



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y SALUD EMOCIONAL EN  
ESTUDIANTES DE 1er. y 2do. Grado de SECUNDARIA DE  
LA I.E. No. 42044 ALFONSO UGARTE - LA YARADA, LOS  
PALOS - TACNA 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico**

Presentado por:

**Rosa Hilda, Begazo de Escobar**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dr. Giorgio Alexander Aquije Cárdenas

Código Orcid N° 0000-0002-9450

Chincha, 2022

## **Asesor y miembros de jurado**

### **Asesor**

DR. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CÁRDENAS

### **Miembros del jurado**

-Dr. Hernando Martín Campos Martínez

-Dr. Eladio Damián Angulo Altamirano

-Dr. José Jorge Campos Martínez

## **DEDICATORIA**

Esta tesis la dedico:

A Dios, por bendecirme día a día y por haberme sostenido con firmeza, en este largo proceso de aprendizajes, estudio y esfuerzo.

A la memoria de mi madre, quien con su amor y ejemplo inculcó en mí, el esfuerzo y la valentía de no tener miedo a las adversidades. Desde aquí mil gracias por tu apoyo y confianza en mí.

A mi esposo y compañero de vida, por su acompañamiento en veladas de estudio, por sus conocimientos y por su apoyo incondicional.

A mis hijos, porque son fuente de motivación e inspiración para seguir superándome día a día y poder alcanzar mis aspiraciones.

## **Agradecimiento**

A mis docentes, quienes, con sus conocimientos y soporte constante, contribuyeron a mi formación profesional. Las gracias infinitas al Dr. Alberto Lanchipa Ale, Dr. Alexander Valenzuela y Mg. Lucía Carrasco Valiente, por su dedicación, apoyo incondicional y amistad.

A la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte, por abrirme las puertas y permitirme realizar la investigación.

A la Universidad Autónoma de Ica por la oportunidad y a mi asesor Dr. Giorgio Aquije Cárdenas, por su sabia orientación, enseñanza, motivación y paciencia, para aclarar mis dudas en el desarrollo de la presente investigación

## Resumen

El presente estudio buscó analizar la relación entre el distanciamiento social y la salud emocional, en una muestra de 72 estudiantes de 1er. y 2do. Grado de nivel Secundario de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte, de sexo femenino y masculino, entre 12 y 14 años de edad, con un nivel socioeconómico de medio a bajo, geográficamente ubicados en una zona rural y agrícola. Fue un diseño no experimental, correlacional, de enfoque cuantitativo. Se aplicó el muestreo censal y los instrumentos utilizados para medir las variables, fueron los Cuestionarios Distanciamiento Social y Salud Emocional. Los resultados concluyeron, que no existe relación significativa entre el distanciamiento social y la salud emocional. Obteniendo un coeficiente de correlación de  $r_s = -0,052$ . Se identificó una mínima correlación inversamente proporcional, lo cual indica que si el distanciamiento social se prolonga, la salud emocional se puede ir deteriorando. Así mismo, se encontró que existe relación significativa en la dimensión medidas sanitarias preventivas ( $p=0.000$ ;  $r_s = 0,659$ ) y la salud emocional. No se encontró relación significativa entre las salidas de casa seguras ( $p=0.841$ ;  $r_s=0,024$ ), la interacción con familiares, amigos ( $p=0.080$ ;  $r_s = -0,207$ ) y la salud emocional de los estudiantes.

**Palabras claves:** Distanciamiento social, salud emocional, pandemia del Covid-19, adolescencia.

## Abstract

The present study sought analyze the relationship between social distancing and emotional health, in an sample of 72 first and second high school students of the I. E. Alfonso Ugarte, female and male, between 12 and 14 years old, with a medium to low socioeconomic level, geographically located in a rural and agricultural area. It was a non-experimental, correlacional design with a quantitative approach. Census sampling was applied and the instruments used to measure the variables were the Social Distancing and Emotional Health Questionnaires.

The results concluded that there is no significant relationship between social distancing and emotional health. Obtaining a correlation coefficient of  $r_s = -0,052$ . A minimal inversely proportional correlation was identified, which indicates that if social distancing is prolonged, emotional health can deteriorate. Likewise, it was found that there is a significant relationship in the preventive health measures dimension ( $p=0.000$ ;  $r_s=0.659$ ) and emotional health. No significant relationship was found between leaving home safely ( $p=0.841$ ;  $r_s=0.024$ ), interaction with family, friends ( $p=0.080$ ;  $r_s= -0.207$ ) and the emotional health of the students.

**Keywords:** Social distancing, emotional health, Covid-19 pandemic, adolescence

## Índice general

Asesor y miembros de jurado .....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento .....	iv
Resumen .....	v
Abstract.....	vi
Índice general .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Índice de figuras .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
2.1. Descripción del problema .....	12
2.2. Pregunta de investigación general.....	19
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	19
2.4. Justificación e Importancia .....	20
2.5. Objetivo general.....	21
2.6. Objetivos específicos.....	21
2.7. Alcances y limitaciones.....	22
III. MARCO TEÓRICO .....	24
3.1. Antecedentes.....	24
3.2. Bases teóricas .....	33
3.3. Marco Conceptual.....	53
IV. METODOLOGÍA .....	56
4.1. Tipo y nivel de investigación .....	56
4.2. Diseño de investigación .....	56
4.3. Población – Muestra .....	57
4.4. Hipótesis general y específicas .....	59
4.5. Variables.....	59
4.6. Operacionalización de Variables .....	61
4.7. Recolección de datos.....	63
V. RESULTADOS .....	66

5.1. Presentación de Resultados .....	66
5.2. Interpretación de los resultados .....	67
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	74
6.1. Análisis descriptivo de los resultados .....	74
6.2. Comparación resultados con marco teórico.....	79
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	84
Conclusiones .....	84
Recomendaciones .....	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	88
ANEXOS .....	92
ENCUESTA DISTANCIAMIENTO SOCIAL .....	96

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Niveles de la variable <i>Distanciamiento social en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021</i> .....	67
<b>Tabla 2.</b> Distanciamiento social, según dimensión medidas sanitarias preventivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021 .....	68
<b>Tabla 3.</b> <i>Distanciamiento social según dimensión Salidas de casa con seguridad en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021</i> .....	69
<b>Tabla 4.</b> <i>Distanciamiento social según dimensión Interacción con familiares y amigos en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021</i> ..	70
<b>Tabla 5.</b> Distribución de datos, según la variable salud emocional en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021.....	71
<b>Tabla 6.</b> Salud emocional según dimensión emociones negativas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021.....	72
<b>Tabla 7.</b> Salud emocional según dimensión emociones positivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021.....	73
<b>Tabla 8.</b> Estadígrafos de las variables de estudio .....	74
<b>Tabla 9.</b> Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov .....	74
<b>Tabla 10.</b> <i>Coeficiente de correlación entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional en estudiantes</i> .....	75
<b>Tabla 11.</b> Coeficiente de correlación entre las salidas de casa con seguridad y la salud emocional en estudiantes .....	76
<b>Tabla 12.</b> Coeficiente de correlación entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional en estudiantes.....	77
<b>Tabla 13.</b> Coeficiente de correlación entre el distanciamiento social y la salud emocional.....	78

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Niveles de la variable Distanciamiento social en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021 .....	67
<b>Figura 2.</b> Distanciamiento social, según dimensión medidas sanitarias preventivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021 .....	68
<b>Figura 3.</b> <i>Distanciamiento social, según dimensión Salidas de casa con seguridad en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021 .....</i>	69
<b>Figura 4.</b> Distanciamiento social según dimensión Interacción con familiares y amigos en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021 ..	70
<b>Figura 5.</b> Distribución de datos, según la variable salud emocional en estudiantes de 1ero y 2do Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021.....	71
<b>Figura 6.</b> Salud emocional según dimensión emociones negativas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021.....	72
<b>Figura 7.</b> <i>Salud emocional según dimensión emociones positivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021.....</i>	73

## I. INTRODUCCIÓN

El Covid-19 es una enfermedad viral altamente contagiosa y apareció por primera vez en Wuhan (China), el 31 de diciembre del 2019, extendiéndose rápidamente a diversos países, lo que obligó a la Organización Mundial de la Salud (OMS), a declararla como pandemia a nivel mundial y recomendó principalmente medidas de protección sanitaria y distanciamiento social, para evitar que la población se contagie masivamente y protejan sus vidas. Esta situación, causó estragos en todas las actividades diarias, afectando en gran medida a niños y adolescentes, ya que se suspendieron las clases escolares y se interrumpió la interacción directa profesor-alumno, llegándose a cerrar las Instituciones Educativas y todo espacio público que pudiese reunir personas. Causando una afectación imprevista, de gran impacto emocional en la comunidad en general y en los educandos, ya que el sistema educativo peruano, no estaba preparado para enfrentar esta problemática. Sin embargo, ante la situación crítica y la premura del tiempo se trató de continuar con los programas educativos, mediante estrategias a distancia, desde el hogar y con recursos digitales. Alternativa que mostró desigualdades como: carencias económicas, sociales y falta de acompañamiento a los escolares. También reflejaron limitaciones en cuanto a dispositivos electrónicos, al servicio de internet y la pobre conectividad en las zonas apartadas y marginadas. Esta situación crítica, dificulta la integración psicológica y la socialización entre escolares. También altera la convivencia familiar, social y repercute en la salud mental. Ya que el miedo al contagio, la incertidumbre y el confinamiento social prolongado, pueden estar causando cambios emocionales, preocupación, fatiga, alteración en el ciclo del sueño, conflictos interpersonales, hasta llegar a la violencia familiar.

En tal sentido, en la presente investigación se analizan algunos indicadores del distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes de 1ero y 2do de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte, derivados de las condiciones drásticas de vida por la pandemia y su afectación al bienestar personal.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### ***2.1. Descripción del problema.***

La presente investigación acerca del distanciamiento social, en relación a la salud emocional es de gran interés en la actualidad, ya que como expresaba Aristóteles (384-322, a. de C.) “El hombre es un ser social por naturaleza”. Con esta frase expresaba, que el hombre nace con la característica social y se va desarrollando a lo largo de su existencia, ya que necesita de los otros para sobrevivir y aprender a convivir pacíficamente y en comunidad. Como por ejemplo se aprende las normas de conducta, la autorregulación emocional, la cultura, el lenguaje, entre otros aprendizajes, que lo ayudan a desenvolverse con autonomía y raciocinio. De esta manera el hombre logra pertenecer a una comunidad y puede satisfacer necesidades de ayuda y protección de los demás de su especie. La primera comunidad es la familia, pero no es suficiente para un total desarrollo del ser humano. (Arrieta, 2020). Este proceso de socialización cotidiana a nivel mundial, se vio interrumpido con la disposición del distanciamiento social, ante la llegada intempestiva de la enfermedad del Covid-19.

El director de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Sr, Tedros Adhanom Ghebreyesus, el 11 de marzo del 2020 declaró al brote del Coronavirus como una pandemia internacional, a consecuencia del reporte de 118,000 casos de infectados, en 114 países y el reporte de 4,291 personas fallecidas. (Aunque 57 países, declararon igual o menor a diez casos y más del 90% de casos fueron reportados en cuatro países; entre los más significativos están, China y Corea del Sur). Sin embargo, se advertía que en los siguientes días los casos

de infectados, muertes y países aumentarían significativamente y que su evolución era imprevisible y sin precedentes. A partir de ese momento el Sr. Adhanom hizo un llamado a todos los gobiernos del mundo para que tomen “medidas urgentes y agresivas” a fin de combatir el brote. Una de estas medidas fue el distanciamiento social a fin de evitar el contagio masivo y muertes innecesarias. Indicó que “Esto no es solo una crisis de salud pública, es una crisis que afectará a todos los sectores, por lo que cada sector y cada individuo deben participar en la lucha” (BBC news, 2020). Desde España, (Buitrago Ramirez et al., 2021), publicaron en la Revista Médica “Atención Primaria”, que la cuarentena y el aislamiento causan gran impacto psicológico en las personas, más aún en enfermedades infecciosas largas y duraderas. Que la pandemia del Covid-19, es una emergencia de salud pública internacional y que no solo es una pandemia biológica, sino también social, por múltiples razones como: la amenaza a la vida, crisis sanitaria y socioeconómica, el cese de actividades escolares y laborales, la declaración de cuarentena en muchos países, la alteración del funcionamiento normal de las comunidades, entre otros. También refieren, que los estudios en cambios drásticos de hábitos y patrones de vida, la reducción del contacto social, físico, con otras personas, generan efectos psicológicos negativos y aumentan si la duración de la cuarentena es mayor. Entre los daños psicológicos se consideran: la frustración, el aburrimiento, temor a contraer la infección, disminución del autocuidado, consumo excesivo de alcohol, crisis emocionales, trastorno del humor, síndromes confusionales, trastornos por ansiedad, trastornos de conducta, que pueden

permanecer de 4-6 meses o años posterior al suceso. También refieren que la salud física es afectada.

