Se finalizó el informe con las discusiones, conclusiones a las que se arribó al final de la investigación, las recomendaciones y las referencias bibliográficas. Se evidenció con los documentos presentados en los anexos.

Los autores.

CONTENIDO

| | |
|--|-------------|
| DEDICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTO | iii |
| INTRODUCCIÓN | iv |
| CONTENIDO | v |
| CONTENIDO DE TABLAS | viii |
| CONTENIDO DE FIGURAS | ix |
| RESUMEN | x |
| ABSTRACT | xi |
| CAPÍTULO I | 12 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 12 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática | 12 |
| 1.2. Delimitación del problema | 16 |
| 1.3. Formulación del problema | 17 |
| 1.3.1. Problema General | 17 |
| 1.3.2. Problemas Específicos | 17 |
| 1.4. Justificación | 18 |
| 2.1.1. 1.3.1. Social | 18 |
| 2.1.2. 1.3.2. Teórica | 19 |
| 2.1.3. 1.3.3. Metodológica | 19 |
| 1.5. Objetivos | 20 |
| 1.5.1. Objetivo General | 20 |
| 1.5.2. Objetivos) Específicos | 20 |

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO II | 21 |
| MARCO TEÓRICO | 21 |
| 2.1. Antecedentes (nacionales e internacionales) | 21 |
| 2.1.1. Antecedentes Internacionales | 21 |
| 2.1.2. Antecedentes Nacionales | 24 |
| 2.2. Bases Teóricas o Científicas | 27 |
| 2.2.1. Resiliencia | 27 |
| 2.2.2. Estrés Académico | 34 |
| 2.3. Marco Conceptual | 38 |
| CAPÍTULO III | 40 |
| HIPÓTESIS | 40 |
| 3.1. Hipótesis General | 40 |
| 3.2. Hipótesis específicas | 40 |
| 3.3. Variables (definición conceptual y operacionalización) | 41 |
| CAPÍTULO IV | 43 |
| METODOLOGÍA | 43 |
| 4.1. Método de Investigación | 43 |
| 4.2. Tipo de Investigación | 44 |
| 4.3. Nivel de Investigación | 44 |
| 4.4. Diseño de la Investigación | 44 |
| 4.5. Población y muestra | 45 |
| 4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos | 48 |
| 4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos | 54 |

| | |
|--|-----------|
| 4.8. Aspectos éticos de la Investigación | 54 |
| CAPÍTULO V | 56 |
| RESULTADOS | 56 |
| 5.1 Descripción de resultados según objetivos | 56 |
| 5.1.1. Del objetivo general | 56 |
| 5.1.2. De los objetivos específicos | 58 |
| 5.2. Contrastación de hipótesis | 64 |
| ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 71 |
| CONCLUSIONES | 77 |
| RECOMENDACIONES | 79 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 80 |
| ANEXOS | 84 |
| Anexo N° 001 Matriz de Consistencia | 86 |
| Anexo N° 002 Matriz de Operacionalización de Variables | 87 |
| Anexo N° 003 Matriz de Operacionalización del Instrumento | 88 |
| Anexo N° 004 Instrumento de Investigación | 89 |
| Anexo N° 005 Autorización para realizar el Proyecto de Investigación | 95 |
| Anexo N° 006 Confiabilidad del Instrumento | 96 |
| Anexo N° 007 Validez del Instrumento | 100 |
| Anexo N° 008 Data de Procesamiento de datos – Prueba Piloto | 130 |
| Anexo N° 009 Data del Procesamiento de Datos | 132 |
| Anexo N° 010 Consentimiento Informado | 153 |
| Anexo N° 011 Fotos de la Aplicación del Instrumento | 155 |

CONTENIDO DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1 <i>Población total de estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología</i> | 45 |
| Tabla 2 <i>Muestra conformada de estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología</i> | 47 |
| Tabla 3 <i>Resultado de la variable resiliencia y estrés académico</i> | 57 |
| Tabla 4 <i>Resultado de la variable resiliencia y la dimensión estresores en universitarios</i> | 59 |
| Tabla 5 <i>Resultado de la variable resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones)</i> | 61 |
| Tabla 6 <i>Resultado de resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento</i> | 63 |

CONTENIDO DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1 <i>Modelo integrador de la resiliencia (Mateu, Gil, García, 2009) Cyrulnik (2009)</i> | 30 |
| Figura 2 <i>Resultado de la variable resiliencia y estrés académico</i> | 57 |
| Figura 3 <i>Resultado de la variable resiliencia y la dimensión estresores en universitarios</i> | 59 |
| Figura 4 <i>Resultado de la variable resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones)</i> | 61 |
| Figura 5 <i>Resultado de resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento</i> | 63 |

RESUMEN

El estrés académico, es un fenómeno resultante entre la persona y eventos de su medio, y se caracteriza por la dificultad para adaptarse a las demandas del campo académico, ya que cada vez hay más exigencias y retos que deben de afrontarse, generando respuestas conductuales, emocionales y sociales que generan malestar y desgaste a la persona, produciendo un bajo desempeño (Alfonso, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015). El objetivo de este estudio fue determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020, fue un estudio de tipo básico, de nivel correlacional, con un diseño no experimental transversal, la muestra estuvo conformada por 278 estudiantes, pertenecientes a la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes a los que se les aplicó los instrumentos de investigación: La Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y el Inventario de estrés académico SISCO SV, las mismas que pasaron por el proceso de validez por juicio de expertos y confiabilidad. Para la prueba de hipótesis se utilizó el programa SPSS 20 y el estadístico rho de Spearman; teniendo como resultado que existe relación inversa débil entre las variables resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual, por lo tanto, se concluye que, a mayor resiliencia, menores niveles de estrés académico y viceversa. A partir de estos resultados, recomendamos la elaboración y aplicación de talleres y programas de fortalecimiento a la resiliencia dirigido a los estudiantes para que puedan hacer frente al estrés académico.

Palabras clave: resiliencia, estrés académico, estresores, síntomas, estrategias.

ABSTRACT

Academic stress is a resulting phenomenon between the person and events in their environment, and is characterized by the difficulty of adapting to the demands of the academic field, since there are more and more demands and challenges that must be faced, generating behavioral responses, emotional and social that generate discomfort and wear to the person, producing poor performance (Alfonso, Calcines, Monteagudo & Nieves, 2015). The objective of this study was to determine the relation between resilience and academic stress in psychology university students in times of virtual learning at a private university in Huancayo-2020, it was a basic type study, correlational level, with a non-experimental cross-sectional design, the sample consisted of 278 students, who belong to the Professional School of Psychology of the Universidad Peruana Los Andes, who were he applied with the research instruments: the Wagnild & Young Resilience Scale and the SISCO SV Academic Stress Inventory, the same ones that went through the process of validity by expert judgment and reliability. For hypothesis testing, the SPSS 20 program and Spearman's rho statistic were used; having as a result that there is a weak inverse relation between the variables resilience and academic stress in psychology university students in times of virtual learning, it is concluded that, the higher the resilience, the lower the academic stress levels and vice versa. Based on these results, we recommend the development and application of workshops and programs to strengthen resilience aimed at students so that they can cope with academic stress.

Key words: Resilience, academic stress, stressors, symptoms, strategies.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020) menciona que América Latina y el Caribe hay cerca de 23 400 000 estudiantes y 1 000 400 catedráticos universitarios, los cuales se han visto afectados por esta situación de cese de actividades y la continuación de clases virtuales.

A criterio de los autores, consideramos que el año 2020 será difícil de olvidar, el mundo está pasando por una crisis a nivel global por la presencia del COVID-19. Ello generó y genera actualmente estímulos altamente aversivos en la población, desde la salud afectada en las personas, las dificultades en economía tanto personal y mundial, y el efecto en las relaciones sociales.

Todo ello produce respuestas desagradables a nivel emocional, como, por ejemplo, miedo, ansiedad, tristeza, cólera, que evidencian cambios en el comportamiento que en su gran mayoría

son disfuncionales, de esta manera son más vulnerables a desarrollar problemas psicológicos (Eiriz, 2020).

Para García (2020) la educación virtual generaría limitaciones en el desarrollo de conductas socializadoras, presentándose así estados emocionales desagradables. Los estudiantes ante esta situación como la adaptación académica, el impacto social, en gran mayoría terminarán generando respuestas de estrés agudo, a pesar de ser jóvenes que están involucrados con el manejo de tecnología, es completamente normal que desarrollen desgaste emocional, pues recordemos que el contexto influye en el comportamiento de las personas. En cuanto al Perú que generalmente tiene un modelo de enseñanza básico, el cambio de una enseñanza presencial a distancia, genera un cambio significativo en la metodología tanto para docentes como estudiantes (Martínez S. , 2020).

A causa de la pandemia y con el fin de evitar la propagación de la misma, en el Perú el Ministerio de Educación (2020) con Resolución Viceministerial N° 00095-2020, en el artículo 2, declara de la suspensión de las clases en las Universidades tanto públicas como privadas, en tanto se mantenga vigente el estado de emergencia por el COVID-19.

La situación nos ha tomado de improviso, es decir que no estábamos preparados para afrontarla a pesar de tener conocimiento de la existencia de esta cepa, en ningún momento de nuestra vida se nos ha pasado vivir un contexto de pandemia, por lo que sus efectos en la salud psicológica de las personas y dentro de ella los estudiantes universitarios se han visto afectados. A algunas personas mucho más que a otras por supuesto.

Actualmente existen pocas referencias e investigaciones del efecto disfuncional que produce el contexto actual, sin embargo, para la UNESCO (2020) el impacto más inmediato ha sido sin duda que el cese temporal de las clases presenciales en las universidades ha dejado a los estudiantes en una idea de incertidumbre y sin una idea clara de su futuro.

Los costes y las cargas financieras vinculadas en la educación superior de los estudiantes y familiares se han visto afectadas, ello genera una preocupación adicional sobre todo a aquellos más vulnerables y con condiciones económicas bajas, a ello se suma, que las instituciones universitarias no han tomado medidas para la moratoria o suspensión temporal de los pagos de las cuotas y/o mensualidades (UNESCO, 2020).

La UNESCO (2020) en su informe refiere que la sustitución de las clases presenciales a virtuales ha generado cuadros de adaptación debido a las nuevas maneras de enseñanza y por tanto de aprendizaje, la falta de acceso a conectividad ya que en América Latina y el Caribe de cada dos hogares solo uno está conectado, por tanto, es otro factor estresante. Watts (2016) (mencionado en UNESCO, 2020) menciona que las iniciativas que cambian radicalmente las reglas de estudios y por tanto exigen que los estudiantes salgan de la zona de confort, necesariamente se verán afectados ya que están menos preparados para cambiar de modalidad.

Sabemos que la universidad es un espacio de desarrollo que sirve como un escalón más para solventarse en la vida, el cambio de contexto de colegio a universidad genera evidentemente situaciones estresantes, que van desde el cambio de metodología de estudios, la carga académica y las constantes exposiciones, generarían a corto plazo cuadros de estrés. Martínez (2019) en su estudio de estrés académico y su relación con la adaptación a la vida universitaria en tres regiones del país concluyó que el 87% de estudiantes sufre de estrés académico. Aproximadamente, de un total de diez, nueve presentan sintomatología. Este estudio reitera que un 36% se encuentra en nivel medio, 31% entre nivel medio y alto, y un total de 10% nivel alto.

La resiliencia es un concepto que viene siendo cada vez más difundido y estudiado. La American Psychological Association (2018) define a este término como el proceso de adaptación ante la adversidad, situaciones traumáticas, tragedias, o emergencias cotidianas ya sean personales,

familiares, e incluso trabajo y eventos económicos. En psicología la describimos como la capacidad, los recursos, las fortalezas y potencialidades que tienen las personas para poder enfrentar las adversidades como el dolor o sufrimiento y a raíz de todo ello generar una postura encaminada a la superación, que sea adaptativa y saludable ya que con el correr de los días todos experimentamos situaciones que suelen desbordarnos.

El estrés según el modelo cognitivo transaccional, es definido como el proceso que se da cuando una situación que para la persona es importante y valiosa, hay y se percibe un desequilibrio entre la demanda del evento y los mecanismos de afronte para la misma (Lazarus & Folkman, Stress, appraisal and coping, 1984).

En la actualidad el término estrés y los efectos en la salud psicológica, repercute en uno de los principales problemas y preocupaciones de la salud. Es importante no solamente ver al estrés como una reacción totalmente disfuncional, sino verlo desde un punto más funcional es decir nos ayuda a enfrentar diversas situaciones. Lazarus (2006) considera a los cuadros de estrés como una característica propia y natural de la vida, el estrés no necesariamente afecta de manera disfuncional la salud de la persona, lo que realmente afecta es la forma de afrontamiento que se tiene de esta.

Según Humberto (2020) afirma que la situación actual ha generado incremento de estrés disfuncional en la población y con ello necesidades de abordaje y cuidados en la salud psicológica. Debido a esta situación, es necesario buscar conocimientos, mecanismos y estrategias de afrontamiento, es entonces que este tipo de problemas no tendría que ser tratado como trivial o de poco interés sino como todo lo contrario, debe de ser revisado, evaluado y tratado muy seriamente por los profesionales responsables de la salud psicológica.

Para la Organización Mundial de la Salud (2014) en su informe titulado Prevención de los trastornos mentales, afirma que los centros universitarios y otras instituciones de investigación a

lo largo del tiempo han logrado generar evidencia científica que corrobora la eficacia de intervenciones de promoción y la prevención de la salud mental, por lo tanto, reduce la incidencia y prevalencia de los trastornos mentales. Por ello es evidente que en algún momento se logre desarrollar programas que fomenten la Resiliencia y sobre todo a cómo lidiar con el estrés académico, que sea eficaz, que contenga las ventajas de un trabajo multidisciplinario, pues las clases virtuales llegaron para quedarse con nosotros. Ya de que de estos resultados dependerá enormemente el mañana no solo de nuestros estudiantes universitarios, también el de su familia, de su entorno y por ende de la sociedad. Por lo tanto, es necesario buscar conocimientos, mecanismos y estrategias de afrontamiento y sobre todo de cuanto nos afecta el momento actual por el que pasa el mundo, he aquí donde viene a resaltar nuestra investigación.

Esta investigación trata de explicar la relación que hay entre estas variables en los estudiantes universitarios. Por lo tanto, seremos en todo momento rigurosos y éticos en nuestra investigación, siguiendo el método científico, logrando así causar impacto en nuestra sociedad.

1.2. Delimitación del problema

- **Delimitación teórica**

Los estudiantes inmersos en la vida universitaria, se encuentran expuestos a diversos contextos que generan dificultades, es aquí que se podrá evidenciar su capacidad de resiliencia. Esta investigación y sus resultados nos permitió conocer la correlación entre resiliencia y estrés académico, basándonos en el Modelo integrador de la resiliencia de Mateu, Gil, García (2009), Cyrulnik (2009), y del mismo modo que nos presenta Barraza (2006) respecto al estrés académico.

- **Delimitación temporal**

La investigación se llevó a cabo entre los meses de octubre del 2020 a febrero del 2021, debido al confinamiento por la pandemia por la que se atraviesa, el proceso de recolección de datos se realizó de forma virtual.

- **Delimitación espacial**

El presente estudio fue realizado en la Universidad Peruana Los Andes, en la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, con dirección en Av. Mártires del periodismo cuadra 20 (Ex Calmell del Solar) Chorrillos – Huancayo, con alumnos matriculados entre 1° al 8° ciclo del periodo académico 2020 II.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema General

¿Qué relación existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de Huancayo-2020?

1.3.2. Problemas Específicos

- ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020?
- ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020?

- ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020?

1.4. Justificación

1.4.1. Social

Nuestro trabajo es de importancia y relevancia debido al contexto actual por el que estamos atravesando, refiriéndonos a la influencia del Covid-19 que sin duda alguna trae consigo un ambiente aversivo que a su vez exige a la población en general cambios, adaptación y resiliencia a la nueva forma de vida, si ya de por si en el ámbito académico los estudiantes se encuentran bajo presión constante dando como resultado el estrés y a esto sumémosle la nueva normalidad, entonces la presente investigación busca analizar estas dos variables ya que existe una gran demanda respecto a obtener nuevos conocimientos en base a lo descrito y estadísticas de cuanto nos afecta ello en este tipo de contextos.

Los resultados del estudio contribuyen especialmente a los que los mismos universitarios puedan observar a través de datos y resultados reales la relación entre nuestras variables prevalecientes de manera individual, para que así puedan optar por estrategias y habilidades de afrontamiento, favoreciendo su bienestar y salud psicológica.

A la institución a la que pertenecen los estudiantes universitarios ya que se brinda un diagnóstico sobre las variables estudiadas y puedan generar así ideas y optar por estrategias que les permita abordar este tema, así mismo a futuras investigaciones como antecedente.

1.4.2. Teórica

La presente investigación estuvo orientada en proporcionar datos científicos con respecto al tema, las cuales serán de mucha importancia y relevancia en las instituciones universitarias, brindando así, un inicio para la implementación y fortalecimiento de programas de prevención y promoción.

También servirá como cimiento para la realización de nuevos estudios que requieran estadísticas y/o datos acerca de resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios que están expuestos a constantes dificultades, así mismo para profundizar en los datos, aportes y conocimientos de los modelos como base para el desarrollo de la investigación.

1.4.3. Metodológica

El presente estudio de enfoque cuantitativo, permitió estudiar las variables de Resiliencia y Estrés Académico, recolectando los datos a través de los instrumentos: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptado al Perú por Castilla (2014) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19, las cuales fueron sometidas a un proceso de validez por juicio de expertos, y se determinó la confiabilidad a través de la prueba piloto, de esta manera tienen el respaldo para ser administradas, así mismo pueden ser utilizadas en otros contextos similares, sirviendo así como antecedente para la implementación de nuevas investigaciones.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.
- Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.
- Identificar la relación que existente entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes (nacionales e internacionales)

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Serrano (2018) desarrolló su estudio titulado, “*Relación entre Resiliencia y Estrés Académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuqui*”, llevado a cabo en Ecuador, que tuvo como propósito encontrar la conexión entre resiliencia y el estrés académico en alumnos de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuqui. Se utilizó la investigación no experimental de tipo correlacional, de carácter transversal, la muestra se centró en 150 estudiantes de tercero de bachillerato, el proceso de recolección de datos se hizo a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Arturo Barraza. Obteniendo como resultados que el 47% y 35% de la muestra presentaron resiliencia moderada y alta

respectivamente, a las que le correspondieron categorías moderadas y profundas de estrés académico finalizando que el grado de resiliencia no incide en relación al estrés académico, este podría ser empleado y reforzado en otras circunstancias producto de cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que bajo la valoración del alumno serán catalogados como situaciones adversas o de riesgo.

Berzosa, (2017) en su trabajo de Fin de Grado titulado “*Estrés Académico, Engagement y Resiliencia en Estudiantes de Enfermería*”, llevado a cabo en España, su objetivo fue explicar el grado de estrés académico en los estudiantes. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, transversal, correlacional, comparativo La muestra estuvo conformada de 175 alumnos, los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario sociodemográfico, el Inventario SISCO de Estrés Académico, la Escala Work Engagement Scale Student (UWES-S) y The Resilience Scale-14 (RS-14). El resultado indica que el 94% de estudiantes padece estrés académico con intensidad media-alta, asimismo demostraron tener niveles altos de resiliencia. Por último, se evidencia correlación negativa entre la resiliencia y el estrés, los alumnos de segundo fueron los que más estrés presentaron.