Ribot, Chang y González (2020), publicaron en la Revista Habanera de Ciencias Médicas de Cuba, que debido a la pandemia de la Covid-19, el mundo lleva una vida inusual, por una enfermedad muy contagiosa, la alteración de la rutina socio-familiar, que va sumada a la insólita medida que recomendó la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre el aislamiento social preventivo - obligatorio y que fue acatada por varios gobiernos, para proteger la vida de sus ciudadanos. Sin embargo, a pesar de que la ciencia médica está preparada para enfrentar diversas crisis en la salud física, resulta a la fecha insuficiente los estudios para enfrentar el impacto psicosocial, de la prolongada pandemia por covid-19. Por ello, es muy necesario profundizar los estudios sobre los efectos psicológicos y plantear estrategias para cuidar la salud mental individual y comunitaria. Por su parte Cuba acata el distanciamiento social, brinda información epidemiológica y medidas sanitarias a su población, ha establecido un protocolo de prevención, para el manejo de casos y para la protección a los trabajadores de salud y la población. Las investigaciones en salud mental refieren que una epidemia de gran magnitud, conlleva a una perturbación psicosocial y que no todos los individuos pueden enfrentar con éxito la incertidumbre y la tensión. Se considera que más del 50% de la población, podría sufrir de una alteración psicopatológica, dependiendo de su vulnerabilidad. De la misma manera señalan que no todas las dificultades psicológicas y sociales, pueden ser catalogadas como enfermedades mentales, sino como respuestas normales (ansiedad, preocupación, miedo), ante una situación

inusual. Pero los efectos pueden ser mayores en poblaciones vulnerables, debido a la pobreza y a las restricciones para acceder a los servicios de salud y servicios sociales. Así mismo, plantean desarrollar el crecimiento personal, cultivar la resiliencia, fomentar el apoyo familiar y a los grupos vulnerables, a fin de disminuir el impacto psicosocial en la población. (Ribot Reyes et al., 2020). La Organización Panamericana de Salud (2021), desde Washington DC, impulsa una campaña por redes sociales, de salud mental denominada “Salud mental ahora-Cuéntele su historia”, con el objetivo de evaluar y retratar el impacto emocional de la pandemia, en los trabajadores de salud de: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Guatemala, México, Perú, Puerto Rico, Uruguay y Venezuela. Para el efecto, recolectarán historias escritas y en vídeo y se difundirán por el sitio web de la OPS y las redes sociales hasta fin de año. También informan que la pandemia no solo afecta al personal de salud, sino también afecta a muchas poblaciones y de todas las edades en las Américas, ya que, como denominador común, tuvieron que enfrentar la pérdida de trabajo, pérdidas familiares, dolor personal, crisis económicas y sociales, violencia familiar, cierre de escuelas, interrupción en los servicios de atención mental, incremento en el consumo de sustancias y la falta de información generalizada y persistente. Informan que los datos preliminares del estudio indican que entre el 5% y el 15% de encuestados, de diferentes países de América tuvieron pensamientos suicidas. Entre el 15% y 22% presentaron síntomas compatibles a depresión. El Dr. Oliveira de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), refiere que la salud mental, recrudesció durante la pandemia ya que los servicios de salud mental

se interrumpieron, perjudicando a la población con menos recursos, por este motivo, el evento tiene la misión de promover apoyo y crear conciencia en los problemas de salud mental.

Por otro lado, desde Argentina la psicóloga Britos (2020), Magister en salud materno-infantil, de la Universidad Nacional de Córdoba, indicó en una entrevista virtual, que después de más de cien días de cuarentena por la pandemia del covid-19, las emociones en niños, niñas y adolescentes han ido cambiando. En un inicio lo consideraron como algo pasajero, novedoso y algunos lo llegaron a disfrutar. Pero con el transcurrir del tiempo, la cuarentena ha provocado cambios drásticos en rutinas diarias y para lo cual nadie estaba preparado. Los niños (as) y adolescentes han perdido vínculos familiares, amicales, con profesores, compañeros y la manera física de relacionarse como: los juegos de impacto, el darse la mano y atrapaditas. Antes el estar fuera de casa, la escuela, los amigos, profesores y entorno eran lugares seguros y confiables. Ahora con pandemia todo es amenazante y peligroso. Por ello sienten cansancio, nostalgia, irritabilidad, tristeza, enojo, miedo a sufrir pérdidas, malhumor, pesadillas, ansiedad. Llegando a abrumarlos. Se plantea que el reto de los adultos es transmitir tranquilidad ante la incertidumbre, resolver dudas, comprender miedos, alentarlos, acompañarlos y propiciar espacios juntos entre padres e hijos, brindando consuelo, seguridad y conexión emocional. Aunque estas acciones no equiparan la necesidad de la presencialidad escolar, porque la escuela era su espacio de pertenencia.

En el Perú, desde el 16 de marzo del 2020, el gobierno peruano decretó el estado de emergencia y adoptó medidas preventivas para evitar la propagación de la enfermedad. Entre ellas: medidas sanitarias de higiene, de distanciamiento social, el inicio del teletrabajo, toque de queda, cierre temporal de Escuelas y otros lugares, a fin de preservar la distancia y con ello la vida de la población. Desde ese momento todo vínculo de socialización, hábitos, rutinas y estilos de vida, tanto en niños (as), adolescentes y adultos cambiaron radicalmente.

El Consejo de Prensa Peruana & UNICEF (2020), desarrollaron el primer webinar sobre Prevención de Contagios de Covid-19. Indicaron que el Ministerio de Salud reportó al 14-08-20 un total de 2.6% casos de contagios en niños menores de 11 años y 1.9% en adolescentes y que recién estaban realizando los estudios sobre el impacto emocional en este grupo poblacional. Por ello recomendaron a las familias, incluidos niños (as) y adolescentes a mantener el distanciamiento social y evitar visitar a los familiares. Por su parte el psicoanalista Jorge Bruce manifestó que la salud mental de niños (as) y adolescentes se verán afectadas por la pandemia y el distanciamiento social y que las secuelas no se pueden prever, dadas las diferentes condiciones socioeconómicas de las familias. Sostuvo que para los niños (as) y adolescentes, esta es una situación traumática y el no poder ver a sus amigos es muy doloroso y no hay nada que lo pueda compensar. Recomendó a los padres brindar contención emocional, acompañarlos, comprenderlos, hablarles con la verdad y de acuerdo a su edad, ayudarles a procesar la realidad, a fin de aminorar el impacto emocional. Estar atentos ante cualquier cambio de conducta como

introversión, depresión y buscar ayuda profesional de ser necesario. En Tacna, el Gobierno Regional (GRT), informa que el jefe de salud mental del Hospital Hipólito Unanue de Tacna, reportó el incremento de 18% a 40% en casos de ansiedad, depresión y trastornos mentales, generados por el estrés y el escaso tiempo que comparte la familia en tiempos de pandemia, lo cual está generando crisis en la pareja y en la familia. Situación que está provocando en los niños adicción al internet, trastornos de conducta y conductas violentas. Recomienda que las familias deben procurar mejores relaciones familiares, que generen espacios físicos juntos y disfruten entre padres e hijos y si hubieran problemas de distancia física, hagan uso de la tecnología para mantener la conexión emocional con sus hijos. (Gobierno Regional de Tacna, 2021).

Los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria, de la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte en La Yarada - Los Palos, participantes en esta investigación, el pasado año 2020 culminaron el nivel primario en distanciamiento social, lo cual les imposibilitó realizar la Clausura y despedida planificada. El año educativo 2021, continúa el distanciamiento social y los estudiantes han iniciado el nivel secundario, con profesores que no conocen de manera presencial. De la misma manera sucede con algunos compañeros nuevos, que se han incorporado a la Institución Educativa y al aula virtual. Los profesores advierten cambios en la conducta de los escolares, hay dificultad con la conectividad a internet y complicada situación socioeconómica en muchos de los casos.

La presente investigación acerca del distanciamiento social, en relación a la salud emocional es de gran interés en la actualidad, ya que como expresaba Aristóteles (384-322, a. de C.) “El hombre es un ser social por naturaleza” y la declaración de la pandemia por la OMS de un día para otro, llegó acompañada de una serie de medidas sanitarias, para salvaguardar la vida de toda la población, causando alteración en la rutina sociofamiliar ya que limitaron las libertades y actividades diarias de cada individuo en general. En la actualidad los estudios de impacto psicosocial son insuficientes, por tratarse de una situación novedosa y sin precedentes en nuestra historia. Razón por la cual, es necesario recoger información, analizarla y plantear estrategias de acuerdo a cada realidad y condición, para el cuidado de la salud mental de la población y en este caso de los estudiantes sujetos a la investigación.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación que existe entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada, Los Palos - Tacna 2021?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

¿Qué relación existe entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte–La Yarada, Los Palos - Tacna 2021?

¿Qué relación existe entre las salidas de casa segura y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria

de la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada, Los Palos - Tacna 2021?

¿Qué relación existe entre la interacción con familiares, amigos y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada, Los Palos – Tacna 2021?

## **2.4. Justificación e Importancia**

### **Justificación metodológica**

La presente investigación es de suma importancia, debido a que el distanciamiento social obligatorio y la relación con la salud emocional se analizó e investigó----- haciendo uso de métodos científicos. Se atraviesa una crisis internacional extrema, que afecta a todos los sectores y a todos los individuos. Esta crisis pandémica no tiene precedentes y la real magnitud de las consecuencias para la salud emocional tanto en adultos, adolescentes y niños (as), aún se desconocen. Pero ya se están observando algunos cambios de conducta, que pueden ser investigados y demostrados por la ciencia. Posteriormente podrán ser usados e implementados en otros trabajos de investigación.

### **Justificación Práctica**

La justificación práctica de esta investigación estuvo motivada por los factores de riesgo del distanciamiento social y la salud emocional en estudiantes, debido a que las familias en este grupo poblacional, son muy vulnerables y se encuentran con pocas posibilidades de atención a sus menores hijos, debido a las recargadas y extenuantes jornadas laborales de agricultura y condición sociocultural. Por lo tanto se buscó realizar el diagnóstico, generar datos y aportar estrategias para el distanciamiento social, cuidando la salud emocional, aportar estrategias para la reestructuración familiar, mediante la concientización en la priorización de las relaciones familiares y el desarrollo de actividades que favorezcan la

convivencia padre-hijo. A fin de sobrellevar el impacto emocional, provocado por el distanciamiento social.

### **Justificación Teórica**

La justificación teórica en esta investigación se enfocó en estudiar si hay relación en el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes de Primer Grado de Secundaria, debido a los cambios drásticos en sus rutinas de vida diaria a causa de la pandemia internacional y si estarían experimentando emociones negativas o positivas. En tal virtud, el presente trabajo generará información que permita reforzar, aportar o discutir a los enfoques teóricos existentes, relacionados con el distanciamiento social, si provocan emociones negativas o positivas y si afectan la salud emocional de los estudiantes, o son respuestas inmediatas a una situación nueva y desconocida.

### **2.5. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de secundaria de la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte - La Yarada, Los Palos – Tacna 2021.

### **2.6. Objetivos específicos**

Determinar la relación que existe entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria en la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte La Yarada–Los Palos en el año 2021.

Determinar la relación que existe entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte La Yarada, Los Palos – Tacna 2021.

Determinar la relación que existe entre la interacción con familiares y amigos en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de

la Institución Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte - La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

El desarrollo de la investigación se realizó de acuerdo a la metodología establecida y se identificó las variables de estudio. La aplicación de los instrumentos y la investigación, estuvieron dirigidos a los estudiantes de 1er y 2do Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte La Yarada–Los Palos en Tacna en el año 2021. Su alcance describe, analiza y busca relacionar de manera positiva o negativa las variables de estudio “Distanciamiento social” y “Salud emocional”. Así mismo, se autofinanció el presupuesto económico para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

### **Limitaciones**

**Limitaciones de orden metodológico.** Se ha encontrado poca bibliografía, pues los estudios previos del tema investigado no son frecuentes, por tratarse de una problemática actual y sin precedentes debido a la pandemia del covid-19. Razón por la cual, los instrumentos de medición están en construcción, de acuerdo a lo que se pretenda investigar y medir. Otra limitación, es la lejanía geográfica de la población de estudio y la dificultad para el acceso a las unidades muestrales, como consecuencia del cierre de las Instituciones Educativas, razón por la cual se optó por el recojo de información de manera virtual, mediante llamadas telefónicas, percibiéndose cierta cohibición en algunas unidades muestrales. Así también se encontró dificultad por la deficiente o escasa conectividad. Se observó brechas en el acceso y uso de la tecnología. Y para la consecución de las firmas físicas en el Consentimiento informado de los padres de familia, se tuvo que esperar el Cronograma de ratificación de matrículas para el período 2,022, que se realizó en la misma sede de la Institución Educativa.

**Limitaciones de orden económico.** El estudio no contó con el auspicio económico de ninguna entidad pública o privada, que hubiera posibilitado el acceso y al incremento de las unidades muestrales y del periodo de estudio. Pues, la investigación se limita al periodo escolar virtual y no permite observar la salud emocional en un contexto más amplio. Así también se observó limitación socioeconómica, tecnológica y débil conectividad a internet en las unidades muestrales, lo cual dificulta el recojo de información y el acceso al total de la población de estudio.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### 3.1.1. Internacionales

Galiano, Prado y Mustelier (2020), analizaron “Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de Covid-19” con el objetivo de examinar a una población infantojuvenil en riesgo; en relación a los factores que influyen en su salud mental durante la pandemia del Covid-19. La investigación se realizó utilizando el método de revisión bibliográfica de revistas Científicas, entre mayo y agosto del 2020 y consideraron temas de: estrés, distanciamiento y aislamiento social, afectación física, etapas del desarrollo, resiliencia, salud mental, impacto psicológico, maltrato infantil y familia. Concluyeron que la pandemia es un factor adverso, que puede afectar el desarrollo psicológico de la población infantojuvenil. Algunas de las conductas que se están observando, pueden ser reacciones normales ante una crisis desconocida y no todas llegarán a convertirse en algún trastorno. Siendo que el mejor factor protector sigue siendo la familia, con la presencia de adultos responsables y estables, quienes se encargarán de brindar apoyo, fomentar la resiliencia, estructurar rutinas y hábitos saludables. La investigación realizada en esta población infantojuvenil, es muy valiosa e importante, ya que no estaba siendo visibilizada la problemática en ellos y las futuras consecuencias, aún no son previsibles. Ya que se trata de una población en desarrollo físico-psicológico y el contexto de crisis sanitaria alteró su entorno familiar cotidiano, sus espacios confiables y seguros, sus estilos de vida y sus hábitos cambiaron radicalmente de un día para otro.

Santos, Hernández, Parrilla, Mongil, González y Geijo (2020), investigaron “Confinamiento y salud mental: análisis del impacto en una muestra de 194 pacientes de psiquiatría del niño y adolescente”. Con el objetivo de determinar la repercusión emocional y psicológica

a consecuencia de la pandemia por Covid-19, en una población vulnerable por su edad, enfermedad mental preexistente, escolaridad, estado socioeconómico familiar y que podría promover la aparición de otros trastornos o el recrudecimiento de los mismos. La muestra de estudio estuvo compuesta por 194 padres de familia y se utilizó la encuesta telefónica desde el 20 de abril al 15 de mayo del 2020. Los resultados demostraron que el 50% de los menores, estaban diagnosticados con trastorno hiperactivo (TDAH). La condición clínica en el 51,4% de los menores, no presentaron grandes cambios durante el período rígido de confinamiento. Ocurrió lo mismo durante el período flexible con el 47,4%. Respecto al uso de dispositivos electrónicos solo el 3% hizo uso de ellos durante el período rígido y el 11% los usó por 8 horas diarias durante la flexibilización. Los ritmos biológicos cambiaron y se encontró que un 34% de menores durante el período rígido se acostaron después de la medianoche. Lo mismo ocurrió con el 40,7% durante el período flexible. El 25,2% reportó aumento de apetito en el período rígido y en el 2,58% se registró alta preocupación por el Covid-19. Los investigadores concluyen que la pandemia afectó de manera integral a los menores y los padres de familia advierten cambios en la conducta y en el estado emocional de sus hijos, durante el período rígido y no se registran grandes cambios durante el período de flexibilización.