Condoyque, Herrera, Ramírez, Hernández, & Hernández (2016) en su trabajo de investigación titulado “*Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur*”, desarrollado en México, siendo su intención el de comparar el nivel de estrés académico en los estudiantes. El estudio fue observacional, transversal, prospectivo y comparativo, la muestra estuvo constituida por 280 estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición, los instrumentos utilizados fueron: el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados informan que no existe

diferencia significativa en el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería y de nutrición, los estresores que resaltan vienen a ser: la sobrecarga de trabajo, evaluación de docentes, comprensión de los temas tratados en clase y el tiempo límite de entrega en las tareas, los síntomas de mayor prevalencia fueron el morderse las uñas y somnolencia, la estrategia de afrontamiento más utilizada fue enfrentar la preocupación.

León, Gonzáles, Gonzáles, Barcelata (2019) en su estudio, “*Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes*”, se desarrolló en España, tuvo como propósito examinar si el estrés académico, la autoeficacia académica y el rendimiento académico son variables relacionadas con la resiliencia. El estudio de tipo descriptivo, correlacional- comparativo, la muestra aleatoria estratificada, compuesta por 288 estudiantes (176 mujeres y 112 varones) entre 18 y 25 años de diferentes licenciaturas, los instrumentos aplicados para la recolección de datos fueron: el Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007), la Escala de Autoeficacia en Conductas Académicas (EACA) y el Cuestionario de Resiliencia (González Arratia López- Fuentes, 2016), obteniendo como resultado niveles de estrés académicos moderados, autoeficacia académica percibida satisfactoriamente, el rendimiento académico moderado y un nivel moderado de resiliencia, las correlaciones son moderadas, asimismo señalan que cuando aumentan los niveles de estrés académico la resiliencia disminuye, el grupo clasificado como no resiliente tiene puntuaciones más altas de estrés.

Caldera, Aceves, y Reynoso (2016) en su investigación “*Resiliencia en Estudiantes Universitarios. Un estudio Comparado entre carreras*”, realizado en México, teniendo como objetivo principal comprender el grado de resiliencia en estudiantes universitarios. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y

transversal, de alcance descriptivo- correlacional, la investigación la llevaron a cabo con una muestra integrada de 141 estudiantes universitario, de los cuales el 53% fueron mujeres y el 47% varones con un rango de 19 a 35 años, los instrumentos utilizados para la recolección de datos fue la Escala de Resiliencia construida por Wagnild y Young (1993). Los resultados indican niveles altos de resiliencia, no encontrándose diferencias significativas entre las variables carrera, sexo y edad, se concluye que el nivel alto de resiliencia es una característica general en la mayoría de los estudiantes universitarios.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Salvatierra (2019) en su investigación de Maestría *“Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo”*, desarrollado en Perú con el objetivo principal de establecer la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes. Este estudio no experimental, de diseño descriptivo correlacional, tiene como muestra a 80 participantes de ambos sexos, los instrumentos que utilizó para la recolección de datos fue la Escala de Resiliencia elaborada por Wagnild y Young (1993) en Estados Unidos y adaptado por Nunja (2016) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, elaborado por Barraza (2006) y adaptado por Anjicama (2017). Los resultados evidencian que existe una correlación inversa de pequeña magnitud y significativa entre las variables, en relación a los niveles se puede apreciar predominancia de resiliencia con un nivel alto (49%) en cuanto en relación al estrés académico, se observa que la mayoría de los estudiantes del conservatorio de música presentan un nivel medio bajo (84%).

Morales (2017), *“Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades”*, teniendo como objetivo principal el de establecer la relación que existe entre resiliencia y estrés académico

en estudiantes universitarios. La investigación descriptiva-comparativa, de diseño correlacional, transeccional, conformada por una muestra de 91 estudiantes, los instrumentos utilizados para la recolección de datos fue la Escala de resiliencia desarrollada por Wagnild y Young (1993) y la Escala de afrontamiento del Estrés Académico (2010). Los resultados evidencian respecto a la resiliencia que el 31% de estudiantes manifiesta un nivel medio y el 69% un nivel alto, en cuanto al nivel de afrontamiento del estrés académico, el 6% presenta un nivel bajo, el 54% nivel medio y el 31% nivel alto. Concluyendo en la existencia de una relación positiva débil entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes.

Chuquillanqui y Villanes (2019) en su investigación *“Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en Estudiantes de Trabajo Social de una Universidad Estatal de Huancayo – 2019”*, el objetivo principal fue hallar la relación entre resiliencia y afrontamiento de estrés en estudiantes de 1° a 5° semestres de Trabajo Social. Este estudio de tipo básico de nivel descriptivo correlacional con diseño transversal, la muestra integrada de 180 estudiantes de Trabajo Social. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Resiliencia creado por Wagnild y Young, el Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE). Los resultados obtenidos revelan en cuanto a resiliencia el nivel predominante es alto (82,2%), en cuanto a los estilos de afrontamiento del estrés se manifiesta que un (45%) de estudiantes usa el estilo de afrontamiento que se enfoca en la emoción, mientras que el (37,2%) lo hace enfocándose en el problema.

Espinoza (2017) realizó una investigación titulada *“Estrés Académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre – Facultad de Enfermería de la Universidad del Altiplano, Puno – 2017”*, cuyo objetivo fue determinar la relación entre

la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes. La metodología utilizada de tipo descriptivo, con diseño transversal correlacional, la muestra se conformó de 65 estudiantes, los instrumentos empleados fueron: El Inventario SISCO de Estrés Académico y La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados en cuanto a los estresores académicos con mayor frecuencia fueron competitividad grupal con 78.5%, sucesivamente sobrecarga de tareas y comprensión de temas con 50.8%. Respecto a resiliencia el 69.2% presenta resiliencia media y resiliencia baja cuando la presencia de los estresores académicos es casi siempre, existiendo relación entre la frecuencia del estrés académico y la capacidad de resiliencia.

Caceres y Ccorpuna (2015) en su trabajo de investigación *“Estresores Académicos y Capacidad de Resiliencia en Estudiantes de Segundo, Tercero y Cuarto año de la Facultad de Enfermería UNSA. Arequipa. 2015”*, con el objetivo de determinar la relación entre los estresores académicos y la capacidad de resiliencia durante la formación académica en los estudiantes. La muestra estuvo constituida de 134 estudiantes. El estudio es de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron: el Inventario SISCO de Estrés Académico versión mexicana de Barraza y La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Llegando a la conclusión de que los eventos generadores de mayor estrés académico en la población de estudio son en primer lugar, la sobrecarga académica; en segundo lugar, las evaluaciones y en tercer lugar el tiempo limitado para cumplir con las tareas académicas y con respecto a la relación de estos estresores y la capacidad de resiliencia se afirma que tienen relación estadística significativa.

2.2. Bases Teóricas o Científicas

2.2.1. Resiliencia

El vocablo resiliencia procede del latín resilio, que se describe como: volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar o restituirse, este proceso se vislumbró en un entorno de estudio de las condiciones sociales, se contempló que todas las personas no necesariamente expuestas en circunstancias arriesgadas sufrían padecimientos de algún tipo, todo lo contrario, estaban los que superaban estas adversidades favorablemente y lograban fortalecerse a partir de estas mismas (Gómez, 2010).

Rutter (1993) y Werner (2003) refieren que la resiliencia también se dirige a grupos familiares o colectivos que poseen la capacidad de disminuir los efectos perjudiciales de las desgracias de experiencias considerablemente traumáticas y sus medios poco favorecidos y puede recuperarse. (citado por Uriarte, 2005).

La perspectiva de la resiliencia se desarrolla de la proposición de que surgir en la pobreza, así como residir en un entorno psicológicamente perjudicial, son situaciones de gran peligro, tanto para la salud física como mental de las personas, entonces la resiliencia se centra específicamente en el punto de observar aquellas circunstancias que facilitan un desarrollo más positivo y saludable para la persona (Kotliarenko, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Uriarte (2005) hace referencia de que el concepto de resiliencia refuerza una representación más presente, actual y sistémica del desarrollo humano, asevera que una infancia llena de adversidades no necesariamente conducirá hacia el desajuste y producirá trastornos psicológicos en la persona, respetando las ideas biológicas y medioambientales,

la óptica de la resiliencia resalta lo complejo de la interacción humana y su participación activa en su desarrollo.

Wagnild & Young (1993) se refieren a la resiliencia como cualidad de la personalidad que regula el impacto negativo del estrés y favorece la habituación y se les adjudica a las personas que en frente a situaciones adversas, se adaptan y restauran el equilibrio en sus vidas y así son capaces de habituarse y restaurar el equilibrio de sus vidas y evitar los efectos dañinos del estrés.

Wagnild & Young (1990) en base a una investigación que realizaron en un grupo de mujeres mayores establecen dimensiones elementales de la resiliencia, las cuales serían:

Dimensiones.

Perseverancia: Se refiere a la constancia con la que la persona actúa frente a la vida a pesar de atravesar por experiencias o situaciones complicadas que no son percibidas como amenazas sino todo lo contrario como pruebas o desafíos que se tienen que vencer, esto a su vez produce en la persona niveles de confianza sobre sí mismo, llega a sacar lo mejor de esto ya que trata de extraer los aspectos más positivos de estas situaciones y aprender de ellas (Wagnild & Young, 1990).

Ecuanimidad: Beardslee (1989) hace referencia a esta dimensión como la capacidad o habilidad de comprensión de la persona que se desarrolla con el paso del tiempo conjuntamente con la experiencia de situaciones adversas que ocurren en la vida, esto desencadena reacciones positivas ante las situaciones estresantes, y a la vez permite que las personas resilientes puedan captar todo lo que viene sucediendo en su medio (citado por Chuquillanqui y Villanes, 2019, p. 29).

Satisfacción personal: Referido a la comprensión en el aspecto del significado de la vida y como la persona contribuye para su desarrollo (Wagnild & Young, 1990). Esto comprende que la persona va reconociendo su importancia en base a las situaciones de su vivencia, esto le permite conocerse más y así cubrir sus intereses, deseos de forma que le permitan alcanzar el éxito.

Confianza en sí mismo: Bowlby refiere que la confianza en uno mismo nace de la noción de “base segura”, esta confianza se consigue de forma que los padres cultivan la responsabilidad de educar en aceptación y respeto, también en la capacidad de pensar, esto genera una sensación de orgullo, dando como resultado la proyección de buena autoestima y confianza en sí mismo (citado en Trujillo y Bravo, 2013).

Sentirse bien solo: Se hace referencia a la capacidad de sentirse libre, único, importante, conjuntamente la soledad positiva que se experimenta en la intimidad, esta es precisa para aumentar la sensación de satisfacción personal y a la vez el refuerzo de la propia identidad, este tiempo de soledad proporciona un espacio para poder pensar y reflexionar y encontrar en ella la motivación que se requiere para seguir adelante con la vida (Wagnild y Young, 1993).

Modelo Teórico de Resiliencia.

Mateu, García, Gil, y Caballer (2009) nos explican que existen diversos modelos que contribuyen en gran medida a los aspectos relacionados a la edificación del enfoque de la resiliencia, que tratan de explicar cómo es que la resiliencia se origina, entre ellos sobresalen el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979) que aporta la idea de dinamismo e interrelación entre la persona y el medio que la rodea, el modelo de Richardson, Neiger Jenson y Kumpfer (1990), que nos aporta gran comprensión sobre los procesos y desarrollo

de resiliencia que puede producir la persona después de pasar por alguna situación traumática y el modelo de Vanistendael (2005) que nos trata de explicar los niveles de la resiliencia y su construcción a través de una metáfora llamada ‘una casa’. Con todo lo descrito sería inmejorable un modelo integrador con todos los aspectos más resaltantes de los modelos mencionados, por ello los autores aportan un modelo con estas características.

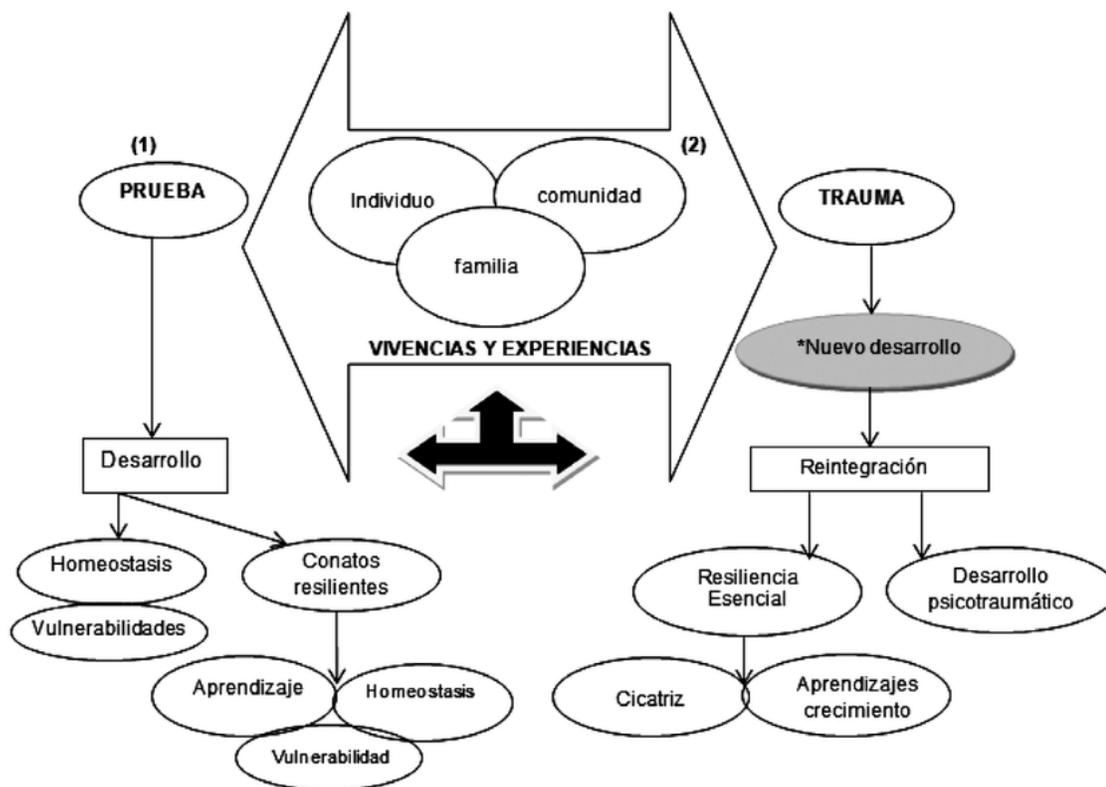


Figura 1. Modelo integrador de la resiliencia (Mateu, Gil, García, 2009) Cyrulnik (2009).

Los autores del modelo integrador explican el desarrollo para generar los procesos de resiliencia señalando que lo primero que la genera es la interacción constante entre la persona, la familia y comunidad, durante estos procesos la persona puede desarrollar mecanismos de protección ante todas las experiencias de su vivencia, dependiendo como

advierta estas experiencias y la cantidad de mecanismo protectores con los que cuente en el momento ante estas situaciones, podrá vivirlas como 'pruebas' o desarrollar un 'trauma'.

Factores de Protección y de Riesgo de la Resiliencia.

Para que puedan desarrollarse los procesos de resiliencia es imprescindible la intercomunicación constante de los factores de protección como de los de riesgo, para ello Mateu, et al (2009) nos los describen como:

Factores de Protección.

Según Rutter (1985) el concepto de factor protector hace referencia a las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una respuesta de la persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo, inclusive en ciertas ocasiones un suceso nada agradable puede constituir un factor protector cuando hace que la persona genere mecanismos que haga que se adapte, se fortalezca y aprenda a vivir bajo tensión. Estos factores se dividen en dos (ambientales e internos):

- *Ambientales*

Intrafamiliares: Se hace referencia a tener cerca de una figura paterna, materna u otro miembro cercano de la familia.

Extra familiares: Poder encontrar en la comunidad redes de apoyo externos a la familia, poder establecer tener relaciones cercanas, cálidas y estables que proporcionen seguridad y sirvan como guía a la persona, tener relaciones con pares cercanos o conexiones con organizaciones de ayuda, asistir a escuelas eficaces.

- *Internos*

Las investigaciones y hallazgos que sintetizan las cualidades o características de las personas resilientes de manera individual vienen a ser descritos en los pilares de resiliencia

de Wolin y Wolin (1993) (citado en Kotliarenco et al, 1997) por lo cual construyeron el Mándala de la Resiliencia que nos muestra los 7 pilares:

Introspección: Capacidad de examinarse a uno mismo, evaluarse, realizarse preguntas y responderse honestamente, se va manifestando el aumento de la toma de decisiones como sabiduría, la propia comprensión y de otras personas, con aceptación de las dificultades de la vida de forma más positiva.

Independencia: Capacidad de establecer límites entre la persona y sus ambientes complicados, se va expresándose en la aptitud para vivir de forma independiente y autónoma mas no aislada.

Capacidad de relacionarse: Capacidad de crear lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, se expresa la propia simpatía, empatía y desarrollo del conjunto de habilidades sociales.

Iniciativa: La persona demuestra su capacidad de exigirse y afrontarse a nuevos retos de la vida con esmero, se encarga personalmente y tiene el control de sus problemas.

Humor: Capacidad de sacar lo bueno de la tragedia, desarrollar estrategias que le permitan encontrar soluciones a las contrariedades con actitud positiva.

Creatividad: Competencia para establecer un propósito adecuado a las situaciones difíciles o conflictivas en la vida, se expresa de forma que sea capaz de componer y reconstruir en base a las dificultades.

Moralidad: Se expresa en la actividad de una vida personal agradable, profunda y especialmente con bienestar interior, específicamente se refiere a la conciencia moral, los valores propios y el poder elegir y diferenciar lo bueno y lo malo.

Factores de Riesgo.

Respecto a los factores de riesgo (Kotliarenco et al, 1997) refieren y explican que son las situaciones ambientales las que generan estrés y a su vez intervienen en el desenvolvimiento y desarrollo de las personas, y así en los acontecimientos tanto de mortalidad como de morbilidad, tal cual toda persona crece y se desarrolla rodeada de diversos problemas como son la delincuencia, violencia, disfuncionalidad familiar, pobreza extrema, adicción a sustancias psicoactivas y dificultades psicosociales, las cuales llegan a originan problemas en su formación a nivel tanto social, físico, emocional y cognitivo.

(Gómez, 2010) describe los factores de riesgo en tres grupos: individuales, familiares y sociales, los describe como aquellas condiciones, características o situaciones tanto físicas, psicológicas y sociales que pueden aumentar las posibilidades de que la persona realice alguna conducta de riesgo que aumente el daño, el identificarlos permitirá su prevención:

- *Factores individuales*

Lo relacionado con edad y género, baja autoestima, pobre percepción del riesgo, necesidad de autonomía, resistencia mínima a presiones de grupo, poca aceptación o rechazo del grupo, sensación de invulnerabilidad, exposición crónica a condiciones de presión y estrés, tempranas vivencias de frustración, capacidad de afronte nula, falta de sentido de vida y proyecto futuro, falta de asertividad.

- *Factores familiares*

La familia como promovedor o modelador de conductas de riesgo, conflicto marital y divorcio, violencia intrafamiliar, percepción distal de los padres, padres violentos,

expectativas poco realistas sobre los hijos, falta de límites o límites difusos, pobreza, eventos de vida o crisis vitales, ambiente familiar conflictivo.

- *Factores sociales*

Cultura de riesgo, crisis de valores sociales, estrés psicosocial, falta de apoyo de redes hacia los jóvenes, disponibilidad de drogas, problemáticas sociales, estereotipos sociales.

Niveles de Resiliencia.

Castilla (2014) (en Cáceres y Ccorpuna, 2015) adaptó en Perú la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) que evalúa el nivel de resiliencia en adultos y adolescentes, esta escala nos brinda una clasificación para definir los niveles de resiliencia en la presente investigación:

Nivel alto: Facultad de poder pasar tiempos difíciles, esto depende en sí mismo de la persona que del resto, logrando así encontrar una solución a la situación complicada por la que atraviesa.

Nivel Medio: Se contemplan indicadores de confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia y aceptación de la propia persona.