Esta investigación es de carácter muy sensible, debido a que se trata de un grupo poblacional con un riesgo adicional. Por la enfermedad mental preexistente en los menores, por la etapa de desarrollo y cambios en la cual se encuentran. Los resultados permiten visibilizar los efectos del confinamiento, por la pandemia en el periodo rígido y flexible. Lo cual permitirá plantear estrategias que ayuden a procesar estratégicamente las emergencias sanitarias, así como planificar programas de acompañamiento, rutinas y hábitos saludables.

Salas, Vergara y Ogueda (2021), efectuaron la investigación "Representaciones sociales sobre la pandemia de la Covid-19 en

estudiantes chilenos de educación superior”. El objetivo es comprender las razones por las cuales algunos estudiantes adquieren ciertas prácticas preventivas y otros no, en enfermedades riesgosas. A pesar de existir campañas informativas y motivadoras para una conducta responsable. La muestra de estudio estuvo compuesta, por 92 estudiantes de educación superior. Se utilizó el instrumento Cuestionario de representaciones sociales, usando palabras estímulo como: Covid-19, distanciamiento social, cuarentena. Datos que fueron analizados con redes semánticas naturales. Los resultados obtenidos, relacionan a la categoría temática Covid-19 con aspectos biológicos, emocionales y valorativos, donde los estudiantes estructuran un pensamiento sanitario sobre la Covid-19 y predomina centrada en la categoría de enfermedad. Respecto a cuarentena y distanciamiento social se relacionan con estados emocionales y valorativos. Resultados que fueron discutidos por el tipo de pensamiento que conlleva conductas durante la emergencia sanitaria.

La presente investigación tiene una elevada importancia en la pandemia del Covid-19, ya que se analiza la afectación a la salud mental en una población vulnerable y que no se había tomado en cuenta en un inicio. Pues, se observaron dificultades en las cogniciones y emociones que influyen en la conducta de las personas. Por esta razón se empieza a investigar el por qué algunas personas si acatan prácticas de prevención y otras no lo hacen a pesar de conocer los peligros de su conducta. Los estudios permiten conocer cómo las personas interpretan los acontecimientos y a partir de allí la conducta que adoptan. Este conocimiento científico contribuirá en fortalecer conductas preventivas y el cuidado de la salud mental en otros casos de crisis sanitaria.

Buitrago, Ciurana, Fernández y Tizón (2021), propusieron investigar “Repercusiones de la pandemia de la Covid-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas”. Con la finalidad de analizar la pandemia como factor biopsicosocial y observaron

cómo afectó a toda la población y a todos los continentes. Pero esta afectación no ha sido igualitaria, hay grupos más vulnerables (ancianos, mujeres). Los niños y adolescentes también fueron afectados en su salud mental (relacional, emocional y aprendizajes), por el cierre de sus escuelas. Luego se evaluarán las repercusiones cognitivas del aislamiento social. Pero se prevé que el sufrimiento emocional, promueva una epidemia de salud mental y aumente el consumo de psicofármacos en la población. Sugieren que, para cuidar la salud física y mental, se debería reducir la pobreza y procurar la igualdad en toda la población. Esta investigación es de suma importancia ya que centra su atención en los gobiernos, a fin de que implementen políticas socioeconómicas públicas, para atenuar la crisis económica y la pérdida del empleo. Con el objetivo de atenuar las exclusiones y desigualdades socioeconómicas. Con ello se pretende cuidar el entorno biopsicosocial de la toda la población.

Gatell, Alcover, Balaguer, Pérez, Esteller, Álvarez y Fortea (2021), realizaron el estudio “Estado de la salud mental infanto-juvenil durante la primera ola de la pandemia de la Covid-19 y en el inicio del curso escolar 2020-2021”. Con el objetivo de medir el impacto en la salud mental, por confinamiento domiciliario y cierre de las escuelas en una población pediátrica catalana entre marzo y setiembre del 2020. La muestra estuvo constituida por 529 niños seleccionados y fueron analizados 369 niños entre 5 y 14 años. Los instrumentos virtuales usados en la recolección de datos fueron: Strengths and difficulties Questionnaire (SDQ) 21-22, (consta de 25 items, evalúan riesgo psicopatológico), estudio PEDSAME en español, evalúa problemas emocionales y de comportamiento. Los resultados mostraron que al inicio del año escolar el 9,8% eran casos probables de psicopatología en niños entre 5 a 8 años. Influenciados por el miedo a que ellos o su familia se infecten. También se detectaron: alteración en el sueño, en las emociones, en la conducta y el uso desordenado de la tecnología en la escolaridad. Factor

protector fue el buen ambiente familiar. Finalmente concluyeron que en el último semestre (con pandemia), la salud mental infanto-juvenil tendrá repercusiones negativas, pues los indicadores del semestre anterior se incrementarán.

Esta investigación permitirá analizar y comparar con cifras reales, los indicadores en la salud mental infanto-juvenil, en condiciones de pandemia y antes de la pandemia. Medición que servirá para tomar medidas preventivas de salud mental, en futuras crisis con confinamiento y también permitirá evaluar el daño emocional sufrido y las estrategias para superarlas de manera personal, en familia y como sociedad.

### **3.1.2. Nacionales**

Chambi y Villanueva (2018), en su tesis de pregrado de la Universidad San Agustín de Arequipa, desarrollaron la investigación “Soledad, aislamiento y habilidades sociales en estudiantes del distrito de Miraflores”. Tuvieron como objetivo analizar si existe relación entre soledad, aislamiento y nivel de habilidades sociales en estudiantes de educación básica regular del nivel secundario. La muestra de estudio estuvo conformada por 136 estudiantes de uno y otro sexo, sus edades fueron entre 11 a 16 años, con un nivel socioeconómico de medio a bajo, provenientes de dos Instituciones Educativas. El estudio es diseño no experimental, transversal correlacional/causal.

Los resultados indicaron que el nivel de habilidades sociales en varones, en la categoría nivel bajo fue de (48.2%) y en mujeres (33.1%). En nivel medio para varones (45.7%) y en mujeres (43.6%) y para el nivel alto en varones (6.1%) y en mujeres (23.3%). Se observó que el nivel de aislamiento social no es muy significativo y no se experimentan sentimientos de aislamiento, en varones resultó (38.7%) y en mujeres (44.3%), en estado intermedio en sentimientos de aislamiento, varones (50.8%) en mujeres (47.3%) y en niveles

altos de aislamiento, en varones (4.9%) y en mujeres (3%), en esta categoría no muestran porcentajes significativos.

Los resultados concluyeron en que existe relación significativa entre el aislamiento y las dimensiones de las habilidades sociales. Donde se observa que, a mayor nivel de habilidades sociales, los estudiantes varones o mujeres, desarrollan menor sentimiento de soledad y aislamiento. Por lo tanto, se infiere que las personas con indicios de aislamiento, presentan problemas con la habilidad para desempeñarse de manera adecuada en la sociedad.

La presente investigación permite conocer la relación inversa que existe entre soledad, aislamiento y habilidades sociales. Se puede concluir que el estado emocional en los adolescentes requiere atención tanto en la familia, como en la escuela. Entender que desarrollar las habilidades sociales en etapas tempranas, es fundamental para resolver problemas y enfrentar situaciones complicadas a lo largo de la vida. El trabajo debe procurar ser articulado en la familia y escuela, aplicando planes y estrategias.

Valdeiglesias (2020), en su tesis pregrado, realizó la investigación “Distanciamiento social y el estado emocional en los estudiantes de 6 Grado de Primaria del Centro Educativo Paz y Esperanza del distrito de Socabaya 2020”, presentada en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, cuyo objetivo es determinar si existe relación entre el distanciamiento social y el estado emocional de la población estudiantil del 6 Grado de Primaria. La muestra fue mediante el muestreo no probabilístico censal y estuvo conformada por 18 estudiantes. Esta muestra fue dividida en dos grupos de manera proporcional, para hacer la comparación. El grupo 1 no cumple y el Grupo 2 sí cumple las medidas de distanciamiento social. Para recolectar la información se usó la técnica de la encuesta y test. El instrumento utilizado fue el Cuestionario preparado por la investigadora de acuerdo a los objetivos, variables y dimensiones. El estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no

experimental, nivel descriptivo correlacional. El estudio concluyó en que sí existe relación significativa entre el distanciamiento social y el estado emocional en los estudiantes. La importancia de esta investigación radica en el estudio realizado en una misma población, pero dividida en dos grupos. Se asume que son estudiantes con características comunes como: edades, nivel educativo, situación socioeconómica y que viven realidades muy similares. Por lo tanto, la medición puede reflejar respuestas más precisas y concretas.

Pérez (2020), en su tesis pregrado, efectuó la investigación “Aislamiento social y ansiedad en estudiantes del tercero a quinto de secundaria de una Institución Educativa pública, Ica 2020” presentada en la Universidad Autónoma de Ica, tuvo como objetivo identificar la relación entre aislamiento social y ansiedad en estudiantes de tercero a quinto de secundaria. La muestra de estudio estuvo conformada por 112 estudiantes. Los instrumentos para recolectar datos fueron: Escala de auto medición de ansiedad (EAA) y Cuestionario de soledad y aislamiento (CAS). El estudio es de tipo básico, transversal y prospectivo, su diseño es no experimental y descriptivo correlacional. Los resultados muestran que existe relación entre aislamiento social y ansiedad en los estudiantes de tercero a quinto de secundaria de una Institución Educativa pública.

La presente investigación es de elevada importancia para docentes y padres de familia, dadas las circunstancias de la emergencia sanitaria y aislamiento social obligatorio. Esta disposición se adoptó a fin de cuidar la salud física de la población, pero no se consideró las consecuencias en la salud mental. Esta investigación brinda estrategias y medidas preventivas para el cuidado de la salud mental en los adolescentes.

Cornejo (2020), psicóloga del Policlínico de la Universidad de Piura, explica en la página web de la misma Universidad ¿Cómo afecta la cuarentena la salud emocional de los adolescentes y jóvenes? Refiere que, durante la cuarentena, las emociones experimentadas

han sido diversas. En los niños se observó mejor disposición, por compartir mayor tiempo con sus padres. En los adolescentes y jóvenes las medidas restrictivas y controladoras, incitaron el rechazo y desafío para acatar el distanciamiento social. Por no poder socializar, compartir experiencias con sus pares (deportes, graduaciones, presencialidad en aulas) y participar de reuniones sociales. Además, comprendieron que el Covid-19 es menos riesgoso para sus edades y pensaron que las restricciones, no deben aplicarse a ellos. La especialista refiere, que el desarrollo natural evolutivo de los jóvenes está siendo limitado. Las consecuencias pueden ser: miedo, ansiedad, mal humor, tristeza. Pero no todos los jóvenes responderán igual, va a depender de múltiples factores, ya sean personales (vulnerabilidad, enfermedad mental), familiares (constitución familiar), pérdida de un ser querido, entre otros. Recomienda a los padres que propicien una buena comunicación, expliquen las razones del distanciamiento social, generen espacios para el acompañamiento emocional, favorezcan hábitos saludables y nuevas rutinas adaptativas, acorde a la realidad que vivimos. Este análisis permite comprender las emociones y las razones por las cuales muchos jóvenes, desacataron el distanciamiento social y la consecuente exposición al COVID-19, no solo en la afectación de su salud física y emocional, sino también en la de su entorno familiar.

Vargas (2020), en su tesis pregrado investigó, “Procedimiento educativo de estado de emergencia y estado emocional de estudiantes en la Institución Educativa No. 80224, Sartimbamba, 2020” de la Universidad César Vallejo. Tuvo como objetivo determinar la relación entre procedimiento educativo en emergencia y estado emocional. La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes, a los cuales se les aplicó el Cuestionario de procedimiento educativo de estado de emergencia y el Cuestionario de estado emocional. Concluyendo que existe una relación significativa entre el procedimiento educativo de estado de

emergencia y el estado emocional de los estudiantes. Por lo que recomendó a la Institución Educativa contar con protocolos que permitan la mejora de los procedimientos educativos y el estado emocional de los estudiantes.

Esta investigación permite determinar que todo el contexto de emergencia por la pandemia del Covid-19, influye en el estado emocional de los estudiantes. Por lo tanto, es necesario plantear estrategias educativas, que permitan a los estudiantes procesar la situación de crisis sanitaria y adaptarse a la nueva realidad, buscando nuevas alternativas de socialización y de interacción con los docentes y estudiantes.

### **3.1.3. Regionales**

Piguaycho (2021), realizó una investigación científica titulada “Salud mental positiva en estudiantes de Enfermería de Tacna frente al Covid-19” y publicada en Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería. Teniendo como objetivo evaluar el nivel de la salud mental positiva de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Jorge Basadre Grohmann, durante la pandemia Covid-19 en el año 2020. El estudio es descriptivo, no experimental, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 144 estudiantes con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados muestran el predominio del nivel medio con un 86,1% en la salud positiva, le sigue el nivel bajo con un 11,8% y un 2,1% para el nivel alto tomando en cuenta la pandemia por Covid-19. Por lo tanto, se concluye que durante la pandemia del Covid-19, el nivel de salud mental positiva en los estudiantes, se encuentra en un nivel medio (86,1%) y una cantidad mínima de estudiantes presentan un nivel bajo en salud mental positiva (11,8%).

La investigación demostró que los estudiantes de enfermería, incluidos en la investigación, tienen buen nivel de salud mental positiva, ya que tuvieron la capacidad de adaptarse a las

circunstancias, desarrollaron óptimamente su trabajo y respondieron creativamente a las circunstancias. Promovieron y mantuvieron las buenas relaciones interpersonales e interactuaron para el bienestar propio y de los demás.

Gutiérrez (2021) en su investigación científica titulada “Confinamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios” y publicada en Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería. Buscó determinar la relación entre confinamiento y rendimiento académico en estudiantes de la E.P. de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, 2020. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, método deductivo-hipotético, con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de 4to. y 5to. Año. Se utilizaron dos Cuestionarios virtuales, con respuestas cerradas, para las variables confinamiento y rendimiento académico. Los resultados indican que el 67% de estudiantes presentó un nivel de confinamiento regular. En la dimensión convivencia familiar, el 79% presentó un nivel de efecto regular, en estilo de vida el 61% presentó un nivel de efecto regular, en condición de vivienda el 50% presentó un nivel de efecto regular, en economía el 52% presentó un nivel de efecto regular, en la variable rendimiento académico el 54% presentó un nivel regular. Concluyendo que no existe relación entre confinamiento y rendimiento académico. Por lo tanto se acepta la hipótesis nula realizada por la prueba Chi-cuadrado ( $p=0,377 < 0,05$ ).

La presente investigación demuestra que los estudiantes de esta región, a pesar del confinamiento por la pandemia han podido cumplir con las responsabilidades personales y el rendimiento académico no se ha visto afectado. Sin embargo, se observa que un porcentaje de los estudiantes si les afecta el confinamiento, lo cual podría provocar problemas de salud. Pero no hay antecedentes de estudios suficientes al respecto, que ayuden a explicar los resultados

### **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Distanciamiento social**

El término “distancia social” para uno de los padres de la sociología y filósofo francés Emile Durkheim, se refiere al descontrol social profundo, provocado por la falta de relación suficiente o suficientemente alejada a los sectores que conforman la sociedad. A mayor distancia de los grupos sociales, no será posible desarrollar la cohesión y solidaridad social. Y las consecuencias provocarían desarrollar la violencia y la agresión. (Arteaga y Lara, 2004).

Para el sociólogo Enrique Martín Criado, el término “distancia social” en la rama de las ciencias sociales, se relaciona con la división simbólica entre grupos sociales o personas. Refiere que, a mayor distanciamiento social entre personas o grupos, aumenta la distancia emocional, moral y simbólica, por considerarlos raros e inferiores. Por ello se les menosprecia y excluye. (Criado, 2021). Por otro lado, opina que en el contexto de pandemia la distancia social puede jugar un rol determinante en las potenciales víctimas de esta crisis sanitaria mundial, ya que permitiría sintonizar y ayudar mediante actos de solidaridad o caso contrario se estaría violentando con la indiferencia a estas potenciales víctimas. Así mismo, considera que la distancia social en esta situación, guarda estrecha relación con el acceso a las redes sociales y posturas sociales análogas entre grupos de personas y víctimas del Covid-19. (Criado, 2021).

Desde la posición del Doctor en Psicología Florentino Moreno Martín, el término de “distancia social” en el contexto de pandemia, debe ser analizado bajo la perspectiva de la psicología y del lenguaje. Este último debe poder explicar la nueva realidad o rectificar la terminología. Expresa que, si el objetivo es, que las personas no se toquen y mantengan cierta distancia para que el virus no pueda saltar de una persona a otra, sería mejor usar otros términos como: distancia interpersonal, separación entre personas o mantener la distancia de determinado metraje. Refiere que si se

persiste en usar el término “distancia social” sutilmente se está enviando el mensaje de que el “aislamiento social” es la solución a la crisis de la pandemia. Lo cual afecta a la socialización del ser humano. Ya que es el vínculo natural que los une, en apoyo, en solidaridad y reconocimiento. Formando agrupaciones y comunidades que dan identidad propia a cada uno de sus miembros. En esta coyuntura se está usando el término “distancia social” para separar a un individuo de otro. Sugiere enviar otro mensaje como: “estrechemos los vínculos sociales, aunque de momento no podamos hacerlo como nos gustaría” (Moreno, 2020).

Para María Van Kerkhove, epidemióloga de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el distanciamiento social es mantener un espacio físico, entre una persona y otra. Sugieren mantener distancia de 2 metros, debido a que el coronavirus se transmite por las gotitas de respiración, de estornudos y tos, cuando hay cercanía de persona a persona. Sin embargo, declaró en la Revista AARP “Más expertos prefieren el distanciamiento físico, al distanciamiento social” (Nania, 2020b), que no hay razón para no conectarse socialmente con los seres queridos.

Desde la posición de Jennie Brand, profesora de Sociología y Estadística y directora del California Center for Population Research en UCLA, el distanciamiento social “usualmente expresa algún tipo de individualismo, la desconexión social y a menudo la exclusión”. Expresa que, en tiempos de crisis, la ansiedad aumenta exponencialmente. Por esta razón es primordial promover y fortalecer las relaciones sociales. Y el uso del término “distanciamiento social” en la actualidad no está fortaleciendo esas relaciones sociales, tampoco está permitiendo la inclusión social. En tal sentido planteó a la Organización Mundial de la Salud (OMS), cambiar el término “distanciamiento social” por “distanciamiento físico”, a fin de que las personas no se aíslen socialmente y se mantengan conectadas a través de la tecnología. Manifestó en la Revista AARP “Más expertos prefieren el distanciamiento social”

(Nania, 2020b), que “Tanto las relaciones sociales, como el estado de salud y el riesgo a la muerte por el virus, intervienen directamente en la salud mental”. Razón fundamental para mantener y fortalecer la conexión social con amigos y familiares.

Para la Dra. Anne Schuchat, especialista en salud pública y directora adjunta principal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el distanciamiento social antes de la pandemia, era un término muy poco usado y extraño. Se trata de una medida muy sencilla, pero muy eficaz para lentificar la velocidad de propagación del coronavirus y consiste en tratar de mantener distancia de 2 metros aprox., entre una y otras personas. Esta medida permite bajar la presión en los sistemas de salud. Aseveró la especialista del CDC en la Revista AARP. (Nania, 2020a)

Entonces se puede definir al distanciamiento social a partir de esta pandemia del Covid-19, como una nueva forma de vivir. Consiste en mantener distancia física de dos metros entre cada individuo, para evitar el contagio del virus. Esta nueva forma de vivir, limita la confianza, restringe la sociabilidad y el acercamiento con los otros. Lo cual no es usual y las consecuencias de afectación a la salud emocional, se harán visibles más adelante en las relaciones sociales.

### **3.2.1.1. Enfoque teórico**

#### **- Teoría Sociocultural de Vygotsky**

Lev Vygotsky crea su teoría “sociocultural” entre los años 1925-1934. Se fundamenta en el aprendizaje sociocultural del individuo. Sostenía que los niños aprenden mediante la interacción social, observando a un modelo, pudiendo ser este una autoridad. Esta interacción permite al ser humano adaptarse a su entorno, aprender de la experiencia y aplicar lo aprendido (Raven, 2016). Lamentablemente, la nueva realidad que enfrentamos por la pandemia del Covid-19, limita los

espacios de interacción social e interrumpe la relación entre la persona y su entorno, interfiriendo así en el proceso integral de formación de un individuo y que no sería posible desarrollar plenamente en aislamiento. Sin embargo, es necesario acatar las medidas de distanciamiento social para evitar el contagio. Sería muy importante aceptar esta nueva forma de vivir, sin dejar de buscar nuevas formas de interactuar y socializar, manteniendo una distancia física segura.

#### - **Teoría del espacio personal de Edward T. Hall**

Edward T. Hall (1914-2009), citado por Iglesias (2017), desarrolló la teoría del espacio personal. Para ello, acuñó el término “proxémica”, procedente del latín proximus (cerca) y ximus (más cerca). Y estudia la interacción entre las personas, en el espacio-ambiente en que se desarrollan. Consideró que entre un individuo y otro debe haber un espacio, según las circunstancias y entorno. Observó que entre las culturas hay diferencias, que el ser humano tiene una fuerte percepción de su propio espacio personal físico, su intimidad personal y de cómo y con quién lo comparten. Sostiene que la distancia social existente entre las personas, están en relación directa con la relación física que mantienen y puede ser fuente de información valiosa.

Hall sostenía que en Latinoamérica las distancias son más pequeñas, pues la aproximación representa aspectos de confianza y comodidad. Identificó 4 escalas de distancias para cada tipo de relación. (Lebrija, 2020).

#### **3.2.1.2. Escala de distancias**

##### - **Distancia íntima**

Hasta 40 centímetros. Se desarrolla en espacios reservados a personas con mayor intimidad y confianza. Es una distancia

apropiada para la relación sentimental o emocional con la familia o amigos muy íntimos. Esta cercanía permite que la comunicación se realice mediante la mirada, el tacto o el roce. Son frecuentes los susurros, las conversaciones íntimas, los abrazos o las caricias. De 0 a 15 centímetros se considera zona sub-íntima.

- **Distancia personal**

Desde los 40 hasta 120 centímetros. Es la que se mantiene con compañeros de trabajo, en reuniones, charlas o fiestas. A mayor proximidad con la otra persona, es indicativo de comodidad o cercanía de la relación.

- **Distancia social**

Desde 120 hasta 360 centímetros. Es la que se practica con personas desconocidas, no se conoce muy bien, o no hay ningún tipo de relación amical.

- **Distancia pública**

Desde los 360 centímetros para adelante, sin límite. Es la indicada para dirigirse a grupo de personas, como las conferencias o discursos en voz alta. (Lebrija, 2020).

Antes de la pandemia, cada individuo tenía su espacio personal y social. Los escolares y padres de familia tenían su espacio de acción tanto en lo personal, en lo profesional, como en lo familiar. Actualmente, esos espacios han sido vulnerados y modificados radicalmente de un día para otro. Centrándose las actividades, solo en el territorio familiar, lo cual estaría lindando con la propia naturaleza del ser humano, su salud emocional y la manera de socializar con otros grupos.

Como se puede observar Hall en su teoría, hace referencia al término “distancia social” para referirse a la relación con personas desconocidas. Esta concepción original podría generar confusión en el contexto actual de pandemia, en el cual se aplica y se practica. Puesto que lo que se necesita es mantener una distancia de dos metros. Pero no necesariamente con personas desconocidas, ya que se ha estandarizado la normativa, a familiares que no son del entorno diario, amigos, compañeros de trabajo.

### **3.2.1.3. Consecuencias del distanciamiento social**

Diversos investigadores y científicos coinciden en opinar que la pandemia ha modificado la socialización entre los individuos y se desconoce cuál es la influencia que tendrá para establecer, o conservar las relaciones humanas por el hecho de no tocarse.

Juulia Sulvilehto (neurocientífica finlandesa), en la Revista Sinc de psiquiatría, responde ¿Qué dice la neurobiología de la distancia social y la falta de abrazos? Señala que nada consuela tanto como un abrazo sincero y que, en pandemia, mantener las relaciones sociales cuesta más sin el contacto físico. Agrega que no está en contra del distanciamiento social, debido a que el coronavirus es una amenaza inmediata y no hay otra solución a la vista. Pero es urgente plantear nuevos retos, en protección a la salud mental y física de largo plazo. (Sanz, 2020).

Por su parte Cristina Márquez Vega (investigadora del Instituto de neurociencias de Alicante), en la misma entrevista, discute que no solo se han perdido los abrazos, besos y contactos sociales directos con los conocidos, sino que también se ha perdido la capacidad de comprender las señales sociales faciales, por el uso de la mascarilla. También indica que la distancia interpersonal varía según la cultura y cuando se varía la “distancia normal” con los demás es necesario hacer un esfuerzo consciente para todos. “Lo

que era natural tiene que ser readaptado y generar nuevos hábitos lleva tiempo y requiere de procesos plásticos en diferentes áreas del cerebro”. Cuando se aumenta la distancia con el interlocutor, puede existir la sensación de que las interacciones son artificiales, hasta frustrantes. Mantener la atención en tanta incertidumbre “supone un alto gasto cognitivo”, lo cual explicaría los problemas de atención y razonamiento abstracto, que muchas personas lo están sintiendo. (Sanz, 2020).

Desde el punto de vista de Robin Dunbar, catedrático de psicología evolutiva de la Universidad de Oxford y uno de los principales investigadores en neurobiología del distanciamiento social, expresa que si el distanciamiento social se extiende “el número y la calidad de las amistades disminuye”, lo cual puede arriesgar la supervivencia, porque se pierde los beneficios del contacto humano para la salud. Pero la emergencia sanitaria prioriza parar al Covid-19 y desplaza la atención de los contactos para más adelante. “Si no se sobrevive al virus, tener amigos servirá de poco”. (Sanz, 2020).

Ante las opiniones de investigadores y científicos sobre los riesgos del distanciamiento social prolongado, es necesario que cada individuo y familia, analice su situación real en esta pandemia, priorice sus necesidades y posibilidades. Pero sobre todo darse cuenta, que el coronavirus llegó para quedarse y con ello, los estilos de vida tuvieron que cambiar. Es necesario aceptar la nueva normalidad y adoptar rutinas y hábitos que permitan interactuar socialmente, sin arriesgar la salud, hasta la vida. Paulatinamente esos nuevos hábitos se irán normalizando y se irá retomando la tranquilidad. De igual manera se debe entender que estrechar lazos afectivos demostrativos en el núcleo familiar, puede ser un factor protector para reducir el daño emocional futuro, mejorar las relaciones familiares y compensar de cierta manera el limitado contacto físico con personas que no son del entorno.

#### **3.2.1.4. Dimensiones del distanciamiento social**

Desde el 16 de marzo del 2020, en que se declaró la crisis sanitaria, por el Covid-19 en el Perú, se dictaron rápidamente varias medidas preventivas, a fin de evitar o reducir los niveles de contagio. Entre las principales medidas que se adoptaron, están las medidas sanitarias preventivas, medidas de higiene y las nuevas formas de interacción social. Las cuales se desarrollarán en 3 principales dimensiones.

##### **1.- Medidas sanitarias y preventivas**

Son todas aquellas reglamentaciones, que permitan proteger con eficacia la salud pública, se han ejecutado de manera inmediata, son preventivas y transitorias y se espera que la población, cumpla con disciplina, ya que actualmente se está enfrentando a la nueva variante delta, que según las investigaciones indican que su nivel de contagio y letalidad son muy altos.