Nivel Bajo: La persona posee cierta propensión a pender de otras personas a la hora de afrontar situaciones complicadas de su vida, sintiéndose culpable por las decisiones tomadas, muestra decaimiento para realizar lo que se plantea.

Nivel muy bajo: La persona muestra poca confianza en sí misma, firmeza, ecuanimidad y aceptación de uno mismo.

2.2.2. Estrés Académico

Para entender mejor el concepto de estrés académico primero nombraremos brevemente lo que viene a ser el estrés.

Etimológicamente la palabra estrés se deriva del latín *stringere* (oprimir, apretar o atar), en el siglo XVII la palabra estrés fue utilizada para manifestar el sufrimiento, la carencia, las pruebas, calamidades y adversidades que padecían las personas. Posteriormente en el siglo XVIII el término estrés dejó de hacerse referencia a las consecuencias emocionales y se empezó a darle connotación como factor provocador de tales relaciones en el individuo (Gómez y Escobar, 2002).

En lo que refiere al APA (2010) menciona que el estrés es la situación de respuesta psicológica o fisiológica a sucesos internos o externos que comprenden ciertos cambios que afectan casi en todos los sistemas del cuerpo, pudiéndose manifestarse por medio de palpitaciones, sudoración, resequedad de la boca, acortamiento de la respiración, inquietud, aceleramiento del habla, aumento de las emociones negativas y permanencia extensa del cansancio.

Orlandini (1999) señala que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona se encuentra en etapa de enseñanza suele percibir cierta presión, a esto se le designa como estrés académico y esto ocurre tanto en el estudio individual como el grupal (Barraza, 2004).

Lazarus (2000) se refiere al estrés académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media-superior y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar” (citado en Jerez y Oyarzo, 2015).

El estrés suele ser clasificados en tipos tomando como base la fuente del estrés (Orlandini, 1999), entonces se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés

académico, etc. (presentado en Barraza, 2005). En base a esta clasificación se puede afirmar que el estrés académico es aquel que sus orígenes se encuentran en el ámbito académico.

Barraza, (2007) se refiere al estrés académico como un procedimiento coherente adaptativo y principalmente psicológico, esto lo ve reflejado en tres tiempos o dimensiones:

Dimensiones.

Estresores Académicos: Desde una óptica transaccionalita Lazarus y Folkman (1986) hacen referencia a las exigencias o demandas que la institución y los profesores, les trazan a los alumnos y que, tras un análisis preliminar de estas, los alumnos las consideran como excesivas de los recursos con los que poseen para poder confrontarlos, esto provoca que las demandas se sientan intimidantes, esto trae como consecuencia en los estudiantes situaciones estresantes representadas por la aparición de diversos síntomas (mencionado en Barraza, 2011).

Según Barraza (2003) plantea un grupo de estresores que considera propios del estrés académico: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, ambiente físico desagradable, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con compañeros o docentes, evaluaciones y el tipo de trabajo que se les solicita a los estudiantes.

Síntomas: Basándose en el postulado de Rossi (2001) (citado en Barraza, 2005) describe tres tipos de categorías con relación a las respuestas o síntomas de los estudiantes en situaciones de estrés académico:

- *Síntomas físicos:* Cansancio, fatiga crónica, dolor de cabeza. Presión arterial elevada, disfunciones gástricas, impotencia y disfunción sexual, dolor lumbar, disfunciones

gástricas, problemas para dormir o regular el sueño, resfríos frecuentes, sudoración excesiva, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos.

- *Síntomas Psicológicos:* Ansiedad, tristeza, irritabilidad excesiva, indecisión, poca confianza en su propia persona, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de falta de control, pesimismo, imagen negativa de sí mismo, preocupación en exceso, dificultad en la concentración, inseguridad.
- *Síntomas Comportamentales:* Olvidos frecuentes, consumo de tabaco, aislamiento, conflictos frecuentes, poca perseverancia respecto a las obligaciones, desgano, absentismo, aumento o reducción del consumo de alimentos, escaso interés en la persona y hacia los demás.

Estrategias de Afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) plantean el afrontamiento desde una perspectiva cognitiva sociocultural, explican el afrontamiento como recursos psicológicos que la persona desarrolla y pone en práctica para enfrentar situaciones conflictivas y estresantes, aunque no se conoce si se tendrá éxito esto ayuda a generar, evitar y disminuir situaciones estresantes en las personas (citado en Macías, Orozco, Valle, y Zambrano, 2013).

Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.

Propuesto por Barraza, (2006) quien se sustenta en la Teoría general de sistemas de Colle y el modelo transaccional del estrés de Richard y plantea una serie de hipótesis explicativas del estrés académico para conceptualizarla:

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: Centrado en el sistema abierto que lleva a la representación de un proceso de relación entre el sistema y su entorno con constante flujo de entrada y salida, se representa en tres componentes

sistémico procesuales que son: los estímulos estresores (input), síntomas y estrategias de afrontamiento (output).

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: depende de los estresores y el tipo de valoración que hace la persona sobre ellas, como resultado muchas personas pueden verse afectadas en base a ellas mientras que otras no, es decir que es la persona quien percibe y decide si un estresor es amenazante para ella o no, esto reconoce que el estrés académico viene a ser estado psicológico.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: comúnmente el estrés se clasifica en tres tipos, estos son: el normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo), el autor considera al estrés académico en forma de distrés ya que este involucra al desequilibrio sistémico que hay entre la persona y su medio, dependiendo del valor que les atribuya a las exigencias de su entorno rebasara sus recursos.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: luego de experimentar el desequilibrio a causa del estímulo estresor, la persona actuará ante los estresores, este proceso se le conoce como afrontamiento ante las amenazas para equilibrar su estado.

2.3. Marco Conceptual

Resiliencia: Wagnild y Young (1993) describen la resiliencia como la “Característica de la personalidad que modera los efectos negativos del estrés y promueve la adaptación”.

Dimensiones: Wagnild y Young (1993) proponen las siguientes dimensiones para la variable resiliencia.

Ecuanimidad: Expresa una perspectiva equilibrada de la vida y las experiencias, con una respuesta tranquila, adecuada a la situación de adversidad.

Perseverancia: Capacidad de luchar ante la adversidad, presentando un deseo de sobresalir.

Confianza en sí mismo: Habilidad para creer en las propias capacidades, reconociendo las cualidades y limitaciones.

Satisfacción personal: Entender el significado de la vida y construirla en base a esta.

Sentirse bien solo: Capacidad de entender e interiorizar lo valiosos e importantes que somos, dándole significado a la libertad.

Estrés Académico: Es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y que tienen como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005).

Dimensiones

Estresores: el alumno es sometido a una serie de contextos escolares a una serie de demandas y exigencias que bajo la propia valoración del alumno es considerada como estresor (Barraza, 2007).

Síntomas: Señal o indicio de algo que está sucediendo o va a suceder (Real Academia Española, 2014).

Estrategias de afrontamiento: “Aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis General

Ho No existe relación inversa entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Hi Existe relación inversa entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

3.2. Hipótesis específicas

- Ho1 No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

- Hi1 Existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.
- Ho2 No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.
- Hi2 Existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en estudiantes de una universidad en tiempos de aprendizaje virtual, Huancayo-2020.
- Ho3 No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.
- Hi3 Existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

3.3. Variables (definición conceptual y operacionalización)

Variable 1: Resiliencia

Definición conceptual

Wagnild y Young (1993) describen la resiliencia como la “Característica de la personalidad que modera los efectos negativos del estrés y promueve la adaptación”.

Definición operacional

La resiliencia se conoció a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptado al Perú por Castilla (2014) que cuenta con las dimensiones de: Perseverancia, ecuanimidad, confianza y sentirse bien y aceptación de uno mismo.

Variable 2: Estrés académico**Definición conceptual**

Aquel por el que pasan los alumnos de educación media superior y que tienen como principio a los estresores relacionados con actividades exclusivas del ámbito escolar (Barraza, 2005).

Definición operacional

El estrés se conoció a través del Inventario de Estrés Académico SISCO SV (Adaptado de Barraza, 2018) que cuenta con las siguientes dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, que se aplicara a los estudiantes universitarios que están realizando clases virtuales.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de Investigación

El método general empleado en el presente estudio es el método científico, según los autores Sánchez y Reyes (2017) lo definen como el método de conocimiento que está constituido por la inducción y deducción, cuyo propósito es generar conocimiento teórico y aplicado y se desarrolla en cuatro etapas, las cuales son: planteamiento del problema, formulación de hipótesis, verificación de hipótesis y resultados e informe de resultados.

Como método específico se utilizó el método hipotético-deductivo que es el “método de conocimiento relativo al método científico por el cual se hace uso de procedimientos lógicos deductivos, partiendo de un supuesto o planteamiento a priori que hay que demostrar” (Sánchez y Reyes, 2017, p. 29).

4.2. Tipo de Investigación

Según Hernández, Fernández, & Baptista (2014) la investigación de este estudio es básica y la define como “orientada al conocimiento de la realidad como se presenta en un escenario espacio temporal desarrollado en una determinada muestra”.

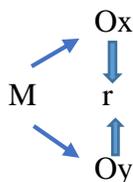
Esto hace referencia de que la presente investigación es dirigida a la búsqueda de datos actualizados en torno a las variables y sobre el contexto, que puedan ampliar nuestros conocimientos y de la misma forma fortalecerlos.

4.3. Nivel de Investigación

El presente estudio es de nivel correlacional ya que se llegó a medir las variables de resiliencia y estrés académico presentadas para conocer la relación existente entre ellas, Hernández et al. (2014) lo refiere como: “valora la asociación existente entre constructos, conceptos o variables”.

4.4. Diseño de la Investigación

La investigación es no experimental transversal correlacional, el cual se caracteriza por establecer la conexión entre las variables de resiliencia y estrés académico, teniendo en cuenta que no se manipularon estas variables y los datos a investigar se recogieron en un momento específico (Hernández et al. 2014).



Donde:

- M : Muestra de estudiantes universitarios
- Ox : Observación de la variable 1 Resiliencia
- Oy : Observación de la variable 2 Estrés académico

r : Relación entre ambas variables

4.5. Población y muestra

Población

La población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández et al, 2014. p.174).

Nuestra población comprendió a todos los estudiantes universitarios que están cursando del 1° ciclo al 8° ciclo, los cuales pertenecen a la carrera profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes del distrito de Huancayo, 2020.

Tabla 1

Población total de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Psicología

| Ciclos Académicos | Total |
|----------------------|-------|
| 1° Ciclo | 87 |
| 2° Ciclo | 107 |
| 3° Ciclo | 106 |
| 4° Ciclo | 114 |
| 5° Ciclo | 152 |
| 6° Ciclo | 165 |
| 7° Ciclo | 121 |
| 8° Ciclo | 145 |
| Total de estudiantes | 997 |

Fuente: Estadísticos adquiridos a través del área de Coordinación de asuntos académicos CSS.

Muestra

Hernández et al (2014) conceptualiza la muestra como a un subgrupo representativo de la población que se define y se delimita con exactitud ya que los resultados que se encuentren se generalizaran a la población.

El tipo de muestreo fue probabilístico, debido a que todos los elementos de nuestra población tuvieron la misma probabilidad de ser escogidos, los datos se obtuvieron por medio de la selección aleatoria (Hernández et al, 2014).

Para la conformación de nuestra muestra y sobre todo que esta sea representativa de la población, se utilizó la fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde:

n = tamaño de la muestra necesaria

$$Z^2 = (1.96)^2$$

P = probabilidad de éxito, de que el evento ocurra 50% (0.50)

q = probabilidad de fracaso, de que el evento no ocurra 50% (0.50)

e = 0.05 ó 5%

N = Tamaño de la población

Reemplazando tenemos:

$$n = \frac{(1.96^2) (0.50) (0.50) (997)}{(0.05^2) (997-1) + (1.96^2) (0.50) (0.50)}$$

$$n = 278$$

Nuestra muestra fue conformada por 278 estudiantes del 1° ciclo al 8° ciclo de estudios que efectuaron con los criterios de inclusión, se utilizó el muestreo probabilístico con una muestra estratificada, ya que se dividió a la población en segmentos, y cada una de estas tuvo su muestra (Hernández et al, 2014).

Tabla 2

Muestra conformada de estudiantes universitarios de la Carrera Profesional de Psicología

| Ciclos Académicos | Total $(F_h)=0.3237$ | Fm | Muestra |
|----------------------|----------------------|--------|---------|
| 1° Ciclo | 87 | 0.2788 | 24 |
| 2° Ciclo | 107 | 0.2788 | 30 |
| 3° Ciclo | 106 | 0.2788 | 30 |
| 4° Ciclo | 114 | 0.2788 | 32 |
| 5° Ciclo | 152 | 0.2788 | 42 |
| 6° Ciclo | 165 | 0.2788 | 46 |
| 7° Ciclo | 121 | 0.2788 | 34 |
| 8° Ciclo | 145 | 0.2788 | 40 |
| Total de estudiantes | 997 | 0.2788 | 278 |

Fuente: Estadísticos adquiridos a través del área de Coordinación de asuntos académicos

CSS.

- **Criterios de inclusión**

- Estudiantes mayores de 18 años y menores de 40 años.
- Estudiantes matriculados entre los ciclos de 1° a 8°.
- Estudiantes que acepten de manera voluntaria participar en el estudio.
- Estudiantes que presenten el consentimiento informado.

- Estudiantes que contesten todos los ítems planteados en los cuestionarios.

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes menores de 18 años y mayores de 40 años.
- Estudiantes que no estén matriculados entre los ciclos de 1° a 8°.
- Estudiantes que no realicen la administración de las evaluaciones.
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado.
- Estudiantes que invaliden las pruebas psicológicas.

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Técnicas

La técnica utilizada en esta investigación es la encuesta que según Sánchez & Reyes (2017) la describen como el procedimiento en el cual se hace uso de un instrumento para recolectar datos en base de preguntas o reactivos con el objetivo de conseguir información de una determinada muestra.

Instrumentos

Se aplicó el cuestionario, que viene a ser un instrumento que nos permite recoger datos acerca de las variables que se pretenden investigar, es muy útil ya que puede aplicarse de forma presencial como virtual. (Sánchez & Reyes, 2017).

Validez

Definen la validez como “El grado en que un método o técnica sirve para medir con efectividad lo que supone que está midiendo”, se comprende entonces que los resultados que arrojen los instrumentos de evaluación demostraran que se mide lo que se pretende medir. (Sánchez & Reyes, 2017, p. 124).

Confiabilidad

Según Hernández et al, (2014) un instrumento posee confiabilidad cuando “Se aplica en varias oportunidades a una misma persona en un rango de tiempo y que los resultados no deben de variar de forma exagerada” (p. 200).

MECANISMOS PARA EVITAR EL RIESGO DEL COVID-19

Para el desarrollo del trabajo de investigación, debido al contexto actual por el que atravesamos, fue necesario e importante repensar las estrategias con las que llevamos a cabo la investigación, es por ello que a continuación describimos nuestras acciones de prevención que se tomaron en cuenta:

- ✓ Se evitó en su totalidad el contacto físico o directo con los participantes de la investigación, igualmente con las autoridades de la institución para poder prevenir futuros riesgos de contagio.
- ✓ Se utilizó los medios tecnológicos como: llamadas telefónicas, correos institucionales, personales, para la respectiva coordinación con los participantes de la investigación y miembros encargados de la institución en la que se aplicó la misma.
- ✓ Se facilitó el consentimiento informado a los participantes de forma digitalizada respetando el cumplimiento de ética de investigación.
- ✓ Los instrumentos utilizados se digitaron en la plataforma de Google docs, manteniendo el formato físico.
- ✓ Se tomaron las medidas pertinentes en el cumplimiento de la rigurosidad científica, asimismo se tuvo presente las medidas para evitar la duplicidad y falsedad de los resultados y se limitaron a una sola respuesta.

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

FICHA TÉCNICA

| | |
|-------------------------------|---|
| Nombre del instrumento | : Escala de Resiliencia de Wagnild & Young. |
| Autor original | : Wagnild, G.M. y Young, H. M. (1993). |
| Procedencia | : Estados Unidos. |
| Adaptación peruana | : Humberto Castilla Cabello (2014). |
| Administración | : Colectiva e individual. |
| Duración | : 10 minutos |
| Aplicación | : Adolescentes y adultos. |
| Significación | : Evalúa el nivel de Resiliencia. |
| Usos | : Educativo, clínico y en la investigación. |
| Materiales | : Cuestionario y plantilla de calificación. |

Descripción de la prueba.

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), la cual fue adaptada al Perú por Castilla (2014), esta prueba evalúa el grado de resiliencia en adolescentes y adultos, está compuesta por 25 ítems contruidos según una escala de tipo Likert, que va del 1 al 7 en alternativas, estos ítems son calificados positivamente Esta escala se puede aplicar tanto a adolescentes como adultos para establecer su nivel de resiliencia. Se puede aplicar de manera individual como colectiva. Para la corrección de la prueba es necesario verificar que los 25 ítems estén contestados, seguidamente utilizando la plantilla de puntuación se colocarán las claves de los ítems que forman la prueba, seguidamente se situará cada clave en los espacios en blanco de cada factor en donde se realizará la sumatoria por separado de cada factor, por último, se calcula la suma total del test.

Confiabilidad

La prueba piloto realizada por Castilla (2014) presentó una confiabilidad calculada por el método de consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89. En cuanto a los estudios citados por Wagnild y Young presentaron una confiabilidad de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer, 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas. Por otro lado, en el año 2004 se realiza una nueva adaptación de la prueba en Perú por estudiantes de la UNMSM, en una muestra de estudiantes de secundaria, logrando obtener una consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

Realizando la prueba piloto con 30 sujetos se aprecia que el valor de alfa de Cronbach es de 0,925 lo que se ubica en una confiabilidad aceptable (Los autores).

| Resumen de procesamiento de casos | | | |
|--|-----------------------|----|-------|
| | | N | % |
| Casos | Válido | 30 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

| Estadísticas de fiabilidad | |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| 0,925 | 25 |

Validez

Castilla et al. (2014) validaron la escala en una población de 427 personas comprendidas entre 11 y 42 años, resaltando su confiabilidad de consistencia interna elevada (0,906) y una correlación ítem-test entre 0.325 y 0,602.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV
FICHA TÉCNICA

| | |
|---------------------------------|---|
| Nombre | : Inventario de estrés académico SISCO SV |
| Autor Original | : Arturo Barraza Macías |
| Procedencia | : México. |
| Administración | : Individual o grupal. |
| Adaptación | : Alania, Llancari, Rafaele & Ortega (2020) |
| Tiempo de administración | : Sin tiempo límite, entre 20 y 25 minutos |
| Aplicación | : Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado). |
| Composición | : Está constituido por 23 ítems de tipo Likert. |

Descripción de la prueba

El Inventario de estrés académico SISCO SV de Barraza, fue adaptado por Alania, Llancari, Rafaele & Ortega (2020), se agregaron dos ítems (46. Navegar en internet y 47. Jugar videojuegos) dentro de la dimensión estrategias de afrontamiento, está constituida por un total de 45 ítems que están repartidos en tres dimensiones, las cuales son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de 15 preguntas para cada una, de seis opciones de respuestas en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), la aplicación se realizará de forma individual.

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento alcanza el coeficiente alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión

estrategias de afrontamiento, determinando así una confiabilidad excelente. (Alania, Llancari, Rafaele y ortega, 2020)

Realizando la prueba piloto con 30 sujetos se aprecia que el valor de alfa de Cronbach es de 0,897 lo que se ubica en una confiabilidad aceptable.

| Resumen de procesamiento de casos | | | |
|--|-----------------------|----|-------|
| | | N | % |
| Casos | Válido | 30 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

| Estadísticas de fiabilidad | |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| 0,897 | 47 |

Validez

Producto del juicio de 20 expertos en psicólogos, educación, investigación y estadística, con los resultados afirmados indican que el inventario de estrés académico SISCO SV adaptado de Barraza (2018), presenta validez genérica y específica de contenido, según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 determinando una validez excelente. Al evaluar la validez de constructo del instrumento, se obtuvieron coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0,2, entre validez suficiente (0,2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0,45 a 0,54) y excelente (0.55 a 1). (Alania, Llancari, Rafaele y ortega, 2020).