La ciencia ha determinado que el Covid-19 se transmite de persona a persona, mediante las gotitas respiratorias que emanan las personas al toser, estornudar, hablar, gritar o cantar y viajan por el aire. Esas gotitas pueden ingresar a la boca o nariz de las personas que están cerca, cuando inhalan al respirar. (CDC, 2021b)

Las medidas sanitarias que se desarrollan en la presente investigación, han sido recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), e implementadas por el Ministerio de Salud en el Perú. Entre ellas están:

##### **- Uso de mascarilla:**

Las mascarillas son una barrera simple de protección contra el Covid-19 y para que sea eficaz debe cubrir nariz, boca y mentón. Su uso es importante cuando la persona está en espacios cerrados, con personas que no conoce y cuando se encuentra en lugares públicos. Usarla no reemplaza la práctica del distanciamiento social. Esta es una manera eficaz, para evitar contagiarse o

contagiar a los demás (CDC, 2021b). Pero limita observar la sonrisa en los labios del otro. Felizmente la sonrisa no solo se observa en los labios, sino también en los ojos. A seguir sonriendo tras la mascarilla y que su uso habitual, no se convierta en una barrera emocional.

- **Lavado de manos:**

Desinfectar las manos lavando con agua y jabón. Se debe realizar con frecuencia, especialmente si se ha estado en algún lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

- **Evitar tocarse ojos, nariz y boca:**

Antes de tocar ojos, nariz o boca lavarse las manos con agua y jabón.

- **Al toser o estornudar:**

Mantener la distancia de 2 metros con personas que no son de su entorno. Debido a que el Covid-19 se propaga rápidamente a través del contacto de persona a persona. El propósito es reducir las posibilidades de contacto entre las personas infectadas y no infectadas. Incluye evitar dar la mano, abrazos y besos, principalmente si no son de su entorno. Quedarse en casa es una de las maneras más sencillas y eficaces para mantener la distancia. Así mismo, se debe evitar asistir a lugares públicos conglomerados, donde haya dificultad para mantener un espacio saludable entre una persona y otra. Por este motivo, escuelas y universidades, brindan los aprendizajes por medios masivos de comunicación y por internet. (CDC, 2021a)

- **Acudir al Centro de Salud:**

Estar alerta y solicitar atención en el Centro de Salud, si se presentan síntomas de fiebre, tos seca, dificultad para respirar y cansancio.

- **Ventilar habitaciones:**

Permitir el ingreso a diario, de la mayor cantidad de aire fresco en el hogar, debido a que la transmisión del Covid-19, ocurre en ambientes cerrados.

- **Vacunación:**

Las vacunas autorizadas, pueden proteger del contagio del Covid-19, o disminuir su gravedad. Es necesario vacunarse. Así se podría ir retomando ciertas actividades. (CDC, 2021a)

## **2.- Salidas de casa con seguridad**

Desde el inicio de la pandemia por el Covid-19, las actividades rutinarias y de hábitos de toda la población cambiaron drásticamente de un día para otro. Pues, se adoptaron medidas extremas como el confinamiento de la población en general, para limitar las salidas de casa solo a lo estrictamente necesario y así evitar que el virus se propague más rápidamente. Por lo tanto, se cerraron temporalmente: escuelas, universidades, centros recreativos, cines, establecimientos comerciales en general.

Según la Agencia Peruana de Noticias Andina, desde noviembre del 2021 nuestro país, vive un proceso de des-confinamiento, como resultado de un 60% de población, mejor protegida con las dos dosis de vacuna, que corresponde a 16 millones 741 mil 234 personas (Andina, 2021). Por esta razón, se están retomando paulatinamente algunas actividades públicas y privadas. Pero es necesario recordar y tomar en cuenta que cada persona, es responsable por el cuidado de su salud personal, cuando sale y retorna a casa. Y que el incumplimiento de las medidas sanitarias preventivas, puede amenazar la vida propia y la del entorno familiar. Asimismo, podría generar el recrudecimiento de la enfermedad y la necesidad de volver a retomar medidas extremas de bioseguridad y de aislamiento. En tal sentido, es necesario unificar esfuerzos, estar alertas y seguir en la lucha para proteger la integridad de la salud propia y de los demás.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha creado una herramienta denominada: la regla de “las tres C”. Con el objetivo de que países, comunidades y personas se focalicen en controlar el contagio del Covid-19. Esta regla consiste en evitar situaciones que ayuden con la propagación del coronavirus como: evitar espacios cerrados, lugares concurridos y el contacto estrecho y cara a cara, con personas ajenas al entorno familiar. El director general de la OMS refiere que las personas siguen siendo susceptibles al contagio del coronavirus y podría ser mortal en cualquier edad. (El Confidencial, 2020).

### **3.- Interacción con familiares y amigos**

En el año 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró a la soledad como un problema de salud pública. Refiere que la soledad para los adultos es falta de compañía, que les ocasiona sentimiento doloroso y temido. Advierte, que la principal causa de muerte son las enfermedades cardiovasculares, asociadas a presión arterial, sistema inmunológico alterado y menor tiempo de vida. Así también, indica que la soledad favorece la depresión y el sedentarismo. Concluye que la soledad no es cardiosaludable. (Keogh, 2019).

Recientes estudios en neurobiología y la distancia social, indican que las relaciones interpersonales fuertes, son necesarias durante toda la vida. Una pobre estimulación social altera el razonamiento y el rendimiento de la memoria, el equilibrio interno, la sustancia gris/blanca del cerebro, la conectividad y la función. Así también, la soledad afecta la inmunidad contra enfermedades físicas, mentales, hasta llegar al riesgo de muerte. El contacto físico activa el sistema inmunitario. Concluyen en que los seres humanos son intensamente sociales y el aislamiento social afecta al cerebro humano, al bienestar mental, físico y es fundamental para la supervivencia en todas las etapas de la vida y la longevidad. La interacción social estimula la autoconfianza e impulsa la

cooperación social y como consecuencia de esta dinámica, se registró históricamente un rápido ascenso de la cultura y la civilización humana. (Bzdok y Dunbar, 2020).

Entonces es vital para el ser humano la interacción con familia, amigos, o la reunión con algún grupo de interés personal, ya que mediante la interacción se logran desarrollar todas las potencialidades y capacidades, físicas y mentales de cada persona. Sin embargo, en situación de pandemia esta interacción es limitada, pero no prohibitiva. Por lo tanto, se puede recurrir a los medios virtuales, para interactuar con los primos, tíos, abuelos, amigos o participar en Conferencias o Talleres, con personas desconocidas, pero con el mismo interés en un tema. Inclusive, si se desea visitar a algún familiar o asistir a un lugar público, se podría asistir, siempre y cuando cumpla estrictamente con todas las medidas sanitarias actuales. Aunque el contacto físico de una caricia o un abrazo son irremplazables.

La investigadora Cristina Márquez Vega, del Instituto de Neurociencias de Alicante, refiere que el ser humano es un animal sociable y el aislamiento prolongado lo estresa y afecta bastante. Es peor en edades tempranas, porque afecta al desarrollo de procesos de plasticidad neuronal y a la capacidad de respuesta ante una situación de estrés. (Sanz, 2020).

Por otro lado, la neurocientífica Juulia Suvilehto, de la Universidad Aalto en Finlandia, indica que el contacto piel a piel es beneficioso. Concluye que intercambiar abrazos reduce considerablemente la presión arterial y los niveles de cortisol, hormona que afecta al estrés. Los abrazos brindan beneficios fisiológicos o psicológicos y sus efectos aumentan si se realizan con familiares, amigos o pareja sentimental. (Sanz, 2020)

Con la declaración de la pandemia por el Covid-19, se origina una crisis de salud pública, con serias consecuencias en todos los aspectos, principalmente en la parte económica y social. Una de

las primeras medidas para evitar la rápida propagación del virus fue el distanciamiento social a gran escala y sin precedentes. Con lo cual se trató de inmovilizar a las familias, obligándolas a permanecer en casa aislados de la comunidad, familiares, compañeros del colegio, del trabajo y prohibiendo la interacción con otros. Pero como se sabe, el ser humano es un ser gregario por naturaleza; esto significa que necesita vivir en unión con otras personas, ya sean conocidos, desconocidos, amigos o familiares, necesita ser parte de un grupo o de una comunidad, porque así adquiere sentido de identidad y pertenencia. Vivir distanciados, sin interactuar con familiares y amigos por periodos largos, puede tener repercusiones negativas a largo plazo. Es así como se estaría restringiendo el aprendizaje en la comunidad y el escaso desarrollo de capacidades físicas, motoras e intelectuales principalmente en niños, niñas, adolescentes y provocando una complicada convivencia familiar. Debido al cambio de hábitos, rutinas, horarios, roles, dificultad económica, involucramiento con la tecnología para el aprendizaje escolar, dificultad en la conectividad y la imposibilidad del acercamiento físico y afectivo con familiares que no están en el entorno diario.

### **3.2.2. Salud emocional**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud emocional es “un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve”. Inclusive se puede decir que es la ausencia de enfermedad mental o de trastorno de origen psicológico. Sin embargo, para lograr el bienestar se necesita que el individuo, reúna componentes en su personalidad que le permita alcanzar el equilibrio emocional. Lo cual le permitirá procesar cognitivamente los acontecimientos de manera objetiva, evitando así estados de ansiedad permanente. (Perpiñan, 2017).

Para la psicóloga Laura Palomares, de la Universidad Autónoma de Madrid la salud emocional es el estado de equilibrio emocional, entre la emoción positiva y negativa, las cuales tienen una fuerza similar. Este suceso permite vivir la vida con todos sus matices y permite mantener en movimiento al individuo, para lograr metas significativas para cada ser. Refiere que la salud emocional, no significa sentirse bien todo el tiempo, ya que en la vida se presentarán situaciones complicadas que provocarán emociones negativas, por lo que no siempre la felicidad estará presente (Palomares, 1973).

Para el psicólogo, periodista y escritor Daniel Goleman (1999), la salud emocional es el manejo responsable de las emociones, reconocerlas, identificarlas, aceptarlas, integrarlas y aprovecharlas. Refiere que el control y manejo asertivo de las emociones, es propio de una persona sana emocionalmente. Para lograrlo es necesario entender que las emociones son experiencias psicológicas, con contenido afectivo y que es necesario tener la capacidad para manejarlas. A fin de mantener buenas relaciones con los demás y consigo mismo. (Dugarte, 2007)

Sin embargo, la salud emocional en tiempos de pandemia, ha tenido gran impacto en la salud de las personas y están relacionados a múltiples factores no habituales y que la están afectando de sobremanera. Razón por la cual la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha acuñado un nuevo término para referirse a la salud emocional, denominada “fatiga pandémica”.

En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la fatiga pandémica como una sensación, que hace referencia al sentimiento de desmotivación a nivel social y al incumplimiento de las conductas, recomendaciones y restricciones de protección sanitarias, en el control de la pandemia por el Covid-19. Es una reacción natural y esperable, ante una situación de estrés prolongado y de adversidad no resuelta. Provoca síntomas de

ansiedad y depresión lo que supone el absentismo laboral y las bajas por enfermedad (Lucas-Viedma, 2021).

Se puede concluir, que la salud emocional, es parte fundamental en la salud integral del ser humano, que permite desarrollar las potencialidades en cada individuo y también tiene influencia en la salud física. Es sentirse bien, en el aspecto psicológico con uno mismo y con los demás. Es tener la capacidad de adaptación a las circunstancias, equilibrando emociones positivas y negativas. Teniendo como fundamento una actitud positiva, que le permita entender, enfrentar y superar cualquier adversidad. Con el objetivo de alcanzar una vida exitosa y funcional en todos los ámbitos del diario vivir.

#### **3.2.2.1. Componentes de la salud emocional**

Para contar con salud emocional, es necesario que la personalidad de cada individuo esté conformada por ciertos componentes, que le permitan equilibrar sus emociones. Estos componentes están presentes en la personalidad desde la niñez, los cuales permiten percibir e interpretar los sucesos cotidianos y dar una respuesta definida ante el hecho ocurrido. (Perpiñan, 2017).

#### **3.2.2.2. Tipos de componentes**

- **Componentes personales:** Son propios del individuo y están relacionados con la auto comprensión, autocontrol y de cómo interpreta su realidad y el mundo que lo rodea. Incluyen: autoconcepto, autoestima, autocontrol, automotivación, localización de control, sistema de atribuciones y la tolerancia a la frustración.
- **Componentes relacionales:** Involucra el interactuar con otras personas de manera funcional. Se destacan: El vínculo afectivo, la asertividad, la empatía y las habilidades sociales. (Perpiñan, 2017)  
Cada uno de estos componentes son muy importantes para gozar de una buena salud emocional, ninguno es más importante que el otro. Y cuando se combinan la salud emocional se acrecienta, logrando que el individuo se adapte mejor a las circunstancias y en

consecuencia sus posibilidades de éxito personal y social aumentan. Influyen en el desarrollo de estos componentes, las experiencias de vida de los niños, el lugar donde viven, la relación con los adultos de su entorno.

La escuela cumple un papel fundamental en el desarrollo y consolidación de estos componentes, mediante la interacción profesor-alumno y la relación entre escolares. Permitiendo alcanzar seguridad en la personalidad de los niños, lo cual los ayuda a comprender de manera sana los sucesos de su vida y pueden dar respuestas que les eviten la ansiedad y la pasividad. (Perpiñan, 2017)

### **3.2.2.3. Enfoque teórico**

#### **- Teoría de la emoción de Willian James- Carl Lange (1884)**

Es la teoría psicológica más antigua. Los autores sostienen que la emoción, es la percepción de la mente, respecto de las condiciones fisiológicas, que resultan de algún estímulo. (Ejem: no rio porque estoy feliz, estoy feliz porque rio). Entonces la reacción emocional, depende de cómo se interpretan las reacciones fisiológicas (Melamed, 2016).

Diversos autores y en distintas épocas, han definido a la emoción, a través de teorías y de acuerdo a sus principios. Sus aportes varían de acuerdo al tipo de análisis como: el conductual, biológico o cognitivo. En este caso es una de las primeras teorías y es de orientación biológica, por ello se valora en primera instancia la reacción fisiológica. Sin embargo, podemos inferir que se está catalogando con esta teoría al ser humano, como un ser primario que responde en primera instancia a la activación fisiológica.