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos recabados fueron analizados con el programa estadístico SPSS-20 para realizar los análisis descriptivos de las respectivas variables. Se realizó la técnica estadística utilizando tablas cruzadas para analizar según los objetivos, de la misma manera se elaboró figuras compuestas.

Para la demostración de hipótesis se aplicó el procedimiento respectivo siguiendo los pasos: (Gamarra 2008) donde considera: Formulación de la hipótesis estadística, nivel de significancia 0,05, estadígrafo de prueba rho de Spearman por ser correlacional y tener el instrumento en la escala ordinal, criterios de decisión, identificación del p valor, decisión estadística y conclusión estadística. Este procedimiento se cumplió tanto en la hipótesis general y las hipótesis específicas

En cuanto a los criterios de decisión, si $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (h_0) y se acepta la hipótesis alterna (h_a), pero si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula (h_0) y se rechaza la hipótesis alterna (h_a).

4.8. Aspectos éticos de la Investigación

El presente estudio se rige bajo los principios del Código de ética de la (Universidad Peruana Los Andes, 2019), específicamente bajo los siguientes artículos:

Art, 27. Principios que rigen la actividad investigativa: Hace referencia al respeto por la dignidad humana, la participación voluntaria e informada, la confidencialidad y la privacidad de los participantes.

Estos aspectos se tienen en consideración y se demuestran específicamente con los documentos presentados posteriormente.

Art, 28. Normas de compartimiento ético de quienes investigan: Se describe que la investigación debe de ser pertinente, asegurando su validez, fiabilidad y credibilidad, así como asumir la responsabilidad de la investigación, reportando los resultados de forma abierta, completa y oportuna a la comunidad científica.

Adicionalmente se tendrá en consideración el código Ético del Colegio de Psicólogos del Perú y el Código de Núremberg.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados según objetivos

5.1.1. Del objetivo general

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo general: Determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados

Tabla 3.

Resultado de la variable resiliencia y estrés académico.

| | | | Estrés académico | | | | Total |
|-------------|----------|------|------------------|-------------------|-------------------|--------|-------|
| | | | Muy Baja | Medianamente baja | Medianamente alta | alta | |
| Resiliencia | Muy bajo | f | 0 | 4 | 34 | 34 | 72 |
| | | % | 0,0% | 1,4% | 12,2% | 12,2% | 25,9% |
| | Bajo | f | 0 | 7 | 36 | 18 | 61 |
| | | % | 0,0% | 2,5% | 12,9% | 6,5% | 21,9% |
| | Medio | f | 1 | 9 | 37 | 18 | 65 |
| | | % | 0,4% | 3,2% | 13,3% | 6,5% | 23,4% |
| | Alto | f | 7 | 22 | 38 | 13 | 80 |
| | | % | 2,5% | 7,9% | 13,7% | 4,7% | 28,8% |
| Total | f | 8 | 42 | 145 | 83 | 278 | |
| | % | 2,9% | 15,1% | 52,2% | 29,9% | 100,0% | |

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y la Escala de Estrés académico SISCO SV.

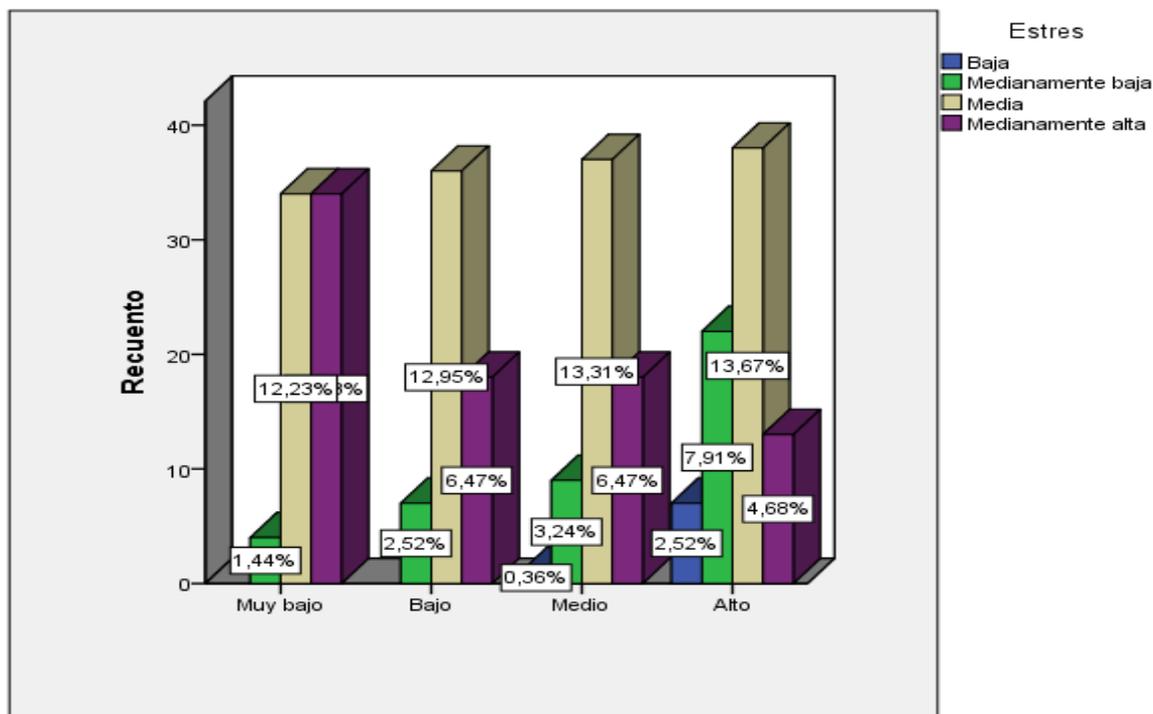


Figura 2. Resultado de la variable resiliencia y estrés académico.

Fuente: Elaboración propia mediante el programa Excel, a partir de los instrumentos aplicados a la muestra (tabla 3).

Interpretación

En la tabla 3 y la figura 2 se observa que de los 278 estudiantes universitarios de psicología se aprecia la mayor frecuencia en la variable resiliencia en el nivel alto a 80 estudiantes que representa el 28,8%, mientras en la variable estrés académico se observa a 145 estudiantes que representa el 52.2% de la muestra que se ubica en el nivel medio. Cruzando los resultados se aprecia que son 38 estudiantes que representa el 13,7% de la muestra se encuentran en el nivel alto de resiliencia, así mismo en el nivel medianamente alto de estrés académico. Esto significa que los universitarios a pesar de tener alta capacidad de sobrellevar y tolerar situaciones difíciles durante sus estudios universitarios, presenta déficit en la adaptación de situaciones estresantes no logra adaptarse totalmente a situaciones nuevas.

5.1.2. De los objetivos específicos

Del Objetivo específico 1:

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 1: Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

Tabla 4.

Resultado de la variable resiliencia y la dimensión estresores en universitarios

| | | Estresores1 | | | | | Total | |
|-------------|----------|-------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-------|-------|--------|
| | | Baja | Medianam ente baja | Medi a | Medianame nte alta | Alta | | |
| Resiliencia | Muy bajo | f | 2 | 9 | 15 | 36 | 10 | 72 |
| | | % | 0,7% | 3,2% | 5,4% | 12,9% | 3,6% | 25,9% |
| | Bajo | f | 0 | 7 | 18 | 30 | 6 | 61 |
| | | % | 0,0% | 2,5% | 6,5% | 10,8% | 2,2% | 21,9% |
| | Medio | f | 2 | 6 | 22 | 31 | 4 | 65 |
| | | % | 0,7% | 2,2% | 7,9% | 11,2% | 1,4% | 23,4% |
| | Alto | f | 5 | 26 | 17 | 29 | 3 | 80 |
| | | % | 1,8% | 9,4% | 6,1% | 10,4% | 1,1% | 28,8% |
| Total | f | | 9 | 48 | 72 | 126 | 23 | 278 |
| | % | | 3,2% | 17,3% | 25,9% | 45,3% | 8,3% | 100,0% |

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y la Escala de Estrés académico SISCO SV.

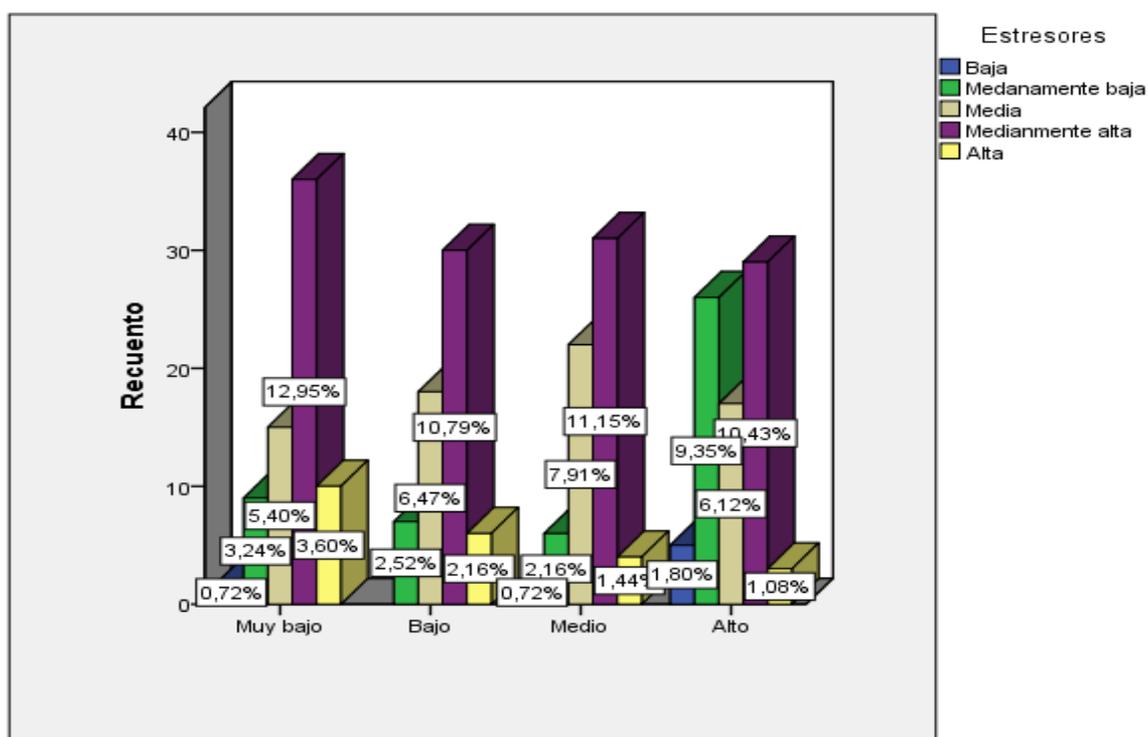


Figura 3. Resultado de la variable resiliencia y la dimensión estresores en universitarios

Fuente: Elaboración propia mediante el programa Excel, a partir de los instrumentos aplicados (Tabla 4).

Interpretación

En la tabla 4 y la figura 3 se observa que de los 278 estudiantes universitarios de psicología se aprecia la mayor frecuencia en la variable resiliencia en el nivel alto a 80 estudiantes que representa el 28,8%, mientras en la dimensión estresores en universitarios nivel medianamente alta se observa a 126 estudiantes que representa el 45.3% de la muestra. Cruzando los resultados se aprecia que son 36 estudiantes que representa el 12,9% de la muestra se encuentra en el nivel bajo de resiliencia y nivel medio alto en la dimensión estresores en universitarios.

Del objetivo específico 2.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 2: Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados

Tabla 5.

Resultado de la variable resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones).

| | | | Síntomas (reacciones) | | | | | Total |
|-------------|----------|---|-----------------------|--------------------------|-----------|-----------------------|------|--------|
| | | | Baja | Mediana mente baja | Medi a | Medianame nte alta | Alta | |
| Resiliencia | Muy bajo | f | 4 | 12 | 26 | 30 | 0 | 72 |
| | | % | 1,4% | 4,3% | 9,4% | 10,8% | 0,0% | 25,9% |
| | Bajo | f | 5 | 11 | 23 | 19 | 3 | 61 |
| | | % | 1,8% | 4,0% | 8,3% | 6,8% | 1,1% | 21,9% |
| | Medio | f | 8 | 18 | 27 | 12 | 0 | 65 |
| | | % | 2,9% | 6,5% | 9,7% | 4,3% | 0,0% | 23,4% |
| | Alto | f | 11 | 30 | 24 | 14 | 1 | 80 |
| | | % | 4,0% | 10,8% | 8,6% | 5,0% | 0,4% | 28,8% |
| Total | f | | 28 | 71 | 100 | 75 | 4 | 278 |
| | % | | 10,1% | 25,5% | 36,0% | 27,0% | 1,4% | 100,0% |

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y la Escala de Estrés académico SISCO SV.

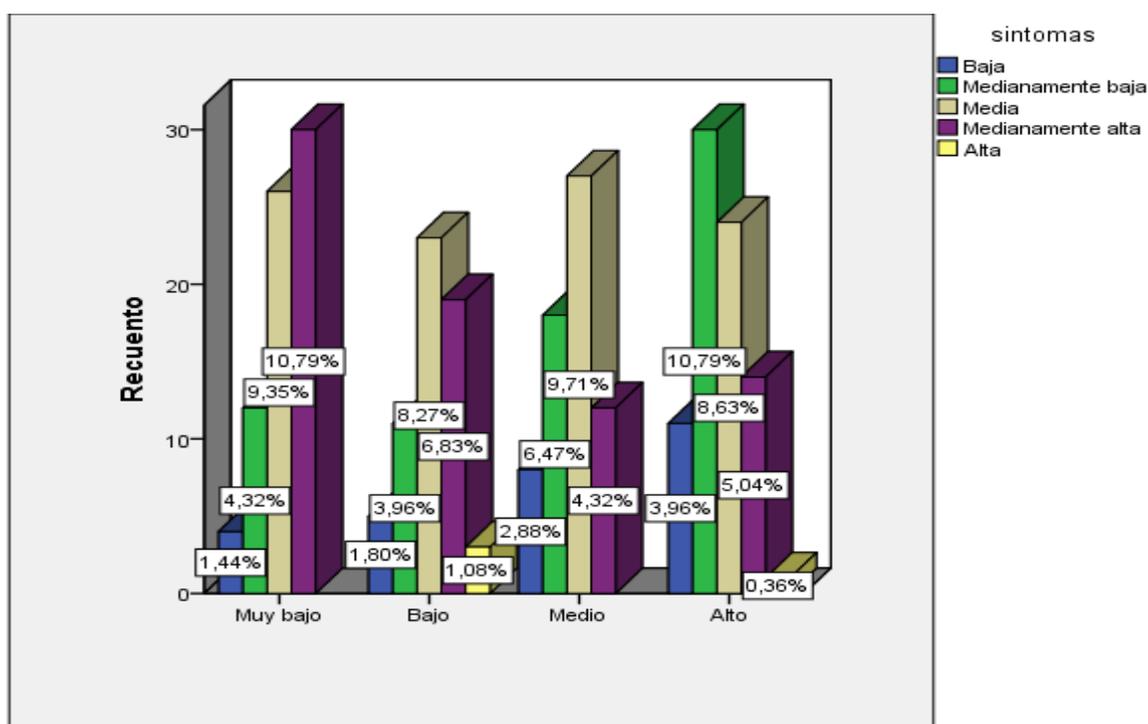


Figura 4. Resultado de la variable resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones).

Fuente: Elaboración propia mediante el programa Excel, a partir de los instrumentos aplicados (Tabla 5).

Interpretación

En la tabla 5 y la figura 4 se observa que de los 278 estudiantes universitarios de psicología se aprecia la mayor frecuencia en la variable resiliencia en el nivel alto a 80 estudiantes que representa el 28,8%, mientras en la dimensión síntomas en universitarios nivel medio se observa a 100 estudiantes que representa el 36% de la muestra. Cruzando los resultados se aprecia que son 30 estudiantes que representa el 10,8% de la muestra en el nivel muy bajo de resiliencia y nivel medianamente alta en la dimensión estresores en universitarios.

Del objetivo específico 3.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 3: Identificar la relación que existente entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados

Tabla 6.

Resultado de la variable resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento.

| | | Estrategias de afrontamiento | | | | | Total | |
|-------------|----------|------------------------------|-------------------|-------|-------------------|-------|--------|-------|
| | | Baja | Medianamente baja | Media | Medianamente alta | Alta | | |
| Resiliencia | Muy bajo | f | 0 | 6 | 30 | 31 | 5 | 72 |
| | | % | 0,0% | 2,2% | 10,8% | 11,2% | 1,8% | 25,9% |
| | Bajo | f | 1 | 10 | 29 | 17 | 4 | 61 |
| | | % | 0,4% | 3,6% | 10,4% | 6,1% | 1,4% | 21,9% |
| | Medio | f | 7 | 9 | 21 | 27 | 1 | 65 |
| | | % | 2,5% | 3,2% | 7,6% | 9,7% | 0,4% | 23,4% |
| | Alto | f | 26 | 3 | 23 | 24 | 4 | 80 |
| | | % | 9,4% | 1,1% | 8,3% | 8,6% | 1,4% | 28,8% |
| Total | f | 34 | 28 | 103 | 99 | 14 | 278 | |
| | % | 12,2% | 10,1% | 37,1% | 35,6% | 5,0% | 100,0% | |

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y la Escala de Estrés académico SISCO SV.

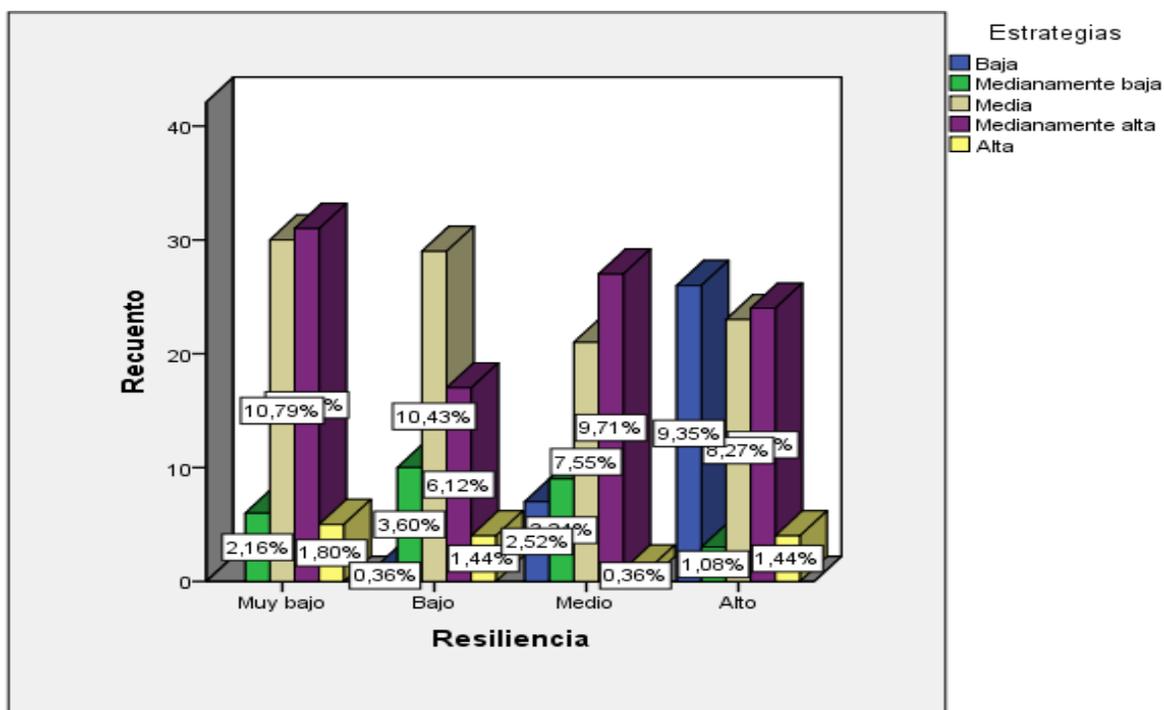


Figura 5. Resultado de la variable resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento.

Fuente: Elaboración propia mediante el programa Excel, a partir de los instrumentos aplicados (Tabla 6).

Interpretación

En la tabla 6 y la figura 5 se observa que de los 278 estudiantes universitarios de psicología se aprecia la mayor frecuencia en la variable resiliencia en el nivel alto a 80 estudiantes que representa el 28,8%, mientras en la dimensión estresores en universitarios nivel media se observa a 100 estudiantes que representa el 37,1% de la muestra. Cruzando los resultados se aprecia que son 31 estudiantes que representa el 11,2% de la muestra en el nivel muy bajo de resiliencia y nivel medianamente alta en la dimensión estrategias de afronte en universitarios.

5.2. **Contrastación de hipótesis**

Para la contrastación de hipótesis se considera los siguientes pasos que serán considerados tanto para la hipótesis general y las hipótesis específicas.

a) **Nivel de significación**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) el nivel de significancia *de 0.05*, el cual implica que el investigador tiene 95% de seguridad para generalizar sin equivocarse y sólo 5% en contra (p. 309): Por lo tanto, se considera $\alpha = 0,05$ es decir (5%).

b) **Prueba estadística**

Se escoge la prueba de rho de Spearman por ser correlacional y tener los instrumentos en la escala ordinal.

c) **Criterios de decisión**

Si $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (h_0) y se acepta la hipótesis alterna (h_a)

Si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula (h_0) y se rechaza la hipótesis alterna (h_a)

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010). Se considera la tabla de nivel de correlación (p. 312)

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| -0.90 - - 0.99 | Correlación negativa muy fuerte |
| -0.75 - - 0.89 | Correlación negativa considerable |
| -0.50 - - 0.74 | Correlación negativa media |
| -0.25 - - 0.49 | Correlación negativa débil |
| - 0.10 - - 0.24 | Correlación negativa muy débil |

Contrastación de la hipótesis general

Hipótesis nula. Ho

No existe relación inversa entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Hipótesis alterna

Si existe relación inversa entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

| | | Resiliencia | Estrés |
|-----------------|-------------|----------------------------|-------------|
| Rho de Spearman | Resiliencia | Coeficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | -,388** |
| | | N | . 278 |
| | Estrés | Coeficiente de correlación | -,388** |
| | | Sig. (bilateral) | 1,000 |
| | | N | ,000 278 |

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

Identificado en la tabla de correlación que $\rho = -0,388$, se tiene correlación débil, por lo tanto, si existe relación inversa débil entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Identificación del p valor

$p = 0,000$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística.

Se concluye que, si existe relación inversa débil entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Contrastación de la hipótesis específica 1

Hipótesis nula. H_0

No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Hipótesis alterna. H_a

Si existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

| | | Resiliencia | Estresores |
|-----------------|-------------|----------------------------|------------|
| Rho de Spearman | Resiliencia | Coeficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | -,233** |
| | | N | ,000 |
| Estresores | Resiliencia | Coeficiente de correlación | -,233** |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 |
| | | N | 278 |
| | Estresores | Coeficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | . |
| | | N | 278 |

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

Identificado en la tabla de correlación que $\rho = -0,233$, se tiene correlación débil, por lo tanto, si existe relación inversa débil entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Identificación del p valor

$p = 0,000$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística.

Se concluye que, si existe relación inversa débil entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Contrastación de la hipótesis específica 2

Hipótesis nula. Ho

No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Hipótesis alterna. Ha

Si existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

| | | Resiliencia | Síntomas |
|-----------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| Rho de Spearman | Resiliencia | Coefficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | -,263** |
| | | N | . 278 |
| Síntomas | Síntomas | Coefficiente de correlación | -,263** |
| | | Sig. (bilateral) | 1,000 |
| | | N | ,000 278 |

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

Identificado en la tabla de correlación que rho = - 0,263, se tiene correlación débil, por lo tanto, si existe relación inversa débil entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Identificación del p valor

p = 0,000

Decisión estadística

Puesto que p = 0,000 entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha).

Conclusión estadística.

Se concluye que, si existe relación inversa débil entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Contrastación de la hipótesis específica 3

Hipótesis nula. Ho

No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Hipótesis alterna. Ha

Si existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

| | | | Resiliencia | Estrategias |
|-----------------|-------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| Rho de Spearman | Resiliencia | Coefficiente de correlación | 1,000 | -,224** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | | N | 278 | 278 |
| | Estrategias | Coefficiente de correlación | -,224** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | | N | 278 | 278 |

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

Identificado en la tabla de correlación que $\rho = -0,224$, se tiene correlación muy débil, por lo tanto, si existe relación inversa muy débil entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020

Identificación del p valor

$$p = 0,000$$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística.

Se concluye que, si existe relación inversa muy débil entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo general: Determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados, se observa que, de los 278 estudiantes universitarios de psicología, cruzando los resultados se aprecia que el 13,7% de la muestra se encuentra en el nivel alto de resiliencia y nivel medio referente al estrés académico. Esto significa que los universitarios a pesar de tener alta capacidad para sobrellevar y tolerar situaciones difíciles durante sus estudios universitarios, aun poseen un déficit en la adaptación de situaciones estresantes.

Además, aplicando la prueba de rho de Spearman por ser correlacional y tener el instrumento en la escala ordinal se tiene que $\rho = -0,388$, se tiene correlación débil, por lo tanto, $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Se concluye que, si existe relación inversa débil entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Estos resultados nos muestran que la capacidad resiliente es alto y que hay presencia de estrés académico, esto explica que, a lo largo de la vida universitaria, en la etapa de enseñanza los estudiantes experimentarán situaciones aversivas, algunas de las cuales pueden ser: enfermedades físicas y psicológicas, accidentes, fallecimientos de familiares, fracaso académico, etc y más aún en un contexto de pandemia (Orlandini, 1999).

Esto generará que en algún momento experimenten malestar y dolor, ya sea a nivel físico, psíquico o social, la cual muchas veces es inevitable de sentir. Dada esta perspectiva definimos a la resiliencia como un proceso dinámico, que se desarrolla con el tiempo, esto

se sostiene con la interacción de la persona, su entorno entre su familia y medio social (Pereira, 2007).

Por otro lado, el estrés académico es una respuesta a nivel psicológico o fisiológico del estudiante a sucesos ya sean internos o externos que nos llevarán a ciertos cambios que afectarán los sistemas del cuerpo, manifestándose en forma de palpitations por medio de palpitations, sudoración, inquietud, resequead de la boca, cansancio, emociones negativas, etc (APA,2010).

Estos resultados se asemejan a la investigación realizada por Berzosa, (2017) en su trabajo *“Estrés Académico, Engagement y Resiliencia en Estudiantes de Enfermería”*, llega a resultados como que el 94% de estudiantes padece estrés académico con intensidad media-alta, asimismo poseen niveles altos de resiliencia. Por último, se evidencia correlación negativa entre la resiliencia y el estrés académico, los alumnos de segundo fueron los que más estrés presentaron. Por lo que la similitud con el trabajo está en la relación inversa (negativa).

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 1: Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se obtiene los siguientes resultados, se observa que en la variable resiliencia con un nivel alto se encuentra el 28,8%, mientras que en la dimensión estresores, un nivel medianamente alto con el 45.3% de la muestra. Cruzando los resultados se aprecia que son el 12,9% de la muestra los que se encuentran en el nivel muy bajo de resiliencia y nivel medio alto en la dimensión estresores en universitarios.

Además, aplicando la prueba de rho de Spearman por ser correlacional y tener el instrumento en la escala ordinal se tiene que $\rho = -0,233$, por lo tanto, se tiene correlación débil, siendo $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Se concluye que, si existe relación inversa débil entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Los resultados nos muestran que las acciones en cuanto a resiliencia son mínimas por lo que hay presencia de estresores, por lo tanto, todos los estímulos externos y privados que generan una respuesta de estrés, a nivel externo algunas de las cuales pueden ser exigencias por parte de profesores, exámenes imprevistos, sobrecarga de tareas, búsqueda de señal de internet, y a nivel interno o privado poco dominio y conocimiento del tema.

Estos datos encontrados se asemejan a la investigación realizada por Caldera, Aceves, y Reynoso (2016), *“Resiliencia en Estudiantes Universitarios. Un estudio comparado entre carreras”*. Los resultados indican niveles altos de resiliencia, no encontrándose diferencias significativas entre las variables carrera, se concluye entonces que el nivel bajo de resiliencia es una característica general en la mayoría de los estudiantes universitarios. Lo que coincide con nuestros resultados que se muestran bastante cercanas.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 2: Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados: que la mayor frecuencia en la variable resiliencia se encuentra en un nivel alto con el 28,8%, mientras en la dimensión síntomas en universitarios en un nivel medio con el 36% de la

muestra. Cruzando los resultados se aprecia que son el 10,8% de la muestra en el nivel muy bajo de resiliencia y de nivel medianamente alta en la dimensión síntomas en universitarios.

Además, aplicando la prueba de rho de Spearman por ser correlacional y tener el instrumento en la escala ordinal se tiene que $\rho = -0,263$, se obtiene correlación débil, por lo tanto, puesto que $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Se concluye que, si existe relación inversa débil entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Estos resultados nos muestran que el nivel de resiliencia es bajo por lo que se acrecentó la presencia de síntomas de estrés. Esto se refiere a las reacciones somáticas o fisiológicas del organismo, las cuales pueden ser dolor de cabeza, migraña, problemas de digestión, dolores estomacales, tensión muscular, y otros. Por otro lado, hace referencia también a las respuestas conductuales del universitario como, por ejemplo: insomnio, apatía, irritabilidad, aislamiento, aumento o disminución del apetito y otros.

Estos datos difieren a la investigación realizada por Salvatierra (2019) en su investigación de Maestría "*Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo*", Los resultados evidencian que existe una correlación inversa de pequeña magnitud y significativa entre las variables, en relación a los niveles se puede apreciar predominancia de resiliencia con un nivel alto en cuanto en relación al estrés académico, se observa que la mayoría de los estudiantes del conservatorio de música presentan un nivel medio bajo.

Finalmente, en cuanto al objetivo específico 3: Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados, se aprecia la mayor frecuencia en la variable resiliencia con un nivel alto del 28,8%, mientras en la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios, un nivel medio con el 37,1% de la muestra. Cruzando los resultados se logra apreciar que son el 11,2% de la muestra dentro del nivel muy bajo de resiliencia y en el nivel medianamente alta en la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios.

Además, aplicando la prueba de rho de Spearman por ser correlacional y tener el instrumento en la escala ordinal se tiene que $\rho = -0,224$, obteniéndose una correlación muy débil, puesto que $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Se concluye que, si existe relación inversa muy débil entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

Estos resultados nos muestran que el nivel bajo de la capacidad de resiliencia generará déficit en el manejo de estrategias de afrontamiento referidas al conjunto de series y medidas que utilizan los universitarios para reducir los niveles de estrés académico, estas estrategias suelen ser: la asertividad, la práctica de hobbies, aplicar solución de problemas, regular emociones, salud espiritual, entre otros.

Estos resultados se asemejan a la investigación realizada por Morales (2017) en su estudio *“Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la*

Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades”. Los resultados evidencian en cuanto a resiliencia que el 31% de estudiantes manifiesta un nivel medio y el 69% un nivel alto, en cuanto al nivel de afrontamiento del estrés académico, Concluyendo en la existencia de una relación débil entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes. lo que es relativamente parecido a los resultados encontrados.

CONCLUSIONES

1. Se determinó la relación débil entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene rho de Spearman $\rho = -0,388$, se tiene correlación débil, además $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se corrobora la correlación.
2. Se determina la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene rho de Spearman $\rho = -0,233$, se tiene correlación débil, además $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se corrobora la correlación.
3. Se determinó la relación que existe entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene que rho de Spearman $\rho = -0,263$, se obtiene correlación débil, además $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se corrobora la correlación.
4. Se determinó la relación que existente entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene rho de Spearman $\rho = -0,224$, se tiene correlación muy débil además $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se corrobora la correlación.

5. En relación a la hipótesis de investigación, se concluye que, si existe relación inversa débil entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a los responsables de la Escuela profesional de psicología planificar y desarrollar talleres preventivos y promocionales de desarrollo y fortalecimiento de la capacidad resiliente para los universitarios de las diferentes facultades para que de esta manera se pueda afrontar y superar el estrés académico en universitarios.
2. Se sugiere a los responsables de la Escuela profesional de psicología planificar y desarrollar talleres virtuales de prevención y promoción que permitan implementar y potenciar la capacidad resiliente y afronte del estrés permitiéndole al universitario tener una perspectiva más amplia y así poder enfrentarse favorablemente a situaciones y condiciones adversas y desfavorables.
3. Se sugiere la publicación de los resultados de la presente investigación en el repositorio de la Universidad Peruana Los Andes con el propósito de poder servir como referencia a futuras investigaciones, así como promover conocimientos sobre las variables propuestas en los universitarios interesados.
4. Se recomienda focalizar a los estudiantes que presentan niveles altos de estrés académico para poder tomar medidas y acciones como atenciones individuales y grupales con el fin de salvaguardar su salud mental.
5. Se sugiere realizar futuras investigaciones en base a los resultados en poblaciones más amplias, mejorando los métodos de investigación científica.
6. Se sugiere manejar de forma apropiada los resultados presentados siendo estos de carácter formal y de beneficio para nuestra sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, B., Calcines, M., M. R., & N. Z. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro*, 163-168.
- American Psychological Association. (2010). *APA. Diccionario conciso de psicología*. México: El Manual Moderno.
- American Psychological Association. (2018). El camino a la Resiliencia. Obtenido de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>
- Andes, U. P. (19 de setiembre de 2019). Reglamento General de Investigacion . Huancayo, Huancayo, Perú.
- Barraza, A. (21 de febrero de 2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6(2). Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Zacatecas : Universidad Pedagógica de Durango.
- Barraza, A. (diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (26 de 02 de 2007). Propiedades psicometricas del Inventario SISCO del estres academico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(19). Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A. (2011). Estresores académicos y satisfacción estudiantil en alumnos de educación media superior. *Enfoques Criticos*, 59-75.
- Beardslee, W. (1989). The Role Of Self-Understanding In Resilient Individuals: The Development of a Perspective. *American Orthopsychiatric Association*, 266-278.

- Berzosa, R. (2017). *Estrés Académico, Engagemente y Resiliencia en Estudiantes de Enfermería*. España.
- Caceres, I., & Ccorpuna, R. (2015). *Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año*. Arequipa, Perú.
- Caldera, J., Aceves, B., & Reynoso, Ó. (mayo de 2016). *Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras*. *19(36)*, 227-239. México: Psicogente.
- Chuquillanqui, G., & Villanes, J. (2019). *Resiliencia y Afrontamiento del estrés en estudiantes de trabajo Social de una Universidad estatal de Huancayo*. Huancayo, Perú.
- Condoyque, Herrera, A., Ramírez, A., Hernández, P., & Hernández, L. (septiembre de 2016). *Nivel de estrés en los estudiantes de*. *4(9)*, 15-24. México: Salud y Administración.
- Eiriz, R. (2020). *Primeros Auxilios Emocionales en Tiempos de Pandemia*. Sirio.
- Espinoza, D. (2017). *Estresores Académicos y capacidad de Resiliencia en estudiantes del quinto semestres- Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano*. Puno, Perú.
- García, F. (12 de 05 de 2020). *El sistema universitario ante la COVID-19: CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO*. Obtenido de Studia XXI: <https://www.universidadsi.es/sistema-universitario-covid-19/>
- Gómez, B. (junio de 2010). *Resiliencia individual y familiar*. Obtenido de issuu: https://issuu.com/karo0787/docs/resiliencia_individual_y_familiar/86
- Gómez, B., & Escobar, A. (2002). *Neuroanatomía del estrés*. *Rev Mex Neuroci*, 273-282.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Vol. 6ta). México, México: McGRAW-HILL /INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

- Humberto, C. (10 de 10 de 2020). Presentan Programa “Anímate Perú” de atención virtual comunitaria para ayudar a enfrentar la problemática de Salud Mental en el Perú ante la pandemia-COVID-19. [Nota de prensa]. Perú.
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 53(3), 149-157.
- Kotliarenco, C. y. (julio de 1997). Recuperado el 11 de octubre de 2020, de <https://www.paho.org/Spanish/hpp/hpf/adol/Resil6x9.pdf>
- Lazarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74, 9-46.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Compañy.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. (Martínez, Ed.) Barcelona, España.
- León, A., Gonzáles, S., Gonzáles, N., & Barcelata, B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *17(1)*, 129-148. México.
- Macías, M., Orozco, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de Afrontamiento Individual y Familiar frente a situaciones de Estrés Psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 124-145.
- Martínez , S. (8 de Abril de 2020). *La Educación en los tiempos de la Covid-19*. Obtenido de Radiónica: <https://www.radionica.rocks/blogs/esteban-zapata-calderon/opinion-educacion-covid-19>
- Martínez, L. (2019). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. Lima, Perú.

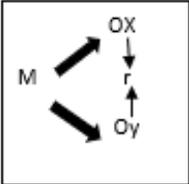
- Mateu, R., García, M., Gil, J., & Caballer, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. *Jornades de Foment de la Investigació*. Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf?sequence=1#:~:text=EL%20CONCEPTO%20DE%20RESILIENCIA&text=Dicho%20t%C3%A9rmino%20ha%20sido%20adaptado,a%20lo%20largo%20del%20tiempo.
- Ministerio de Educación. (03 de mayo de 2020). Resolución Viceministerial. Perú.
- Morales, J. (2017). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima, Perú.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Prevención de los Trastornos Mentales*.
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española. Obtenido de https://dle.rae.es/s%C3%ADntoma?m=30_2
- Rojas, Y. (2016). Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en estudiantes de una institución educativa secundaria. Chiclayo, Perú.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *147*, 598-611. *British Journal of Psychiatry*.
- Salvatierra, L. (2019). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo. Trujillo, Perú.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica* (Quinta ed.). Lima: Business Support Aneth.
- Serrano, C. (2018). Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuqui. Quito, Ecuador.
- Tamayo, M., & Tamayo. (2003). *El proceso de la Investigación Científica*. México: Noriega Editores.

- Trujillo, E., & Bravo, E. (2013). Clima Social Familiar y Resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Particular de Lima Norte. Lima.
- UNESCO. (6 de abril de 2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. Obtenido de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Uriarte, J. (2005). La Resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Psicodidactica*, 10(2), 61-80.
- Wagnild, G., & Young, H. (1990). Resiliencia entre las mujeres mayores. 22, *cuarta*, 252-255. (E. d. enfermería, Ed.) doi:<https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la escala de resiliencia. *Journal of Nursing Measurement*. 1(2), 165-178.