#### **- Teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1991)**

Para el psicólogo Richard S. Lazarus las emociones son reacciones de acuerdo a objetivos adaptativos diarios y para ello se requiere la valoración en cada instante. Esta teoría da mucha importancia a las valoraciones cognitivas, para dar respuesta a la emoción. Refiere que las valoraciones cognitivas son las que asocian e intervienen entre los sujetos y el ambiente, esto sugiere que el pensamiento debe ocurrir antes que la experiencia de la emoción. Indica que las emociones tienen tres componentes: fisiológicos (tono muscular, respiración, etc.), conductuales (expresiones faciales, movimientos corporales, etc.), y cognitivos (procesamiento de la información, vivencia subjetiva, etc.). Estos componentes interactúan de manera independiente, a veces son sincrónicos y otras no. (Melamed, 2016).

La presente es una teoría de orientación cognitiva y se basa en la evaluación cognitiva ante un hecho. El sujeto cataloga de acuerdo a patrones evaluativos y experiencias propias, para luego responder con una emoción, previamente evaluada. Esta teoría tiene vigencia actual, porque considera tres aspectos fundamentales del ser humano, lo cual permite analizarlo como una unidad biopsicosocial.

#### - **Teoría de la emoción según Goleman (1998)**

Para el psicólogo, periodista y escritor estadounidense Daniel Goleman, las emociones son impulsos que conllevan a una acción. Este concepto se basa en el verbo latino “moveré” cuyo significado es moverse. (Barragán y Morales, 2014)

Se puede concluir que las emociones son reacciones espontáneas, subjetivas e intensas, originadas ante un estímulo, que impulsan a dar una respuesta de acuerdo a las circunstancias. Su rol es de adaptación al medio y su objetivo principal es la supervivencia.

### **3.2.2.4. Dimensiones de la salud emocional**

#### - **Emociones negativas**

Son aquellas emociones que provocan sensaciones desagradables, ante una amenaza, pérdida o cuando se obstruye una meta. Y para poder enfrentar, resolver o aliviar la situación, será necesario movilizar importantes recursos conductuales y cognitivos. Su principal objetivo es la supervivencia y seguridad. (Buceta, 2019)

Entre las emociones negativas básicas (innatas) están: tristeza, miedo, ira y asco. Entre las emociones negativas secundarias (aprendizaje) están: soledad, cólera, culpa, ansiedad, ira, incertidumbre, entre otros.

#### - **Emociones positivas**

Para Diener, Larsen y Lucas (2003), las emociones positivas son aquellas emociones en las que predomina la valencia del placer o bienestar. Son de corta duración y se afrontan con pocos recursos. También permiten forjar fortalezas y virtudes, elementos necesarios para alcanzar la felicidad. Así mismo mejora la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, ya que favorece al razonamiento eficiente, flexible y creativo. Lo cual ayuda a dar sentido y significado positivo ante situaciones adversas e imprevistas. Así como la resolución de problemas y las habilidades sociales. (Barragán y Morales, 2014)

Entre las emociones positivas básicas están: el amor, la alegría. Entre las emociones positivas secundarias están: la admiración, satisfacción, compromiso, orgullo, entre otros.

#### **3.2.2.5. Clasificación de las emociones**

- La tristeza es una sensación que surge inmediatamente después de un suceso doloroso, es contrario a la alegría, indica una realidad del individuo y puede ser reactiva, endógena o existencial. Aparece ante un estímulo de insatisfacción, vulnerabilidad, pérdida y nos lleva a buscar empatía y consuelo. (Álvarez, 2013, pp. 1-2), citado por (Buceta, 2019).

- La ira es una emoción que produce malestar, ante un daño o amenaza al bienestar personal o de otros seres significativos para esa persona. Su nivel de intensidad puede ser suave o de cólera intensa y puede orientar al ataque. (Piqueras et al., 2009)
- El miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales, que cuando se prolongan en el tiempo y son intensos, afectan la salud física y psicológica del ser humano. (Piqueras et al., 2009)
- El amor es una emoción, que se transforma en sentimiento profundo de afecto, conexión y de atracción hacia una persona, animal u objeto. (Red Link To Media & www.linktomediamedia.com, 2021)
- La alegría es una emoción agradable y placentera. Provoca sensación excitante, gratificante que conlleva a la persona a compartir con los demás y a disfrutar de la vida. (Red Link To Media & www.linktomediamedia.com, 2021)
- La admiración es una emoción que expresa asombro o fascinación ante algo inesperado, provocado por un estímulo externo. Causa entusiasmo y admiración por las cualidades positivas de otra persona. (Red Link To Media & www.linktomediamedia.com, 2021)
- La seguridad es la sensación de no existir peligro o daño psicológico, físico o material y que la salud y el bienestar están garantizados. Esta condición es importante para que el individuo pueda ejecutar sus aspiraciones.

#### **3.2.2.6. Función de las emociones**

La principal función de las emociones es activar los mecanismos de supervivencia y adaptación al medio. Donde cada emoción prepara al organismo para dar diferentes tipos de respuestas. (Red Link To Media & www.linktomediamedia.com, 2020)

El miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales, que cuando se prolongan en el tiempo y son intensos, afectan la salud física y psicológica del ser humano. (Piqueras et al., 2009)

Se puede analizar que todas las emociones cumplen una función importante y específica, que permite alcanzar un estado de bienestar, seguridad y satisfacción personal. Y que no hay emoción positiva (buena), o negativa (mala) y la terminología emoción positiva o negativa, solo corresponde a una clasificación, que indica si la emoción es agradable o desagradable.

### **3.3. Marco Conceptual**

#### **Epidemia**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la epidemia es una enfermedad que se propaga rápidamente en una zona geográfica específica y amenaza la vida, enferman o mueren muchas personas. A consecuencia de un brote que no se puede controlar, perdura en el tiempo y los casos se incrementan aceleradamente. (Pulido, 2020)

#### **Pandemia**

La pandemia es cuando una enfermedad se generaliza y tiene alcance universal. Por esta razón la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 11 de marzo del 2020 declaró al Coronavirus-19 como una pandemia, ya que su propagación era acelerada y afectaba a la mayoría de países. (Medicina y Salud Pública, 2020) La pandemia del Covid-19 ha sobrecargado los recursos locales, quedando amenazada la seguridad y funcionamiento habitual de la comunidad. Así también ha conllevado a que millones de personas permanezcan en sus hogares por largo tiempo, disminuyan o interrumpan sus actividades, lo cual es un riesgo para su salud mental, pudiendo incrementarse el riesgo de depresión y ansiedad. Lo cual requerirá de ayuda externa, a fin de atender la perturbación psicosocial, la aflicción y las consecuencias psicológicas, como tensiones y angustias en mayor o menor medida. Se estima que entre una mitad y tercera parte de la población sufrirá de un evento psicopatológico, de acuerdo a la magnitud del hecho y el grado de vulnerabilidad. Así también se considera que no todos los problemas

psicológicos y sociales se convertirán en patología, la mayoría serán reacciones normales, ante un evento anormal. Pueden llegar a problemas de salud mental las poblaciones que viven en precariedad, con escasos recursos económicos, limitado acceso a los servicios sociales y de salud.(OPS/OMS, 2016)

### **Covid-19**

La covid-19, es una enfermedad causada por los coronavirus. Se trata de una familia de virus que puede causar un simple resfriado o enfermedades graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente medio (MERS), o Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). La OMS detectó por primera vez a este virus, el 31 de diciembre del 2019 en Wuhan (República Popular China). (OMS, 2021).

### **Distanciamiento social**

Se usa el término de distanciamiento social como clave en la gestión de la bioemergencia, en respuesta a la pandemia del Covid-19. Consiste en asegurar una distancia física entre cuerpos, con el objetivo de frenar la cadena de contagio ya sea por aire, contacto o la ausencia de síntomas de algunos portadores del virus al inicio de la enfermedad. (Cantó-Milla, González, Martínez, Moncunill y Seebach., 2021)

### **Aislamiento**

Método para prevenir la propagación de la Covid-19. Se usa este término cuando se separa a una persona de las demás. A causa de presentar síntomas de Covid-19, o que su prueba de detección del virus haya resultado positiva. El aislamiento puede llevarse a cabo en un hospital, clínica o una habitación de su vivienda. Según sea su gravedad y condición. Su duración es entre 10 a 15 días. (OMS, 2021)

### **Cuarentena**

Método de prevención de la Covid-19. Se realiza separando a una persona sana, pero que ha estado en contacto con una persona

infectada por la Covid-19. Por tener posibilidades de haber sido infectada, pudiendo presentar síntomas o no. El lugar de cuarentena puede ser un centro específico o un lugar asignado en su casa y su duración es de aprox.14 días. (OMS, 2021)

### **Estado de emergencia**

Es un régimen de excepción, que se adopta en “graves circunstancias que afecten la vida de la Nación”. Se trata de medidas legales que restringen derechos constitucionales, como las de libertad personal, de libre tránsito, de reunión, de aislamiento social, de inviolabilidad domiciliaria y orden de inamovilidad en horarios establecidos. El objetivo es reducir los infectados por Covid-19 y garantizar los servicios de salud y alimentación. (LP - PASIÓN POR EL DERECHO, 2020)

### **Adolescencia**

Etapa de vida entre los 10 y 19 años de edad. Se adquiere la capacidad reproductiva, se presentan cambios fisiológicos, psicológicos, estructurales y sociales. Es una etapa de transición de la niñez a la adultez, es de crecimiento, de desarrollo, de proyectos, del autoconocimiento, de adaptación al entorno. Etapa que se caracteriza por ser desafiante, interrogante y de múltiples cambios acelerados. Es importante porque es de aprendizaje y del desarrollo de fortalezas. El objetivo es que aprendan a elegir, a tomar decisiones, asumir sus errores, aprender de sus experiencias, actuar con libertad y responsabilidad, crecer con autonomía y valores. (Unicef, 2020).

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de investigación**

La presente investigación está enmarcada en un enfoque cuantitativo, de tipo prospectivo y nivel relacional.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) el enfoque cuantitativo representa a un conjunto de fases, que se realiza de manera ordenada. Para el efecto se utilizó la recolección de datos a fin de probar la hipótesis planteada, basándose en la medición numérica, el análisis estadístico y así analizar una realidad objetiva, para determinar predicciones o patrones de comportamiento del problema planteado.

Para Ben Martín (1995) la investigación prospectiva se realiza en diferentes áreas y es de naturaleza futurista, el objetivo es pronosticar y anticiparse estratégicamente a largo plazo, a fin de obtener mayores beneficios económicos y sociales.

Para Espinoza y Ochoa (2021) la investigación de nivel relacional, busca encontrar el nivel de asociación entre las variables y es el segundo peldaño en los estudios de enfoque cuantitativo y donde el conocimiento del tema a investigar es amplio, así como el de las características, teorías de ambas variables y de los antecedentes de estudios al respecto. Se trata de observar las variables, no se manipulan y se analizan en su contexto natural.

### **4.2. Diseño de investigación**

La presente investigación es de tipo no-experimental. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014) la investigación no experimental, es donde no se manipulan las variables y el estudio se realiza después de situaciones existentes. Por lo tanto, el

investigador no interviene, solo analiza los hechos y los efectos ocurridos.

Respecto al diseño metodológico, corresponde al descriptivo correlacional, según Fernández, Hernández y Baptista (2014) es descriptivo, porque permite describir, definir, observar características, tendencias e identificar las propiedades y dinámica de las variables de estudio. En este caso distanciamiento social y salud emocional. Es correlacional, porque el objetivo es determinar si existen factores de relación o grados de asociación entre las dos variables de estudio, que permitan predecir un patrón de comportamiento en los estudiantes de la Institución Educativa.



**Donde:**

O : Observación

VX: Variable X “Distanciamiento social”

VY: Variable Y “Salud emocional”

“r” : Coeficiente de correlación

**4.3. Población – Muestra**

**Población**

Hernández, Fernández y Baptista (2014) refieren que población o universo, es la totalidad de casos que se ajustan a determinadas especificaciones. Para el efecto, será necesario establecer claramente las características de la población, a fin de delimitar

cuáles serán las características comunes de contenido, lugar y tiempo.

La población inmersa en el presente trabajo de investigación, está conformada por 89 estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria

### **Muestra**

Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que muestra, es un subgrupo de casos, extraídos de la población o universo. Se utilizan para ahorrar tiempo y recursos. Se tiene que definir la unidad de muestreo y de análisis, mediante un método racional. Es necesario delimitar la población para generalizar resultados y establecer parámetros.

La presente investigación realizó el muestreo censal, por tratarse de una población pequeña y no fue necesario definir la muestra. Quedó conformada por 72 estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión**

- Alumnos matriculados en 1ero. y 2do. Grado de educación secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte.
- Alumnos con asistencia regular a la Institución Educativa.

#### **Criterios de exclusión**

- Alumnos cuyos padres de familia, no autoricen la participación de sus hijos mediante la firma del Consentimiento informado.
- Alumnos con restricciones para el uso de internet o equipos celulares.

#### **4.4. Hipótesis general y específicas**

##### **Hipótesis general**

Ha: El distanciamiento social repercute significativamente en la salud emocional en los estudiantes del 1er.y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

Ho: El distanciamiento social no repercute significativamente en la salud emocional en los estudiantes del 1er.y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos - Tacna 2021

##### **Hipótesis específicas**

###### **Hipótesis específica 1**

H1: Existe relación significativa entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021.

###### **Hipótesis específica 2**

H2: Existe relación significativa entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

###### **Hipótesis específica 3**

H3: Existe relación significativa entre la interacción con familiares y amigos en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021.

#### **4.5. Variables**

##### **VX: Distanciamiento social**

Distanciamiento social término extraño y poco usado antes de la pandemia. Es una medida sencilla, pero muy eficaz, para lentificar la velocidad de propagación del coronavirus. Consiste en tratar de mantener una distancia de 2 metros aprox., entre una y otra persona. Esta medida permite bajar la presión en los sistemas de salud (Schuchat, 2020)

### **Dimensiones**

1. Medidas sanitarias y preventivas
2. Salidas de casa seguras
3. Interacción con familiares y amigos

### **VY: Salud emocional**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado por Perpiñán (2017) la salud emocional es “un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve”. Así también será necesario contar con componentes en la personalidad que permitan alcanzar el equilibrio emocional a fin de procesar cognitivamente los acontecimientos de manera objetiva, para evitar estados de ansiedad permanente.