ANEXOS

Anexo N° 001

Matriz de consistencia

| TÍTULO | PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLE DE ESTUDIO | METODOLOGÍA |
|---|---|--|---|--|---|
| RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA EN TIEMPOS DE APRENDIZAJE VIRTUAL DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO-2020. | <p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Qué relación existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de Huancayo-2020?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020? • ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020? • ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020? | <p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. • Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. • Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. | <p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Ho No existe relación inversa entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.</p> <p>Hi Existe relación inversa entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ho1 No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. • Hi1 Existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estresores en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. • Ho2 No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. • Hi2 Existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión síntomas (reacciones) en estudiantes de una universidad en tiempos de aprendizaje virtual, Huancayo-2020. • Ho3 No existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. • Hi3 Existe relación inversa entre resiliencia y la dimensión estrategias de afronte en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020. | <p>Variable 1</p> <p>Resiliencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confianza y sentirse bien - Perseverancia - Ecuanimidad - Aceptación de uno mismo <p>Variable 2</p> <p>Estrés académico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento | <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Básica</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental Transversal</p>  <p>POBLACIÓN</p> <p>La población está conformada por 997 estudiantes.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Conformada por 278 estudiantes, por muestreo probabilístico.</p> |

Fuente: Los autores

Anexo N° 002

Matriz de Operacionalización de Variables

| VARIABLES | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | ÍTEMS | ESCALA DE MEDICIÓN |
|-------------------------------------|--|--|---------------------------|---|--------------------|
| Variable n°1 RESILIENCIA | “La resiliencia como rasgo que forma parte de la personalidad positiva que le permite al individuo responder o reaccionar de manera tolerante a situaciones desfavorables, facilitándole la adaptación” (Wagnild y Young, 1993). | La variable resiliencia fue medida a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptado al Perú por Castilla (2014), compuesta por 25 ítems, con categoría de calificación: alto, medio/promedio, bajo y muy bajo. | Confianza y sentirse bien | 2, 3, 4, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 18 | Ordinal |
| | | | Perseverancia | 1, 10, 21, 23, 24 | Ordinal |
| | | | Ecuanimidad | 7, 9, 11, 12, 13, 14 | Ordinal |
| | | | Aceptación de uno mismo | 19, 20, 22, 25 | Ordinal |
| Variable n°2 ESTRÉS ACADEMICO | Es aquel por el que pasan los alumnos de educación media superior y que tienen como fuente principal y estresores relacionados con las actividades exclusivas en el ámbito escolar (Barraza, 2005). | La variable estrés académico se conoció a través del Inventario de Estrés Académico SISCO SV (Adaptado por Alania, Llancari, Rafele y Ortega, 2020). | Estresores | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 | Ordinal |
| | | | Síntomas | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 | Ordinal |
| | | | Estrategias de afronte | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | Ordinal |

Fuente: Los autores

Anexo N° 003

Matriz de Operacionalización del Instrumento

| Anexo N° 3.1- Matriz de Operacionalización del Instrumento N°1 | | | | |
|--|---------------------------|---|----------------------------|--------------------|
| INSTRUMENTOS | DIMENSIONES | ITEMS | NATURALEZA DEL INSTRUMENTO | ESCALA DE MEDICIÓN |
| Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), | Confianza y sentirse bien | 2, 3, 4, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 18 | Cualitativo | Ordinal |
| | Perseverancia | 1, 10, 21, 23, 24 | Cualitativo | Ordinal |
| | Ecuanimidad | 7, 9, 11, 12, 13, 14 | Cualitativo | Ordinal |
| | Aceptación de uno mismo | 19, 20, 22, 25 | Cualitativo | Ordinal |
| Anexo N° 3.2 – Matriz de Operacionalización del Instrumento N°2 | | | | |
| Inventario de Estrés Académico SISCO SV (Adaptado por Alania, Llancari, Rafaele y Ortega, 2020). | Estresores | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 | Cualitativo | Ordinal |
| | Síntomas | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 | Cualitativo | Ordinal |
| | Estrategias de afronte | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | Cualitativo | Ordinal |

Fuente: Los autores

Anexo N° 004

Instrumento de Investigación

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Autor: Barraza, (2018)

Adaptado por: Alania, Llancari, Rafaele y Ortega, (2020)

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

SI

No

En caso de seleccionar las alternativas "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta numero dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

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

3.- Dimension estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida suelen estresar a algunos alumnos. Responde señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa?, tomando la siguiente escala de valores :



| | | | | | |
|-------|---------------|----------|------------------|--------------|---------|
| NUNCA | CASI NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| N | CN | RV | AV | CS | S |



A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con qué frecuencia te estresa:

| Estresores | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| 1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | | | | | | |
| 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | | | | | | |
| 3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | | | | | | |
| 4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. | | | | | | |
| 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. | | | | | | |
| 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.) | | | | | | |
| 7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. | | | | | | |
| 8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) | | | | | | |
| 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | | | | | | |
| 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. | | | | | | |
| 11. Exposición de un tema ante la clase. | | | | | | |
| 12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | | | | | | |
| 13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | | | | | | |
| 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | | | | | | |
| 15. No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | |

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o medida suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando

con una X. ¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

| Estresores | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| 1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | | | | | | |
| 2. Fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | | |
| 3. Dolores de cabeza o migrañas. | | | | | | |
| 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | | | | | | |
| 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | |
| 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | |
| 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | | | | | | |
| 8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | | |
| 9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | | | | | | |
| 10. Dificultades para concentrarse. | | | | | | |
| 11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | |
| 12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. | | | | | | |
| 13. Aislamiento de los demás. | | | | | | |
| 14. Desgano para realizar las labores académicas. | | | | | | |
| 15. Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | |

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo. ¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

| Estresores | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| 1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). | | | | | | |
| 2. Escuchar música o distraerme viendo televisión. | | | | | | |
| 3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. | | | | | | |
| 4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. | | | | | | |
| 5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa). | | | | | | |
| 6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. | | | | | | |
| 7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos. | | | | | | |
| 8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa). | | | | | | |
| 9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | | | | | | |
| 10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | | | | | | |
| 11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. | | | | | | |
| 12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. | | | | | | |
| 13. Hacer ejercicio físico | | | | | | |
| 14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. | | | | | | |
| 15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | | | | | | |
| 16. Navegar en internet. | | | | | | |
| 17. Jugar videojuegos. | | | | | | |

ESCALA DE RESILIENCIA

Autores: Wagnild y Young (1993)
Adaptación peruana: Castilla et al. (2014)

Instrucciones:

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

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

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

| | | TD | D | AD | ¿? | AA | A | TA |
|-----|---|----|---|----|----|----|---|----|
| 1. | Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. | Dependo más de mí mismo que de otras personas. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. | Me mantengo interesado en las cosas. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | Generalmente me las arreglo de una manera u otra. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. | Puedo estar solo si tengo que hacerlo. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. | El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. | Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. | Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. | Mi vida tiene significado. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. | Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11. | Cuando planeo algo lo realizo. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12. | Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13. | Generalmente puedo ver una situación en varias maneras. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14. | Soy amigo de mí mismo. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15. | No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16. | Acepto que hay personas a las que yo no les agrado. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17. | Tomo las cosas una por una. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18. | Usualmente veo las cosas a largo plazo. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19. | Tengo autodisciplina. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20. | Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21. | Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22. | Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23. | Soy decidido (a). | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 24. | Por lo general, encuentro algo en que reirme. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25. | En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Anexo N° 005

Autorización para realizar la Investigación



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Excellencia en Salud.... De los Andes al Mundo"

28 de noviembre del 2020

CRCIO MILITRUFN-007-IPP-FCS-UPLA-2020

Señores:

Señor Rocco Yelanda
Alonso Concha María Isabel
Cayula Cristóbal Gascón
Castillo Emma Jean
Jalisco Irma María
Castro de la Cruz Rayana
Castro de la Cruz Rayana
Córdova Soto Walter
TUICRES 2020-II DE LA EP DE PSICOLOGÍA

Respetada: -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente y, asimismo, solicitar tenga a bien otorgar las facilidades para la realización del proyecto de investigación titulado: "RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA EN TIEMPOS DE APRENDIZAJE VIRTUAL DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO-2020", a cargo de los Bachilleres Cayula Emma Jean y Garay Alvarado Erick, contando como asesor al Mg. Vilches Galarraga Nilton David. Asimismo, tener en consideración que la participación de los estudiantes es voluntaria y previa disposición del horario.

Agradeciéndole su gentil atención al presente aprovecho a esta para expresarle las atenciones de mi especial distinción.



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD


DRA. MARIBEL RUIZ BALVIN
 Directora de la Escuela Profesional
 de Psicología

C/ta
 Señores
RESOLUCIÓN

RESOLUCIÓN

Como una unidad académica formadora de profesionales científicos, técnicos y humanísticos competentes en el campo de Ciencias de la Salud, con docentes altamente calificados que promueven la labor interdisciplinaria, aprovechando la infraestructura, equipamiento y servicios propios, para promover el desarrollo sostenible de la región y del país.

Anexo N° 006

Confiabilidad del Instrumento

Escala de Resiliencia

Resumen de procesamiento de casos

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido | 30 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,925 | 25 |

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|----------|--|---|--|---|
| VAR00001 | 135,9667 | 431,757 | ,242 | ,928 |
| VAR00002 | 135,8000 | 414,372 | ,654 | ,920 |
| VAR00003 | 135,4000 | 414,179 | ,666 | ,920 |
| VAR00004 | 134,9000 | 423,403 | ,725 | ,920 |
| VAR00005 | 135,2667 | 412,961 | ,847 | ,918 |
| VAR00006 | 135,7333 | 430,340 | ,472 | ,923 |
| VAR00007 | 136,3667 | 434,240 | ,253 | ,927 |
| VAR00008 | 135,3667 | 428,447 | ,369 | ,925 |
| VAR00009 | 135,9667 | 409,551 | ,677 | ,920 |
| VAR00010 | 136,0667 | 426,547 | ,511 | ,922 |
| VAR00011 | 135,7333 | 406,340 | ,713 | ,919 |
| VAR00012 | 135,2667 | 415,995 | ,597 | ,921 |
| VAR00013 | 136,7333 | 442,478 | ,076 | ,932 |
| VAR00014 | 135,6667 | 416,092 | ,708 | ,920 |
| VAR00015 | 135,6667 | 429,816 | ,323 | ,926 |
| VAR00016 | 135,7667 | 408,185 | ,773 | ,918 |
| VAR00017 | 135,1000 | 406,576 | ,827 | ,917 |
| VAR00018 | 135,7333 | 407,789 | ,818 | ,918 |
| VAR00019 | 136,9333 | 433,306 | ,196 | ,930 |
| VAR00020 | 135,6333 | 413,413 | ,671 | ,920 |
| VAR00021 | 135,2000 | 409,476 | ,820 | ,918 |
| VAR00022 | 135,8333 | 400,764 | ,819 | ,917 |
| VAR00023 | 136,3000 | 417,528 | ,483 | ,923 |

| | | | | |
|----------|----------|---------|------|------|
| VAR00024 | 135,7667 | 405,495 | ,751 | ,918 |
| VAR00025 | 135,4333 | 413,495 | ,600 | ,921 |

ESTRES ACADEMICO

Resumen de procesamiento de casos

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido | 30 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,897 | 47 |

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|----------|--|---|--|---|
| VAR00001 | 146,0333 | 1313,137 | ,050 | ,898 |
| VAR00002 | 145,6000 | 1305,697 | ,154 | ,897 |
| VAR00003 | 146,9333 | 1310,133 | ,085 | ,898 |
| VAR00004 | 146,9333 | 1291,789 | ,280 | ,896 |
| VAR00005 | 147,1333 | 1287,775 | ,283 | ,896 |
| VAR00006 | 146,8667 | 1286,464 | ,299 | ,896 |
| VAR00007 | 147,0333 | 1296,033 | ,229 | ,896 |
| VAR00008 | 147,1667 | 1287,109 | ,301 | ,895 |
| VAR00009 | 146,9667 | 1291,344 | ,299 | ,896 |
| VAR00010 | 147,2000 | 1280,510 | ,381 | ,895 |
| VAR00011 | 146,8333 | 1282,557 | ,335 | ,895 |
| VAR00012 | 147,4000 | 1272,662 | ,435 | ,894 |
| VAR00013 | 147,6667 | 1278,575 | ,323 | ,895 |
| VAR00014 | 147,2667 | 1275,306 | ,362 | ,895 |
| VAR00015 | 147,0667 | 1272,202 | ,406 | ,894 |
| VAR00016 | 146,8000 | 1340,717 | -,203 | ,901 |
| VAR00017 | 146,7333 | 1336,133 | -,154 | ,900 |
| VAR00018 | 146,4000 | 1301,007 | ,188 | ,897 |
| VAR00019 | 147,4333 | 1285,495 | ,321 | ,895 |
| VAR00020 | 147,7333 | 1280,547 | ,328 | ,895 |
| VAR00021 | 147,1000 | 1282,990 | ,396 | ,895 |
| VAR00022 | 147,1667 | 1255,109 | ,496 | ,893 |

| | | | | |
|----------|----------|----------|------|------|
| VAR00023 | 147,2000 | 1248,097 | ,584 | ,892 |
| VAR00024 | 147,1667 | 1267,661 | ,474 | ,894 |
| VAR00025 | 147,2667 | 1270,547 | ,499 | ,894 |
| VAR00026 | 147,7333 | 1270,547 | ,466 | ,894 |
| VAR00027 | 147,0667 | 1194,409 | ,238 | ,912 |
| VAR00028 | 147,5333 | 1255,982 | ,512 | ,893 |
| VAR00029 | 147,6000 | 1279,007 | ,362 | ,895 |
| VAR00030 | 147,2333 | 1267,151 | ,435 | ,894 |
| VAR00031 | 147,1000 | 1265,817 | ,384 | ,894 |
| VAR00032 | 146,6333 | 1261,689 | ,404 | ,894 |
| VAR00033 | 146,5333 | 1260,326 | ,436 | ,894 |
| VAR00034 | 146,6333 | 1261,757 | ,513 | ,893 |
| VAR00035 | 147,6000 | 1267,283 | ,364 | ,895 |
| VAR00036 | 146,9000 | 1239,266 | ,558 | ,892 |
| VAR00037 | 147,4000 | 1248,110 | ,487 | ,893 |
| VAR00038 | 147,6333 | 1237,689 | ,591 | ,892 |
| VAR00039 | 147,1333 | 1223,568 | ,684 | ,890 |
| VAR00040 | 147,2667 | 1242,202 | ,569 | ,892 |
| VAR00041 | 147,3333 | 1241,195 | ,548 | ,892 |
| VAR00042 | 147,4333 | 1217,220 | ,712 | ,890 |
| VAR00043 | 147,4667 | 1217,292 | ,678 | ,890 |
| VAR00044 | 147,5000 | 1226,603 | ,638 | ,891 |
| VAR00045 | 147,1667 | 1227,799 | ,624 | ,891 |
| VAR00046 | 147,3000 | 1238,838 | ,532 | ,892 |
| VAR00047 | 148,0333 | 1259,757 | ,488 | ,893 |

Anexo N° 007

Validez del Instrumento

Constancia de validez de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV por criterio de jueces.

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : FLORA ARISTE CARDENAS
TÍTULO PROFESIONAL : PSICOLOGA
ESPECIALIDAD : PSICOLOGIA EDUCATIVA – PSICOTERAPIA
GESTALT
AÑOS DE EXPERIENCIA : 18 AÑOS
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD DE HUANUCO – UPLA
POSGRADO
POST GRADO : MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA
OTROS MERITOS : GANADORA DE EXPERIENCIAS EXITOSAS EN EL
 ÁREA DE TUTORÍA Ministerio de Educación (MINEDU) - GANADORA Premio a la excelencia labor
 realizada con estudiantes adolescente, TRABAJO PREVENTIVO Y FORMATIVO EN TEMAS
 PSICOPEDAGÓGICOS DE PROBLEMAS EN ALTO RIESGO - MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE
 HUANCAYO, MIEMBRO DEL CONSEJO DIRECTIVO COLEGIO DE PSICÓLOGOS DEL PERU CDR
 II PERIODO 2019 – 2021.

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES: Ninguno



Mg: FLORA ARISTE CARDENAS
 DNI: 19826635

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALÚA EL NIVEL DE RESILIENCIA

| N° | #Ítem | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|-------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | | Si | No | si | No | Si | No | |
| | | DIMENSION 1: Confianza y sentirse bien solo | | | | | | | |
| 1 | 2 | Dependo más de mí mismo que de otras personas. | X | | X | | X | | |
| 2 | 3 | Me mantengo interesado en las cosas. | X | | X | | X | | |
| 3 | 4 | Generalmente me las arreglo de una manera u otra. | X | | X | | X | | |
| 4 | 5 | Puedo estar solo si tengo que hacerlo. | X | | X | | X | | |
| 5 | 6 | El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles. | X | | X | | X | | |
| 6 | 8 | Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. | X | | X | | X | | |
| 7 | 15 | No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada. | X | | X | | X | | |
| 8 | 16 | Acepto que hay personas a las que yo no les agrado. | X | | X | | X | | |
| 9 | 17 | Tomo las cosas una por una. | X | | X | | X | | |
| 10 | 18 | Usualmente veo las cosas a largo plazo. | X | | X | | X | | |
| | | DIMENSIÓN 2: Perseverancia | Si | No | si | No | Si | No | |
| 11 | 1 | Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. | X | | X | | X | | |
| 12 | 10 | Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida. | X | | X | | X | | |
| 13 | 21 | Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo. | X | | X | | X | | |
| 14 | 23 | Soy decidido(a). | X | | X | | X | | |
| 15 | 24 | Por lo general, encuentro algo en que reirme. | X | | X | | X | | |
| | | DIMENSION 3: Ecuanimidad | Si | No | si | No | Si | No | |
| 16 | 7 | Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer. | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|--|
| 17 | 9 | Mi vida tiene significado. | X | | X | | X | | |
| 18 | 11 | Cuando planeo algo lo realizo. | X | | X | | X | | |
| 19 | 12 | Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera. | X | | X | | X | | |
| 20 | 13 | Generalmente puedo ver una situación en varias maneras. | X | | X | | X | | |
| 21 | 14 | Soy amigo de mí mismo. | X | | X | | X | | |
| | | DIMENSION 4: Aceptación de uno mismo | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 22 | 19 | Tengo autodisciplina. | X | | X | | X | | |
| 23 | 20 | Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. | X | | X | | X | | |
| 24 | 22 | Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente. | X | | X | | X | | |
| 25 | 25 | En una emergencia soy una persona en quien se pueda confiar. | X | | X | | X | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: FLORA ARISTE CARDENAS

DNI: 19826635

Especialidad del validador: PSICOLOGIA EDUCATIVA - PSICOTERAPEUTA

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo 11 de noviembre del 2020



Mg. Ps. FLORA ARISTE CARDENAS
 PSICOLOGA CLINICO-EDUCATIVA
 PSICOTERAPEUTA GESTALT
 CPNP N° 19843 - HNPUS N° 3223

Mg: Ps. FLORA ARISTE CARDENAS

DNI: 19826635

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTRÉS ACADÉMICO

| N° | Ítems | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|-------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | | DIMENSION 1: Estresores | | | | | | | |
| 1 | 1 | La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | X | | X | | X | | |
| 2 | 2 | La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | X | | X | | X | | |
| 3 | 3 | La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | X | | X | | X | | |
| 4 | 4 | La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc. | X | | X | | X | | |
| 5 | 5 | El nivel de exigencia de mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 6 | 6 | El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.) | X | | X | | X | | |
| 7 | 7 | Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. | X | | X | | X | | |
| 8 | 8 | Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) | X | | X | | X | | |
| 9 | 9 | Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 10 | 10 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. | X | | X | | X | | |
| 11 | 11 | Exposición de un tema ante la clase. | X | | X | | X | | |
| 12 | 12 | La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 13 | 13 | Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | X | | X | | X | | |
| 14 | 14 | Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | X | | X | | X | | |
| 15 | 15 | No entender los temas que se abordan en la clase. | X | | X | | X | | |

| | | DIMENSIÓN 2: Síntomas (reacciones) | Si | No | Si | No | Si | No |
|----|----|--|----|----|----|----|----|----|
| 16 | 1 | Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | X | | X | | X | |
| 17 | 2 | Fatiga crónica (cansancio permanente). | X | | X | | X | |
| 18 | 3 | Dolores de cabeza o migrañas. | X | | X | | X | |
| 19 | 4 | Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | X | | X | | X | |
| 20 | 5 | Rascares, morderse las uñas, frotarse, etc. | X | | X | | X | |
| 21 | 6 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | X | | X | | X | |
| 22 | 7 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | X | | X | | X | |
| 23 | 8 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | X | | X | | X | |
| 24 | 9 | Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | X | | X | | X | |
| 25 | 10 | Dificultades para concentrarse. | X | | X | | X | |
| 26 | 11 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | X | | X | | X | |
| 27 | 12 | Conflictos o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear. | X | | X | | X | |
| 28 | 13 | Aislamiento de los demás. | X | | X | | X | |
| 29 | 14 | Desgano para realizar las labores académicas. | X | | X | | X | |
| 30 | 15 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | X | | X | | X | |
| | | DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento | Si | No | Si | No | Si | No |
| 31 | 1 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). | X | | X | | X | |
| 32 | 2 | Escuchar música o distraerme viendo televisión. | X | | X | | X | |
| 33 | 3 | Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. | X | | X | | X | |
| 34 | 4 | Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. | | | X | | X | |
| 35 | 5 | La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa). | X | | X | | X | |
| 36 | 6 | Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. | X | | X | | X | |
| 37 | 7 | Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos. | X | | X | | X | |
| 38 | 8 | Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa). | X | | X | | X | |
| 39 | 9 | Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | X | | X | | X | |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 40 | 10 | Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | X | | X | | X | |
| 41 | 11 | Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. | X | | X | | X | |
| 42 | 12 | Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. | X | | X | | X | |
| 43 | 13 | Hacer ejercicio físico. | X | | X | | X | |
| 44 | 14 | Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. | X | | X | | X | |
| 45 | 15 | Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | X | | X | | X | |
| 46 | 16 | Navegar en internet. | X | | X | | X | |
| 47 | 17 | Jugar videojuegos. | X | | X | | X | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: ARISTE CARDENAS FLORA

DNI: 19826635

Especialidad del validador: PSICOLOGIA EDUCATIVA – PSICOTERAPEUTA

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo 11 de noviembre del 2020



Mg: FLORA ARISTE CARDENAS

DNI: 19826635.

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe Mg. Ps. Flora Ariste Cardenas, con Documento Nacional de Identidad N°19826635, hago constar que realicé el juicio de experto a los instrumentos de: ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (Adaptación peruana: Castilla et al, 2014) y del INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV (Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19), presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick.

Huancayo, 11 noviembre del 2020



Mg. Ps. FLORA ARISTE CARDENAS
PSICOLOGA (C) - EDUCADORA
PROFESORADO DE PSICOLOGIA
DNI: 19826635

Mg: FLORA ARISTE CARDENAS
DNI: 19826635

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Miriam Jacqueline Doza Damian
TÍTULO PROFESIONAL : Lic. En Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología social y comunitaria
AÑOS DE EXPERIENCIA : 17 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Centro Emergencia Mujer
POST GRADO : Maestría en Gerencia Social
OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Psic. Miriam Doza Damian
C.P.S.P. 09381

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALÚA EL NIVEL DE RESILIENCIA

| N° | #Item | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|-------|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | | DIMENSION 1: Confianza y sentirse bien solo | | | | | | | |
| 1 | 2 | Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | 3 | Me mantengo interesado(a) en las cosas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | 4 | Generalmente me las arreglo de una manera u otra. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | 5 | Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | 6 | El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | 8 | Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | 15 | No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | 16 | Acepto que hay personas a las que yo no les agrado. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 9 | 17 | Tomo las cosas una por una. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | 18 | Usualmente veo las cosas a largo plazo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | | DIMENSION 2: Perseverancia | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 11 | 1 | Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | 10 | Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | 21 | Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | 23 | Soy decidido(a). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 15 | 24 | Por lo general, encuentro algo en que reírme. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | | DIMENSION 3 : Ecuanimidad | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 16 | 7 | Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

| | | | | | | | | |
|----|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 17 | 9 | Mi vida tiene significado. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 18 | 11 | Cuando planeo algo lo realizo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 19 | 12 | Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 20 | 13 | Generalmente puedo ver una situación en varias maneras. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 21 | 14 | Soy amigo(a) de mí mismo(a). | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| | | DIMENSION 4: Aceptación de uno mismo | | | | | | |
| 22 | 19 | Tengo autodisciplina. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 23 | 20 | Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 24 | 22 | Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 25 | 25 | En una emergencia soy una persona en quien se pueda confiar. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Se recomienda revisar los signos de puntuación y la inclusión de por ejemplo el sí mismo o misma.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Psic. Miriam Jacqueline Doza Damian

DNI: 21139134

Especialidad del validador: Psicología social y comunitaria.

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 12 de noviembre de 2020



.....
Psic. Miriam Doza Damian
C.P.S. 09381

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Miriam Jacqueline Doza Damian
 TÍTULO PROFESIONAL : Licenciada en Psicología
 ESPECIALIDAD : Psicología social y comunitaria
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 17 años
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Centro Emergencia Mujer
 POST GRADO : Maestría en Gerencia Social
 OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....



 Psic. Miriam Doza Damian
 C.Ps.P. 09381

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTRES ACADEMICO

| N° | Ítem 1 | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|-----------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|---|
| | | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | | DIMENSION 1: Estresores | | | | | | | |
| 1 | 1 | La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | 2 | La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | 3 | La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | 4 | La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | 5 | El nivel de exigencia de mis profesores/as. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | 6 | El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.) | X | | X | | X | | Recomiendo generar una subdivisión, porque considero que entre, por ejemplo, los mapas conceptuales y las grabaciones hay una graduación diferente. |
| 7 | 7 | Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as . | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | 8 | Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) | X | | X | | X | | Recomiendo realizar preguntas específicas y subdivididas, por la graduación de las actividades. |
| 9 | 9 | Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | 10 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | 11 | Exposición de un tema ante la clase. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | 12 | La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | 13 | Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | 14 | Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 15 | No entender los temas que se abordan en la clase. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| | | DIMENSIÓN 2: Síntomas (reacciones) | Si | No | Si | No | Si | No |
| 16 | 1 | Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 17 | 2 | Fatiga crónica (cansancio permanente). | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 18 | 3 | Dolores de cabeza o migrañas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 19 | 4 | Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 20 | 5 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 21 | 6 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 22 | 7 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 23 | 8 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 24 | 9 | Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 25 | 10 | Dificultades para concentrarse. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 26 | 11 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 27 | 12 | Conflictos o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 28 | 13 | Aislamiento de los demás. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 29 | 14 | Desgano para realizar las labores académicas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 30 | 15 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| | | DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento | Si | No | Si | No | Si | No |
| 31 | 1 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 32 | 2 | Escuchar música o distraerme viendo televisión. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 33 | 3 | Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 34 | 4 | Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 35 | 5 | La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa). | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 36 | 6 | Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 37 | 7 | Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 38 | 8 | Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la | ✓ | | ✓ | | ✓ | |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|---|--|---|--|---|--|
| | | situación que preocupa). | | | | | | |
| 39 | 9 | Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 40 | 10 | Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 41 | 11 | Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 42 | 12 | Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 43 | 13 | Hacer ejercicio físico. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 44 | 14 | Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 45 | 15 | Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 46 | 16 | Navegar en internet. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 47 | 17 | Jugar videojuegos. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Psic. Miriam Jacqueline Doza Damian

DNI: 21139134

Especialidad del validador: Psicología social comunitaria.

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 12 de noviembre de 2020



.....
 Psic. Miriam Doza Damian
 C.Ps.P. 09381

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe Doza Damian, Miriam Jacqueline, con Documento Nacional de Identidad N° 21139134 hago constar que realicé el juicio de experto de los instrumentos: **INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV (Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19)** y la **ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (Adaptación peruana: Castilla et al, 2014).**, presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick.

Huancayo, 12 de noviembre del 2020



.....
Psic. Miriam Doza Damian
C.Ps.P. 09381

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA
TÍTULO PROFESIONAL : PSICÓLOGO
ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DE LA SALUD
AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 AÑOS
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
POST GRADO : DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES: PROCEDE A EVALUACIÓN



Dr. Washington Neuman Abregú Jaucha
 C.Ps.P. N° 13584

WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA
DR. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
C.Ps.P. 13584
DNI: 80152067

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALÚA EL NIVEL DE RESILIENCIA

| Nº | #Ítem | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|----|-------|--|-------------|----|------------|----|----------|----|-------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | | DIMENSIÓN 1: Confianza y sentirse bien solo | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 1 | 2 | Dependo más de mí mismo que de otras personas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | 3 | Me mantengo interesado en las cosas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | 4 | Generalmente me las arreglo de una manera u otra. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | 5 | Puedo estar solo si tengo que hacerlo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | 6 | El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | 8 | Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | 15 | No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | 16 | Acepto que hay personas a las que yo no les agrado. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 9 | 17 | Tomo las cosas una por una. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | 18 | Usualmente veo las cosas a largo plazo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | | DIMENSIÓN 2: Perseverancia | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | 1 | Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 1 | 10 | Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 1 | 21 | Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 1 | 23 | Soy decidido(a). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 1 | 24 | Por lo general, encuentro algo en que reírme. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

| | | | | | | | | |
|--------|----|---|---|---|---|--|--|--|
| 5 | | | | | | | | |
| | | DIMENSIÓN 3 : Ecuanimidad | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 1 6 | 7 | Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 1 7 | 9 | Mi vida tiene significado. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 1 8 | 11 | Cuando planeo algo lo realizo. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 1 9 | 12 | Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 2 0 | 13 | Generalmente puedo ver una situación en varias maneras. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 2 1 | 14 | Soy amigo de mi mismo. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| | | DIMENSIÓN 4: Aceptación de uno mismo | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 2 2 | 19 | Tengo autodisciplina. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 2 3 | 20 | Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 2 4 | 22 | Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 2 5 | 25 | En una emergencia soy una persona en quien se pueda confiar. | ✓ | ✓ | ✓ | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA Y PROCEDE A EVALUACIÓN

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA

DNI: 80152067

Especialidad del validador: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DE LA SALUD

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 10 de noviembre del 2020



Washington Neuman Abregú Jaucha
 Dr. Washington Neuman Abregú Jaucha
 C.Ps.P. N° 13584

WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA
DR. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 C.Ps.P. 13584
 DNI: 80152067

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA
TÍTULO PROFESIONAL : PSICÓLOGO
ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DE LA SALUD
AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 AÑOS
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
POST GRADO : DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES: PROCEDE A EVALUACIÓN




 Dr. Washington Neuman Abregú Jaucha
 C.Ps.P. N° 13584

WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA
 DR. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 C.Ps.P. 13584
 DNI: 80152067

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTRÉS ACADÉMICO

| N° | Ítem | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | | DIMENSION 1: Estresores | | | | | | | |
| 1 | 1 | La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | 2 | La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | 3 | La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | 4 | La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | 5 | El nivel de exigencia de mis profesores/as. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | 6 | El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | 7 | Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as . | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | 8 | Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 9 | 9 | Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | 10 | La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | 11 | Exposición de un tema ante la clase. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | 12 | La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | 13 | Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | 14 | Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 15 | 15 | No entender los temas que se abordan en la clase. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | | DIMENSION 2: Síntomas (reacciones) | | | | | | | |
| 16 | 1 | Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 17 | 2 | Fatiga crónica (cansancio permanente). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 18 | 3 | Dolores de cabeza o migrañas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 19 | 4 | Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 20 | 5 | Rascarses, morderse las uñas, frotarse, etc. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 21 | 6 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 22 | 7 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 23 | 8 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 24 | 9 | Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 25 | 10 | Dificultades para concentrarse. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 26 | 11 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 27 | 12 | Conflictos o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 28 | 13 | Aislamiento de los demás. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 29 | 14 | Desgano para realizar las labores académicas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 30 | 15 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | | DIMENSION 3: Estrategias de afrontamiento | | | | | | | |
| 31 | 1 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 32 | 2 | Escuchar música o distraerme viendo televisión. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 33 | 3 | Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 34 | 4 | Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 35 | 5 | La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 36 | 6 | Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 37 | 7 | Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos. | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 38 | 8 | Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa). | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 39 | 9 | Establecer soluciones concretas para resolver la | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|---|--|---|--|---|--|
| | | situación que me preocupa. | | | | | | |
| 40 | 10 | Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 41 | 11 | Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 42 | 12 | Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 43 | 13 | Hacer ejercicio físico. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 44 | 14 | Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 45 | 15 | Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 46 | 16 | Navegar en internet. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 47 | 17 | Jugar videojuegos. | ✓ | | ✓ | | ✓ | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA Y PROCEDE A EVALUACIÓN

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. **WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA**

DNI: 80152067

Especialidad del validador: **PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DE LA SALUD**

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 10 de noviembre del 2020




 Dr. Washington Neuman Abregú Jaucha
 C.Ps.P. N° 13584

WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA
DR. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
C.Ps.P. 13584
DNI: 80152067

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe: **WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA**, con Documento Nacional de Identidad N° 80152067, hago constar que realicé el juicio de experto a los instrumentos de: **ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG** (Adaptación peruana: Castilla et al, 2014) y el **INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV** (Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19), presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick.

Huancayo, 10 de noviembre del 2020



Dr. Washington Neuman Abregú Jaucha
C.Ps.P. N° 13584

WASHINGTON NEUMAN ABREGÚ JAUCHA
DR. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
C.Ps.P. 13584

Anexo N° 008

Data del procesamiento de datos de la Prueba Piloto - Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

| SUJETOS | Dimensión 1: Confianza y sentirse bien | | | | | | | | | | Dimensión 2: Perseverancia | | | | | Dimensión 3: Ecuanimidad | | | | | | Dimensión 4: Aceptación de uno mismo | | | | TOTAL |
|---------|--|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|----------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|-------|
| | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P8 | P15 | P16 | P17 | P18 | P1 | P10 | P21 | P23 | P24 | P7 | P9 | P11 | P12 | P13 | P14 | P19 | P20 | P22 | P25 | |
| 1 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 4 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 128 |
| 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 131 |
| 3 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 7 | 138 |
| 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 131 | |
| 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | 7 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 130 |
| 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 5 | 4 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 138 |
| 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 6 | 131 |
| 8 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 6 | 3 | 6 | 7 | 3 | 7 | 6 | 122 |
| 9 | 2 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 140 |
| 10 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 7 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 115 |
| 11 | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 132 |
| 12 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 142 |
| 13 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 5 | 6 | 5 | 7 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 122 |
| 14 | 6 | 5 | 2 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 7 | 2 | 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 130 |
| 15 | 1 | 6 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 7 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 7 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 70 |
| 16 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 123 |
| 17 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 140 |
| 18 | 7 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 125 |
| 19 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 4 | 6 | 4 | 4 | 1 | 4 | 6 | 4 | 3 | 5 | 7 | 4 | 4 | 5 | 4 | 119 |
| 20 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 127 |
| 21 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 5 | 6 | 4 | 7 | 5 | 2 | 6 | 5 | 139 |
| 22 | 7 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 2 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 138 |
| 23 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 7 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 147 |
| 24 | 6 | 4 | 7 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 7 | 5 | 7 | 6 | 7 | 129 |
| 25 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 3 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 133 |
| 26 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 101 |
| 27 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 2 | 6 | 3 | 7 | 6 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 128 |
| 28 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 139 |
| 29 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 150 |
| 30 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 2 | 7 | 2 | 2 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 138 |

Anexo N°009

Data del Procesamiento de Datos- Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

| SUJETOS | Dimensión 1: Confianza y sentirse bien | | | | | | | | | | | Dimensión 2: Perseverancia | | | | | Dimensión 3: Ecuanimidad | | | | | Dimensión 4: Aceptación de uno mismo | | | | | |
|---------|--|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|----|----------------------------|-----|-----|-----|----|--------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|---|-----|
| | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P8 | P15 | P16 | P17 | P18 | P1 | P10 | P21 | P23 | P24 | P7 | P9 | P11 | P12 | P13 | P14 | P19 | P20 | P22 | P25 | | |
| 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 3 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 146 |
| 2 | 1 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 2 | 5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 7 | 145 |
| 3 | 1 | 2 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 157 |
| 4 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 3 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 167 |
| 5 | 1 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 4 | 6 | 4 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 2 | 7 | 7 | 152 |
| 6 | 1 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 7 | 148 |
| 7 | 1 | 2 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 3 | 5 | 7 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 133 |
| 8 | 1 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 2 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 159 |
| 9 | 1 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 140 |
| 10 | 1 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 116 |
| 11 | 1 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | 2 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 137 |
| 12 | 1 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 145 |
| 13 | 1 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 152 |
| 14 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 162 |
| 15 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 3 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 2 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 2 | 6 | 7 | 6 | 7 | 4 | 7 | 152 |
| 16 | 1 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 2 | 7 | 4 | 6 | 6 | 7 | 2 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 147 |
| 17 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 161 |
| 18 | 1 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 154 |
| 19 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 107 |
| 20 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 7 | 134 |
| 21 | 1 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 3 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 5 | 3 | 5 | 5 | 138 |
| 22 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 169 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|
| 23 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 142 |
| 24 | 1 | 4 | 1 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 7 | 5 | 4 | 2 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 6 | 137 | |
| 25 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 155 | |
| 26 | 2 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 3 | 6 | 4 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 159 | |
| 27 | 2 | 3 | 4 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 | 4 | 4 | 5 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 117 | |
| 28 | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 104 |
| 29 | 2 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 2 | 143 | |
| 30 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 68 | |
| 31 | 2 | 5 | 6 | 5 | 7 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 74 | |
| 32 | 2 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 78 | |
| 33 | 2 | 5 | 3 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 93 | |
| 34 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 92 | |
| 35 | 2 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 3 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 162 | |
| 36 | 2 | 7 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 142 | |
| 37 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 137 | |
| 38 | 2 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 4 | 7 | 1 | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 147 | |
| 39 | 2 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 5 | 7 | 155 | |
| 40 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 2 | 7 | 7 | 7 | 3 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 124 | |
| 41 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 143 | |
| 42 | 2 | 5 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 95 | |
| 43 | 2 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 4 | 5 | 131 | |
| 44 | 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 1 | 150 | |
| 45 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 126 | |
| 46 | 2 | 6 | 4 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 7 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 2 | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 109 | |
| 47 | 2 | 3 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 130 | |
| 48 | 2 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 2 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 2 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 152 | |
| 49 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 29 | |
| 50 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 141 | |
| 51 | 2 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 2 | 7 | 6 | 2 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 2 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 146 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|
| 167 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 101 | |
| 168 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 146 | |
| 169 | 6 | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 139 | |
| 170 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 2 | 6 | 3 | 7 | 6 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 128 |
| 171 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 139 | |
| 172 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 150 | |
| 173 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 2 | 2 | 6 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 7 | 6 | 138 | |
| 174 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 7 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 6 | 2 | 7 | 3 | 6 | 7 | 6 | 2 | 5 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 112 | |
| 175 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 3 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 2 | 6 | 3 | 7 | 3 | 5 | 5 | 134 | |
| 176 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 134 | |
| 177 | 6 | 5 | 5 | 3 | 7 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 118 | |
| 178 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 174 | |
| 179 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 135 | |
| 180 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 136 | |
| 181 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 150 | |
| 182 | 6 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 4 | 5 | 5 | 2 | 7 | 3 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 146 | |
| 183 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 2 | 7 | 7 | 149 | |
| 184 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 1 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 7 | 131 | |
| 185 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 4 | 7 | 5 | 7 | 7 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 149 | |
| 186 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 2 | 7 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 127 | |
| 187 | 6 | 5 | 7 | 6 | 7 | 3 | 2 | 5 | 7 | 5 | 3 | 7 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 142 | |
| 188 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 157 | |
| 189 | 6 | 1 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 2 | 6 | 2 | 3 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 2 | 4 | 6 | 6 | 7 | 2 | 7 | 129 | |
| 190 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 145 | |
| 191 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 149 | |
| 192 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 99 | |
| 193 | 6 | 2 | 3 | 7 | 7 | 6 | 5 | 2 | 7 | 7 | 7 | 5 | 6 | 4 | 2 | 7 | 7 | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 4 | 2 | 6 | 7 | 130 | |
| 194 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 74 | |
| 195 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 3 | 1 | 7 | 2 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 1 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 135 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 252 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 7 | 2 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 156 |
| 253 | 8 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 3 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 3 | 6 | 7 | 7 | 143 |
| 254 | 8 | 6 | 6 | 5 | 3 | 4 | 6 | 1 | 6 | 2 | 3 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 110 |
| 255 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 1 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 1 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 141 |
| 256 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 2 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 1 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 151 |
| 257 | 8 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 2 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 7 | 138 |
| 258 | 8 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 123 |
| 259 | 8 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 146 |
| 260 | 8 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 4 | 6 | 111 |
| 261 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 2 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 146 |
| 262 | 8 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 134 |
| 263 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 146 |
| 264 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 2 | 5 | 6 | 5 | 3 | 6 | 6 | 142 |
| 265 | 8 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 124 |
| 266 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 2 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 4 | 5 | 7 | 7 | 155 |
| 267 | 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6 | 94 |
| 268 | 8 | 2 | 6 | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 123 |
| 269 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 150 |
| 270 | 8 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 7 | 6 | 6 | 143 |
| 271 | 8 | 5 | 6 | 6 | 7 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 7 | 6 | 3 | 4 | 7 | 7 | 6 | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 136 |
| 272 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 4 | 6 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 6 | 152 |
| 273 | 8 | 6 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 6 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 121 |
| 274 | 8 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 147 |
| 275 | 8 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | 6 | 7 | 3 | 5 | 6 | 6 | 146 |
| 276 | 8 | 3 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 4 | 5 | 7 | 4 | 5 | 6 | 7 | 142 |
| 277 | 8 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 1 | 6 | 6 | 7 | 2 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 144 |
| 278 | 8 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 133 |