### **Dimensiones**

1. Emociones negativas
2. Emociones positivas

## 4.6. Operacionalización de Variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1									
TÍTULO: DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y SALUD EMOCIONAL, EN ESTUDIANTES DE 1ero.Y 2do. DE SECUNDARIA DE LA I.E. No. 42044 ALFONSO UGARTE – LA YARADA, LOS PALOS –TACNA 2021									
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES	
NIVEL DE SATISFACCIÓN	CUANTITATIVA	Es una medida sencilla, pero muy eficaz para lentificar la velocidad de propagación del coronavirus. Consiste en tratar de mantener una distancia de 2 metros aprox., entre una y otra persona. Esta medida permite bajar la presión en los sistemas de salud (Schuchat, 2020)	La variable distanciamiento social se operacionalizará a través del Instrumento Cuestionario sobre el Distanciamiento Social, el cual evalúa 3 dimensiones como son: Las medidas preventivas sanitarias, salidas de casa seguras e interacción con familiares y amigos. Incluye indicadores, propuestos por Valdeiglesias (2020).	Dimensión 1	Uso de mascarilla. Evitar tocarse: nariz, ojos y boca. Lavado de manos. Cubrirse al estornudar. Mantener distancia entre personas de 2 metros. Solicitar atención médica. Ventilación de habitaciones. Asistir a la Vacunación.	1,2,3,4,5,6,7,8	Bajo (18-30)	Sí cumpla (3)  A veces cumpla (2)  No cumpla (1)	
				Dimensión 2	Lugares congestionados. Ambientes cerrados. Evitar contacto cercano. Evitar conversar en la calle. Evitar saludarse de mano, abrazo, beso.	9,10,11,12,13			Medio (31-42)
				Dimensión 3	Conversar con los padres. Conversar con amigos de la I.E. Conversar con familiares (tíos, abuelos). Reuniones al aire libre. Conversar con nuestros profesores.	14, 15,16,17,18			Alto (43-54)

**OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2**

**TÍTULO:** DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y SALUD EMOCIONAL, EN ESTUDIANTES DE 1ero.Y 2do. DE SECUNDARIA DE LA I.E. No. 42044 ALFONSO UGARTE – LA YARADA, LOS PALOS –TACNA 2021

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
<b>SALUD EMOCIONAL</b>	<b>CUANTITATIVA</b>	Salud emocional según la OMS, es “un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve”. (Perpiñan, 2017).	La variable salud emocional, se operacionalizará, mediante el Cuestionario de Salud emocional, el cual evalúa 2 dimensiones, como son: Emociones negativas y emociones positivas. Incluye indicadores, propuestos por (Valdeiglesias, 2020)	<b>Dimensión 1</b>	Tristeza. Ira. Culpa. Miedo. Antipatía. Preocupación	1,2,3,4,5,6	Bajo (10 – 17)	Si (3)  A veces (2)  No (1)
				<b>Dimensión 2</b>	Alegría. Curiosidad. Seguridad. Admiración.	7,8,9,10	Medio (18 – 24)	

## **4.7. Recolección de datos**

### **Técnicas**

Para la recopilación de datos se usó la técnica de la encuesta y “consiste en obtener información de los sujetos de estudio, es proporcionada por ellos mismos; sobre opiniones, actitudes o sugerencias. Hay dos maneras de obtener información y es la entrevista y el cuestionario” (Espinoza, 2018)

El Cuestionario es un conjunto de preguntas, que pueden ser abiertas o cerradas, en referencia a una o más variables que se van a medir y se usan en todo tipo de encuestas, ya que permiten obtener y elaborar datos de manera eficaz y rápida. Sus contextos pueden ser: entrevista personal o telefónica, auto-administrados vía internet (Hernández et al., 2014)

### **Instrumentos de recolección de información**

Para recolectar información se usaron los siguientes instrumentos:

#### **Cuestionario para medir el distanciamiento social**

Nombre: Cuestionario sobre el distanciamiento social.

Autor: Erika Valdeiglesias Manrique.

Mes y año de elaboración: Setiembre 2020.

Administración: Colectiva

Duración aproximada de 20 minutos

Descripción de la prueba: El instrumento se diseñó para recoger información sobre el distanciamiento social en estudiantes en situación de pandemia del 6to. Grado del nivel Primario de un Centro Educativo en Arequipa y tuvo en cuenta las recomendaciones por pandemia de la OMS (2020). Así como los fundamentos teóricos relacionados.

El Cuestionario consta de 18 ítems, los que responden a 3 dimensiones: 8 se relacionan con las medidas sanitarias y preventivas, 5 se relacionan con salidas de casa segura y 5 se relacionan con la interacción con la familia y amigos, que realizan los estudiantes en el marco de pandemia en el 2020. La calificación usa alternativas adaptadas a la escala Likert, donde “Sí cumplo” es 3, “A veces cumplo” es 2 y “No cumplo” es 1. La validez del instrumento ha sido evaluado por contenido y por juicio de expertos y la Confiabilidad: es de 0.9427 por consistencia interna (interrelación de reactivos) mediante el coeficiente Alpha de Cronbach.

### **Cuestionario sobre el Estado Emocional**

Nombre: Cuestionario sobre el Estado Emocional.

Autor: Erika Valdeiglesias Manrique.

Mes y año de elaboración: Setiembre 2020.

Administración: colectiva.

Duración aproximada de 20 minutos.

Descripción de la prueba: Este instrumento se diseñó para recoger información sobre el estado emocional de estudiantes en el marco de pandemia. Trabajo que se realizó en un Centro Educativo de Arequipa y tuvo en cuenta las consideraciones por pandemia de la OMS (2020). Así como los fundamentos teóricos relacionados.

El Cuestionario consta de 10 ítems, los que responden a 2 dimensiones: 6 se relacionan con emociones negativas y 4 se relacionan con emociones positivas, que realizan los estudiantes en el marco de la pandemia 2020. La calificación usa alternativas adaptadas a la escala Likert, donde: “Si” es 3, “A veces es 2 y “No” es 1. La validez del instrumento ha sido evaluado por contenido y por juicio de expertos y la Confiabilidad es de 0.8739 por consistencia interna (interrelación de reactivos) se probó con el coeficiente Alpha de Cronbach. El tratamiento de los datos permitió determinar las emociones positivas y negativas que presentaron los

estudiantes del 6to. Grado de primaria del Centro Educativo en Arequipa.

#### **4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos**

Las técnicas estadísticas de análisis e interpretación de datos, son un conjunto de reglas y pasos a seguir en cada una de las etapas de la investigación. (Hernández, et al.). El objetivo es responder al problema planteado en la investigación. Para el presente estudio se utilizó el software SPSS versión 23.

##### **Estadística descriptiva**

Se empleó la estadística descriptiva, para conocer las tendencias y para un mejor entendimiento de la presentación de las variables, las dimensiones y su comportamiento. Para lo cual se elaboraron tablas de distribución de frecuencias y gráficos estadísticos. El objetivo es mostrar un resumen sencillo de los datos obtenidos para una mejor interpretación y posterior explicación.

##### **Estadística inferencial**

La estadística inferencial utiliza métodos y cálculo de pruebas estadísticas que permite determinar características y contrastar la hipótesis de la investigación. Los resultados permiten aceptar o rechazar la hipótesis del estudio. Se emplea la prueba de normalidad, la cual determina la prueba de correlación a aplicar en este caso Rho Spearman, por tratarse de una distribución no paramétrica. Los resultados obtenidos permitieron interpretar, hacer proyecciones y sacar conclusiones.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos luego de la aplicación de los Cuestionarios Distanciamiento Social y Estado Emocional en los estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Educativa No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada, los Palos- Tacna 2021

Los niveles y rangos de medición fueron los siguientes:

#### Variable 1. Distanciamiento social

NIVELES Y RANGOS	
PARA LA VARIABLE	PARA LA DIMENSIÓN
<b>V1. Distanciamiento social</b>	<b>D1. Medidas de seguridad</b>
Bajo (18 – 30)	Bajo (8 – 13)
Medio (31 – 42)	Medio (14 – 18)
Alto (43 – 54)	Alto (19 – 24)
	<b>D2. Salidas de casa con seguridad</b>
	Bajo (5 – 8)
	Medio (9 – 11)
	Alto (12 – 15)
	<b>D3. Interacción con familiares y amigos</b>
	Bajo (5 – 8)
	Medio (9 – 11)
	Alto (12 – 15)

#### Variable 2. Salud emocional

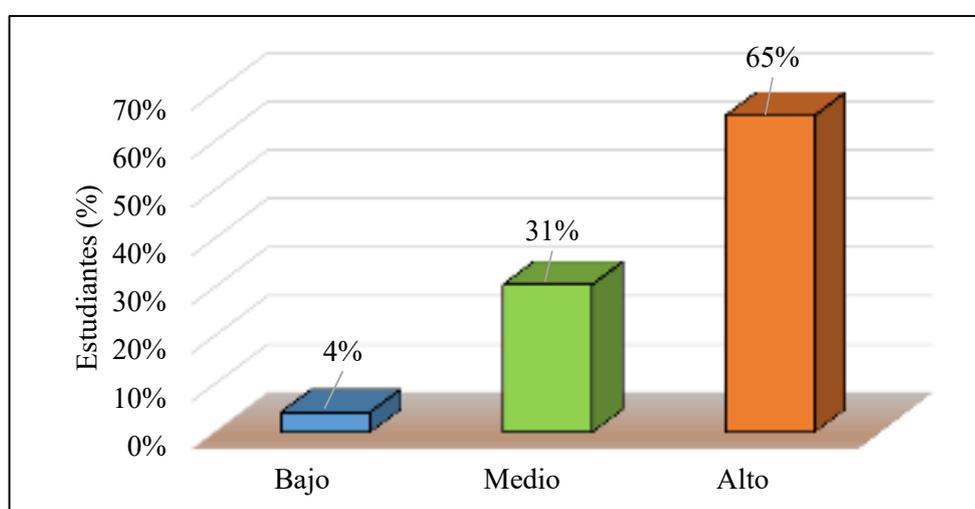
NIVELES Y RANGOS	
PARA LA VARIABLE	PARA LA DIMENSIÓN
<b>V2. Salud emocional</b>	<b>D1. Emociones negativas</b>
Bajo (10 – 17)	Bajo (6 – 10)
Medio (18 – 24)	Medio (11 – 14)
Alto (25-31)	Alto (15 – 18)
	<b>D2. Emociones positivas</b>
	Bajo (4 – 6)
	Medio (7 – 9)
	Alto (10 – 12)

## 5.2. Interpretación de los resultados

**Tabla 1.** Niveles de la variable Distanciamiento social en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

Resultados generales Distanciamiento Social			
Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18 - 30	3	4%
Medio	31 - 42	22	31%
Alto	43 - 54	47	65%
Total		72	100%

Fuente: Base de datos



**Figura 1.** Niveles de la variable Distanciamiento social en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

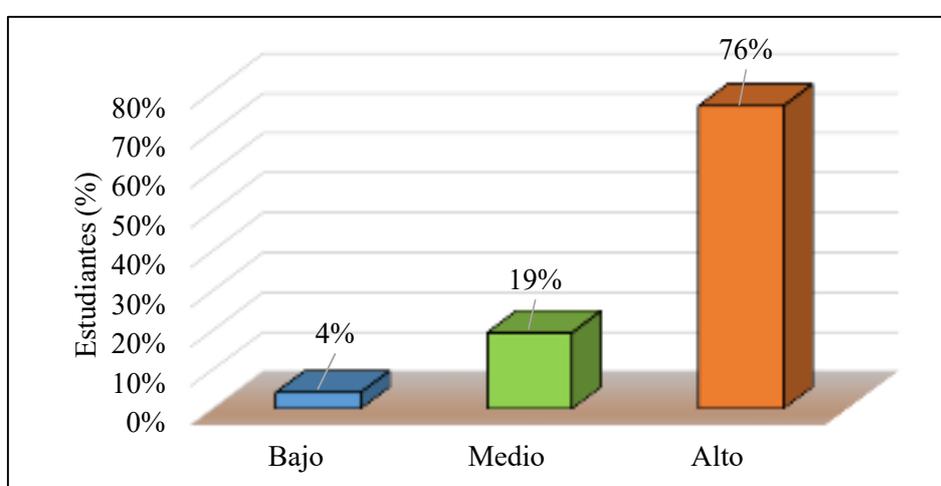
### Interpretación

En la Tabla 1 y Figura 1, se observa que el 65% (47/72) de estudiantes, cumple con el distanciamiento social en un nivel alto; el 31% (22/72) muestra un nivel medio y solo el 4% evidencia un nivel bajo. Por lo tanto, se puede inferir que la mayoría de estudiantes cumple, con las disposiciones establecidas para el Distanciamiento Social, por pandemia del Covid-19.

**Tabla 2.** Distanciamiento social, según dimensión medidas sanitarias preventivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

Distanciamiento social – Dimensión Medidas Sanitarias Preventivas			
Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8 - 13	3	4%
Medio	14 - 18	14	19%
Alto	19 - 24	55	76%
Total		72	100%

Fuente: Base de datos



**Figura 2.** Distanciamiento social, según dimensión medidas sanitarias preventivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

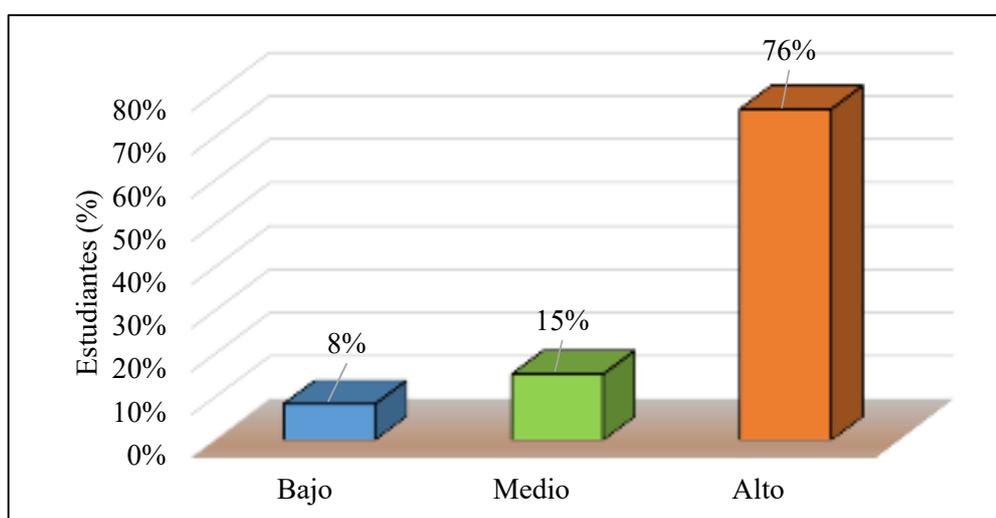
### Interpretación

En la Tabla 2 y Figura 2, se observa que el 76% (55/72) de estudiantes muestra un nivel alto, en el cumplimiento de las Medidas Sanitarias Preventivas; el 19% (14/72) muestra un nivel medio y solo el 4% (3/72) muestra un nivel bajo. Por lo tanto, se evidencia que la mayoría de estudiantes, acata y practica las medidas sanitarias preventivas, establecidas en los protocolos de bioseguridad por pandemia del Covid-19.

**Tabla 3.** Distanciamiento social según dimensión Salidas de casa con seguridad en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

Distanciamiento social – Dimensión Salidas de casa con Seguridad			
Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5 - 8	6	8%
Medio	9 - 11	11	15%
Alto	12 - 15	55	76%
Total		72	100%

Fuente: Base de datos



**Figura 3.** Distanciamiento social, según dimensión Salidas de casa con seguridad en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

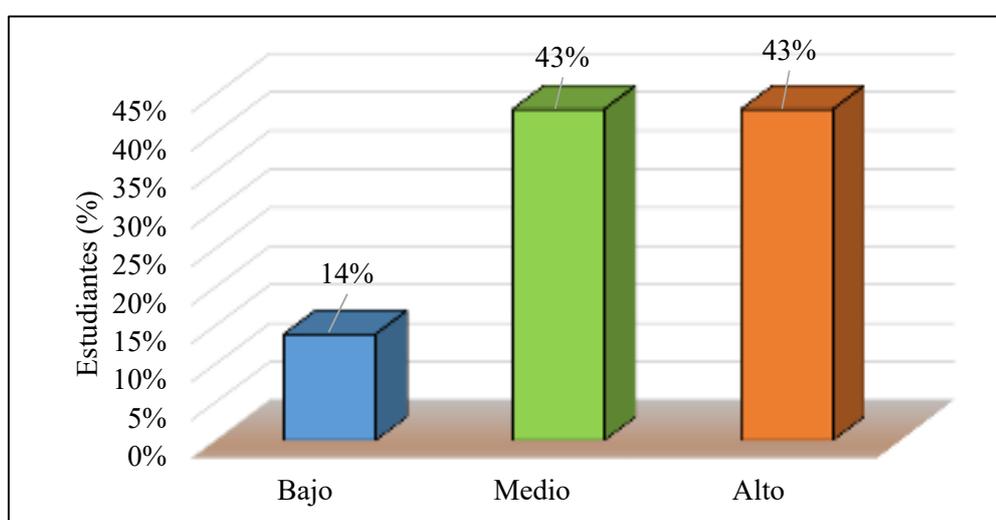
### Interpretación

En la Tabla 3 y Figura 3, se observa que el 76% (55/72) de estudiantes muestra un nivel alto en el cumplimiento de las medidas Salidas de Casa con Seguridad; el 15% (11/72) muestra un nivel medio y solo el 8% (6/72) muestra un nivel bajo. Por lo tanto, se concluye que la mayoría de estudiantes conocen y cumplen con las disposiciones de salida de casa con seguridad, para disminuir los riesgos de contagio por pandemia del Covid-19.

**Tabla 4.** Distanciamiento social según dimensión Interacción con familiares y amigos en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

Distanciamiento social – Dimensión Interacción con familiares y amigos			
Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5 - 8	10	14%
Medio	9 - 11	31	43%
Alto	12 - 15	31	43%
Total		72	100%

Fuente: Base de datos



**Figura 4.** Distanciamiento social según dimensión Interacción con familiares y amigos en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

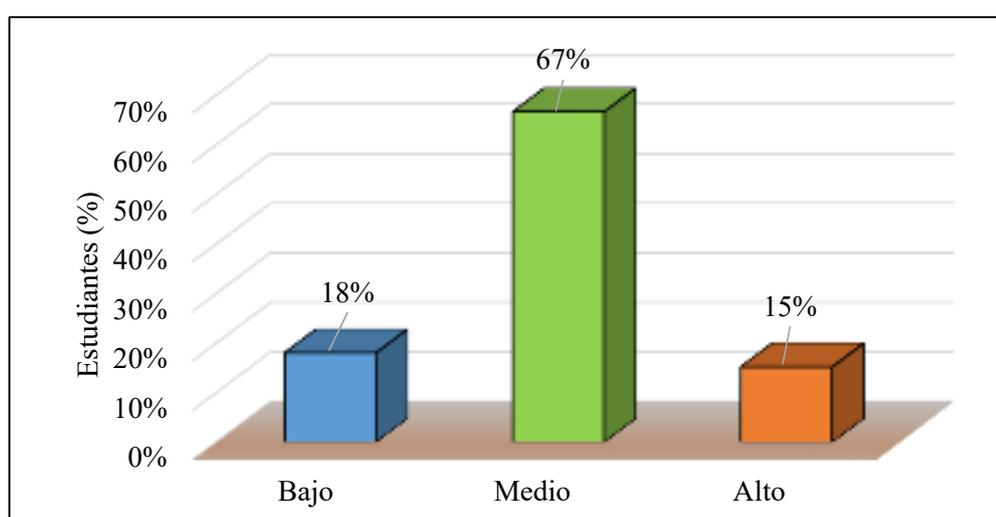
### Interpretación

En la Tabla 4 y Figura 4, se observa que el 43% (31/72) de los estudiantes, interactúan con familiares y amigos en un nivel alto, el otro 43% (31/72), muestra un nivel medio y un 14% (10/72), muestra un nivel bajo de interacción con familiares y amigos. Por lo tanto, se concluye que un porcentaje considerable de estudiantes, está presentando dificultades para interactuar y comunicarse con familiares y amigos, como consecuencia y condiciones de las medidas del distanciamiento social.

**Tabla 5.** Distribución de datos, según la variable salud emocional en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

Resultados generales Salud Emocional			
Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10 – 17	13	18%
Medio	18 - 24	48	67%
Alto	25 - 31	11	15%
Total		72	100%

Fuente: Base de datos



**Figura 5.** Distribución de datos, según la variable salud emocional en estudiantes de 1ero y 2do Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

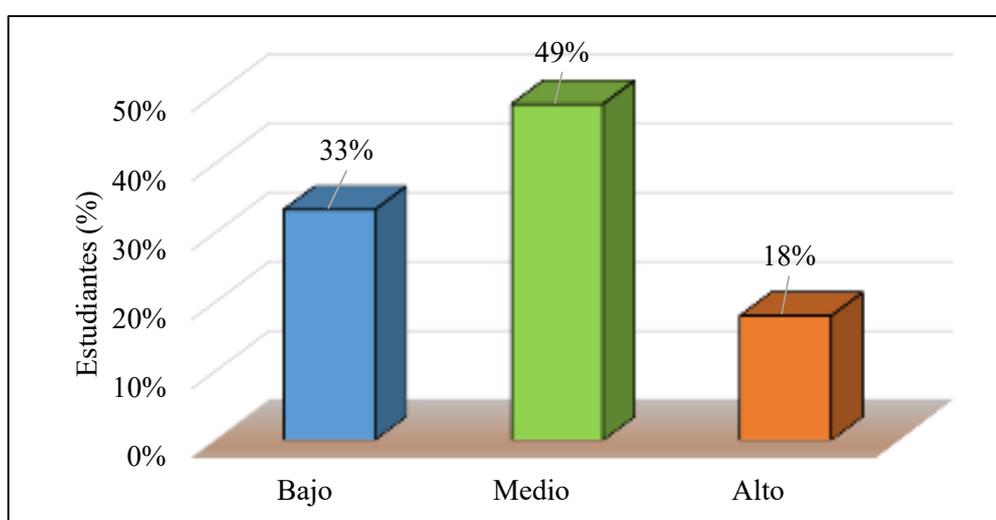
### Interpretación

En la Tabla 5 y Figura 5, se observa que el 67% (48/72) estudiantes, muestra el predominio del nivel medio en salud emocional; el 18% (13/72) muestra un nivel bajo y solo el 15% (11/72) evidencia un nivel alto. Por lo tanto, se puede concluir que la mayoría de estudiantes, está evidenciando confusión ante la adversidad de la pandemia y por el cambio brusco de actividades a causa del distanciamiento social por pandemia del covid-19

**Tabla 6.** Salud emocional según dimensión emociones negativas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

Salud emocional – Dimensión Emociones Negativas			
Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6 - 10	24	33%
Medio	11 - 14	35	49%
Alto	15 - 18	13	18%
Total		72	100%

Fuente: Base de datos



**Figura 6.** Salud emocional según dimensión emociones negativas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

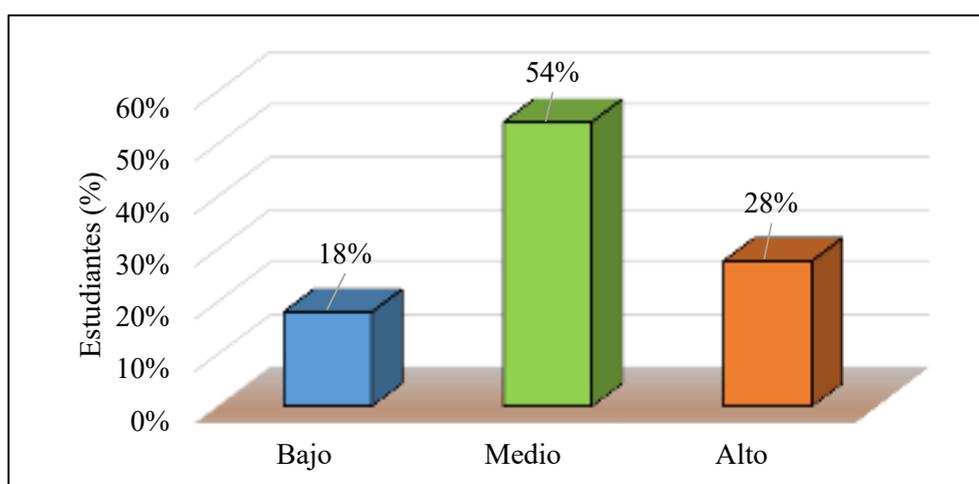
### Interpretación

En la Tabla 6 y Figura 6 se observa que el 49% (35/72) de estudiantes presenta emociones negativas en un nivel medio; el 33% (24/72) presenta en un nivel bajo y el 18% (13/72) en nivel alto. Por lo tanto, se evidencia que, de una población de 72 estudiantes, 35 de ellos están presentando algunos indicadores negativos de salud emocional, como tristeza, inseguridad, estrés, ira y ansiedad a consecuencia de la incertidumbre por la Covid-19, miedo al contagio, frustración, vulnerabilidad.

**Tabla 7.** Salud emocional según dimensión emociones positivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

Salud emocional – Dimensión Emociones Positivas			
Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4 - 6	13	18%
Medio	7 - 9	39	54%
Alto	10 - 12	20	28%
Total		72	100%

Fuente: Base de datos



**Figura 7.** Salud emocional según dimensión emociones positivas en estudiantes de 1ero. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte-La Yarada-Los Palos-Tacna 2021

### Interpretación

En la Tabla 7 y Figura 7 se observa que el 54% (39/72) de estudiantes presentan emociones positivas en un nivel medio; el 28% (20/72) en un nivel alto y el 18% (13/72) en un nivel bajo.

Por lo tanto, se evidencia que, de una población de 72 estudiantes, 39 de ellos están experimentando emociones positivas. Como sentir admiración por las personas que luchan por ayudar a los demás, seguridad al cumplir las medidas de protección, alegría y satisfacción por contar con espacios abiertos y poder demostrar otras capacidades.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis descriptivo de los resultados

**Tabla 8.** Estadígrafos de las variables de estudio

	D1X: Medidas sanitarias preventivas	D2X: Salidas casa con seguridad	D3X: Interacción familiares y amigos	D1Y: Emociones negativas	D2Y: Emociones positivas	VX: Distancia miento social	VY: Salud emociona l
N Válido	72	72	72	72	72	72	72
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media	19,85	12,50	11,04	11,76	9,07	43,39	20,83
Mediana	20,00	13,00	11,00	12,00	10,00	44,00	22,00
Moda	22	12 <sup>a</sup>	10 <sup>a</sup>	12	10	43 <sup>a</sup>	24
Desviación	2,944	2,277	2,119	2,967	2,184	5,914	4,660
Suma	1429	900	795	847	653	3124	1500

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

### Interpretación

En la tabla se muestran los estadígrafos de las variables Distanciamiento social y salud emocional con sus respectivas dimensiones.

**Tabla 9.** Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	n	Sig.	Estadístico	n	Sig.
VX: Distanciamiento social	,143	72	,001	,862	72	,000
VY: Salud emocional	,179	72	,000	,880	72	,000

Fuente: Base de datos

### Interpretación

La tabla 9 indica que el tamaño muestral "n" > 50. Por lo tanto, corresponde utilizar el criterio de normalidad de Kolmorov -Smirnov. Así mismo, se observa que la significancia bilateral es  $p=0.000 < 0.05$ . Lo cual indica que se trata de una distribución No paramétrica y corresponde usar la prueba de correlación de Rho Spearman

## Hipótesis específica 1

**Hipótesis nula Ho:** No existe relación significativa entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte - La Yarada, Los Palos – Tacna 2021.

**Hipótesis alterna Ha:** Existe relación significativa entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos 2021.

**Tabla 10.** Coeficiente de correlación entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional en estudiantes

			D1X: Medidas sanitarias preventivas	VY: Salud emocional
Rho de Spearman	D1X: Medidas sanitarias preventivas	Coeficiente de correlación	1,000	,659
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	72	72
	VY: Salud emocional	Coeficiente de correlación	,004	1,000
		Sig. (bilateral)	,972	.
		N	72	72

Fuente: Base de datos

## Interpretación

Examinado el valor de la significancia ( $p=0.000 < 0.05$ ); se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se afirma que: Existe relación significativa entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