Data del Procesamiento de el Inventario de Estrés Academico SISCO SV

| SUJETOS | Dimensión 1: Estresores | | | | | | | | | | | | | | | Dimensión 2: Síntomas | | | | | | | | | | | | | | | Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento | | | | | | | | | | | | | | | TOT AL | | | | | | |
|---------|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | | | | | | | |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 138 |
| 2 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 5 | 3 | 6 | 6 | 4 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 0 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 148 | | |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 7 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 6 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 104 | | |
| 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 5 | 7 | 4 | 2 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 1 | 3 | 142 | | |
| 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 99 | | | | |
| 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 1 | 2 | 2 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 4 | 6 | 6 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 144 | | | | |
| 7 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 9 | 149 | | |
| 8 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 8 | 154 | |
| 9 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 80 | | |
| 10 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 180 | | |
| 11 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 0 | 136 | |
| 12 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 5 | 6 | 6 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 152 | | | |
| 13 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 3 | 2 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 89 | | |
| 14 | 2 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 6 | 4 | 5 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 5 | 1 | 2 | 171 | | |
| 15 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 8 | 4 | 6 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 142 | | | |
| 16 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 97 | | | |
| 17 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 153 | | |
| 18 | 5 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 136 | | |
| 19 | 5 | 6 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 7 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 6 | 176 | | |
| 20 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 207 | |
| 21 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 5 | 6 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 7 | 144 | | |
| 22 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 207 | | |
| 23 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 9 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 6 | 170 | |
| 24 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 3 | 4 | 7 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 178 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| 77 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 8 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 8 | 170 | | |
| 78 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 9 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 9 | 177 | | |
| 79 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 6 | 0 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 172 | | |
| 80 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 3 | 7 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 168 | |
| 81 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 5 | 131 | |
| 82 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 1 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 1 | 7 | 118 | |
| 83 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 5 | 4 | 3 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 6 | 168 | |
| 84 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 0 | 7 | 166 | |
| 85 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 220 |
| 86 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 0 | 7 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 154 | |
| 87 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 9 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 0 | 7 | 179 | |
| 88 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 2 | 7 | 6 | 4 | 3 | 1 | 5 | 2 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 6 | 3 | 3 | 5 | 186 | |
| 89 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 9 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 201 | |
| 90 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 6 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 1 | 6 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 8 | 137 | |
| 91 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 209 | | | |
| 92 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 9 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 1 | 1 | 4 | 5 | 0 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 | 8 | 177 | |
| 93 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 156 | |
| 94 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 6 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 134 | | |
| 95 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 9 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 153 | |
| 96 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 176 | | | |
| 97 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 8 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 0 | 183 | | |
| 98 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 188 | | | |
| 99 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 144 | |
| 100 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 8 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 162 | | |
| 101 | 1 | 1 | 1 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 1 | 5 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 155 | | |
| 102 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 7 | 0 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 6 | 209 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| 129 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 7 | 199 | |
| 130 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 148 |
| 131 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 147 | | |
| 132 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 6 | 1 | 3 | 1 | 6 | 4 | 1 | 6 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 1 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 9 | 181 |
| 133 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 8 | 6 | 2 | 5 | 2 | 1 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 6 | 1 | 2 | 7 | 165 |
| 134 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 0 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 7 | 196 |
| 135 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 6 | 140 |
| 136 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 6 | 7 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 0 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 1 | 5 | 182 |
| 137 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 0 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 4 | 6 | 2 | 8 | 194 | |
| 138 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 7 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 7 | 198 | |
| 139 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 203 | |
| 140 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 0 | 140 | |
| 141 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 7 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 8 | 193 |
| 142 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 7 | 186 | | |
| 143 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 6 | 0 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 0 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 168 |
| 144 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 192 | |
| 145 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 9 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 7 | 189 | | | |
| 146 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 9 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 1 | 182 | | |
| 147 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 5 | 1 | 8 | 151 | |
| 148 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 210 | | |
| 149 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 9 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 9 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 8 | 196 | | |
| 150 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 198 | |
| 151 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 134 | |
| 152 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 | 1 | 156 | |
| 153 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 9 | 6 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 2 | 6 | 223 | |
| 154 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 9 | 113 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| 155 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 8 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | 8 | 173 |
| 156 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 7 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 3 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 8 | 221 |
| 157 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 7 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 165 | |
| 158 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 8 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 7 | 148 | | |
| 159 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 7 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 9 | 192 | |
| 160 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | 7 | 2 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 1 | 7 | 183 | |
| 161 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 8 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 | 180 | | |
| 162 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 5 | 174 |
| 163 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 139 | | |
| 164 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 9 | 4 | 6 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 6 | 6 | 7 | 180 | |
| 165 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 8 | 155 | |
| 166 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 3 | 7 | 218 | |
| 167 | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 1 | 5 | 190 | |
| 168 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 7 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 8 | 145 | | |
| 169 | 2 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 6 | 4 | 1 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 5 | 2 | 170 | | |
| 170 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 6 | 188 | | |
| 171 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 8 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 2 | 6 | 5 | 1 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 3 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 219 | |
| 172 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 6 | 165 | | |
| 173 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 0 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 1 | 0 | 173 | | |
| 174 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 7 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 106 | | | |
| 175 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 1 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 1 | 0 | 155 | | |
| 176 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 4 | 0 | 155 | | |
| 177 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 1 | 8 | 174 | | | |
| 178 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 0 | 190 | | |
| 179 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 0 | 188 |
| 180 | 6 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 7 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 5 | 1 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 2 | 2 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 164 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 181 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 8 | 153 | |
| 182 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 9 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 7 | 178 |
| 183 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 8 | 5 | 5 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 3 | 5 | 184 | |
| 184 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 3 | 4 | 5 | 7 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 0 | 1 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 1 | 3 | 5 | 195 | | |
| 185 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 9 | 5 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 1 | 6 | 213 | | | |
| 186 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 3 | 7 | 218 | | |
| 187 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 9 | 126 | | | |
| 188 | 4 | 6 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 6 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 6 | 184 | | |
| 189 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 5 | 1 | 9 | 200 | | | | |
| 190 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 6 | 146 | | | |
| 191 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 6 | 3 | 6 | 3 | 4 | 6 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 6 | 6 | 4 | 1 | 4 | 6 | 2 | 1 | 5 | 168 | | | |
| 192 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 7 | 183 | | | |
| 193 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 9 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 3 | 8 | 176 | | |
| 194 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 3 | 6 | 193 | | | |
| 195 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 6 | 5 | 6 | 4 | 1 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 2 | 140 | | |
| 196 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 1 | 6 | 4 | 1 | 1 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 9 | 206 | |
| 197 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 1 | 2 | 197 | | |
| 198 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 8 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 185 | | |
| 199 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 9 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 169 | | |
| 200 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 9 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 207 | | | |
| 201 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 7 | 182 | | | |
| 202 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 0 | 1 | 6 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 1 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 6 | 1 | 3 | 5 | 6 | 5 | 2 | 203 | | |
| 203 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 0 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 4 | 137 | | |
| 204 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 8 | 145 | | | |
| 205 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 3 | 6 | 4 | 0 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 6 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 0 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 1 | 4 | 6 | 1 | 3 | 193 | | | |
| 206 | 4 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 8 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 6 | 4 | 0 | 212 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| 233 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 1 | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 1 | 4 | 183 |
| 234 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 8 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 | 180 |
| 235 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 5 | 174 | |
| 236 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 139 |
| 237 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 1 | 8 | 198 | |
| 238 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 1 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 6 | 3 | 5 | 9 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 1 | 191 | | |
| 239 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 7 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 6 | 148 | | |
| 240 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 3 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 139 | | |
| 241 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 0 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 7 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 7 | 221 | | |
| 242 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 48 | |
| 243 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | 3 | 7 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 157 | | |
| 244 | 4 | 6 | 4 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 6 | 3 | 7 | 2 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 1 | 8 | 201 | | |
| 245 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 6 | 196 | | |
| 246 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 167 | | | |
| 247 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 6 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 2 | 3 | 6 | 4 | 6 | 181 | | |
| 248 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 6 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 172 | | |
| 249 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 163 | | |
| 250 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 8 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 1 | 0 | 147 | | |
| 251 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 162 | | |
| 252 | 3 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 6 | 1 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 1 | 2 | 161 | |
| 253 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 8 | 211 | | |
| 254 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 9 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 1 | 7 | 186 | | | |
| 255 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 0 | 122 | |
| 256 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 1 | 8 | 170 | | |
| 257 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 155 | | |
| 258 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 6 | 3 | 3 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 178 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|-----|-----|-----|---|---|-----|
| 259 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 1 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 7 | 130 |
| 260 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 9 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 3 | 151 |
| 261 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 0 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 0 | 185 | | | | |
| 262 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 0 | 172 | | | |
| 263 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 0 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 172 | | | | |
| 264 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 3 | 211 | | | |
| 265 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 7 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 7 | 142 | | | |
| 266 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 180 | | | | | | | |
| 267 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 190 | | | | |
| 268 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 9 | 196 | | | | | |
| 269 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 160 | | | |
| 270 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 6 | 5 | 1 | 6 | 3 | 5 | 6 | 1 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 2 | 6 | 4 | 0 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 6 | 1 | 9 | 210 | | | | |
| 271 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 0 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 212 | | | |
| 272 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 3 | 146 | | | | |
| 273 | 4 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 194 | | | | |
| 274 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 183 | | | | |
| 275 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 1 | 3 | 7 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 1 | 0 | 155 | | | | |
| 276 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 9 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 0 | 173 | | | | |
| 277 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 7 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 188 | | | |
| 278 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 164 | | | |

Anexo N° 010

Consentimiento



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber sido informado(a) respecto los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación titulada “Resiliencia y Estrés Académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo de investigación que se va a realizar a cabo conducido por los investigadores responsables “ Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick”.

Se ha notificado a mi persona que mi participación es totalmente voluntaria y que aún después de iniciar la investigación puedo negarme a responder las preguntas e inclusive decidir si suspendo mi participación en cualquier momento, sin que esto me perjudique de alguna manera. Además, se me ha informado que mis respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y que los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación, asimismo se protegerá mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del resultado del material.

Comprendo que los resultados de la investigación me pueden ser proporcionados si los solicito, así también que todas las preguntas que tenga respecto al estudio como los derechos a participar en el mismo me serán contestadas.



Huancayo, ...28... de ...DICIEMBRE.2020.

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: MANDUJANO, CAMARENA YSAMOR

N° DNI: P02268K

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Campos Blas Malena Mayra
 D.N.I. N° : 48487369
 N° de teléfono/celular : 925496449
 Email : camposblasmalena@gmail.com

Firma

1. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres : Mg. Vilchez Galarza Nilton David
 D.N.I. N° : 41665934
 N° de teléfono/celular : 966658111
 Email : d.nvilchez@upla.edu.pe

Firma

2. Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Garay Alvarado Erick
 D.N.I. N° : 75405192
 N° de teléfono/celular : 965003333
 Email : erickgaal07@gmail.com

Firma

2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres : Ps. Cuadros Espinoza José
 D.N.I. N° : 45488221
 N° de teléfono/celular : 924890876
 Email : d.jcuadrose@upla.edu.pe

Firma



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber sido informado(a) respecto los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación titulada “Resiliencia y Estrés Académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo de investigación que se va a realizar a cabo conducido por los investigadores responsables “ Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick”.

Se ha notificado a mi persona que mi participación es totalmente voluntaria y que aún después de iniciar la investigación puedo negarme a responder las preguntas e inclusive decidir si suspendo mi participación en cualquier momento, sin que esto me perjudique de alguna manera. Además, se me ha informado que mis respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y que los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación, asimismo se protegerá mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del resultado del material.

Comprendo que los resultados de la investigación me pueden ser proporcionados si los solicito, así también que todas las preguntas que tenga respecto al estudio como los derechos a participar en el mismo me serán contestadas.



Huancayo, ²⁸ de ~~NOVIEMBRE~~ DICIEMBRE 2020.

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Roncinel Montes Gabriela

N° DNI: P02295H

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Campos Blas Malena Mayra
 D.N.I. N° : 48487369
 N° de teléfono/celular : 925496449
 Email : camposblasmalena@gmail.com

Firma

1. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres : Mg. Vilchez Galarza Nilton David
 D.N.I. N° : 41665934
 N° de teléfono/celular : 966658111
 Email : d.nvilchez@upla.edu.pe

Firma

2. Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Garay Alvarado Erick
 D.N.I. N° : 75405192
 N° de teléfono/celular : 965003333
 Email : erickgaal07@gmail.com

Firma

2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres : Ps. Cuadros Espinoza José
 D.N.I. N° : 45488221
 N° de teléfono/celular : 924890876
 Email : d.jcuadrose@upla.edu.pe

Firma

Anexo N° 011

Fotos de la Aplicación del Instrumento

Respuestas del instrumento aplicado mediante la plataforma de Google Forms

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXfKY8t_pOn2O4NHioWNth_HJXCRJ4BazUj7UDZ7OGK_pHg/viewform?usp=sf_link

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449.

Gracias por su participación.

*Obligatorio

Por lo expuesto anteriormente y poder darle validez al presente cuestionario, le pedimos que adjunte su numero de dni. *

████████████████████

Nombre y apellidos *

████████████████████

Ciclo académico *

VIII

Edad *

21

1. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

2. Dependo más de mí mismo que de otras personas. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

3. Me mantengo interesado en las cosas. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo

11. Cuando planeo algo lo realizo. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. Soy decidido(a). *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

12. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiero. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. Por lo general, encuentro algo en que reime. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

13. Generalmente puedo ver una situación en varias maneras. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449.
Gracias por su participación.

*Obligatorio

Por lo expuesto anteriormente y poder darle validez al presente cuestionario, le pedimos que adjunte su numero de dni. *

████████████████████.....

Nombre y apellidos *

████████████████████.....

Ciclo académico *

Tercero.....

Edad *

20.....

7. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

8. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

9. Mi vida tiene significado. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

18. Usualmente veo las cosas a largo plazo. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

19. Tengo autodisciplina. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

20. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. Soy decidido(a). *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. Por lo general, encuentro algo en que reíme. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449.

Gracias por su participación.

*Obligatorio

Por lo expuesto anteriormente y poder darle validez al presente cuestionario, le pedimos que adjunte su numero de dni. *

.....

Nombre y apellidos *

.....

Ciclo académico *

V.....

Edad *

25.....

13. Generalmente puedo ver una situación en varias maneras. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

14. Soy amigo de mí mismo. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

15. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

18. Usualmente veo las cosas a largo plazo. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

19. Tengo autodisciplina. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

20. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. Soy deolido(a). *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. Por lo general, encuentro algo en que reime. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449. Gracias por su participación.

*Obligatorio

Por lo expuesto anteriormente y poder darle validez al presente cuestionario, le pedimos que adjunte su numero de dni. *

.....

Nombre y apellidos *

.....

Ciclo académico *

2do

Edad *

18

1. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

2. Dependo más de mí mismo que de otras personas. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

3. Me mantengo interesado en las cosas. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

12. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiero. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

13. Generalmente puedo ver una situación en varias maneras. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

14. Soy amigo de mí mismo. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. Soy decidido(a). *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. Por lo general, encuentro algo en que reime. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. *

- Totalmente en desacuerdo
- Desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en desacuerdo ni de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Respuestas del instrumento aplicado mediante la plataforma Google Forms.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefNpHVOdKLhv7np37s3mY2ZwdbNx6r1_YYvHm8KISTky0uQ/viewform?usp=sf_link

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449.

Gracias por su participación.

***Obligatorio**

CODIGO DEL ESTUDIANTE *

██████████

APELLIDOS Y NOMBRES *

██████████

Ciclo académico *

2

Edad *

27

Dimensión estresores

A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida suelen estresar a algunos estudiantes. Responde indicando, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?

1. La competitividad con o entre mis compañeros de clase. *

Nunca
 Casi nunca
 Rara vez
 Algunas veces
 Casi siempre
 Siempre

2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. *

Nunca
 Casi nunca
 Rara vez
 Algunas veces
 Casi siempre
 Siempre

3. La personalidad y el carácter de mis profesores(as) que me imparten clases. *

Nunca
 Casi nunca
 Rara vez
 Algunas veces
 Casi siempre
 Siempre

Dimensión síntomas

Se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde marcando ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?.

1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

2. Fatiga crónica (cansancio permanente). *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

3. Dolores de cabeza o migrañas. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

2. Escuchar música o distraerme viendo televisión. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

No se pueden editar las respuestas

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449. Gracias por su participación.

*Obligatorio

CODIGO DEL ESTUDIANTE *

.....

APELLIDOS Y NOMBRES *

.....

Ciclo académico *

IV.....

Edad *

19.....

4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsqueda en internet, etc. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

6. El tipo de trabajos que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.) *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre

8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre

15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

16. Navegar en internet. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

17. Jugar videojuegos. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449. Gracias por su participación.

*Obligatorio

CODIGO DEL ESTUDIANTE *

██████████

APELLIDOS Y NOMBRES *

██████████

Ciclo académico *

VIII

Edad *

32

5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

6. El tipo de trabajos que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.) *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

11. Exposición de un tema ante la clase. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

13. Aislamiento de los demás. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Estimados Universitarios, somos: Campos Blas Malena Mayra y Garay Alvarado Erick, egresados en Psicología de la Universidad Peruana los Andes, nos encontramos desarrollando un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad privada de huancayo-2020.

Para ello solicitamos su participación que es totalmente voluntaria, sus respuestas a las preguntas y demás aportes serán absolutamente confidenciales y los únicos que las conocerán serán los pertenecientes al equipo de investigación de este estudio, asimismo se protegerá su identidad en la obtención, elaboración y divulgación de resultados del material.

Para las preguntas o dudas sobre este estudio puede llamar al número de celular: 925496449. Gracias por su participación.

*Obligatorio

CODIGO DEL ESTUDIANTE *

.....

APELLIDOS Y NOMBRES *

.....

Ciclo académico *

1.....

Edad *

18.....

7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre

1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

2. Fatiga crónica (cansancio permanente). *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

3. Dolores de cabeza o migrañas. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre

5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). *

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre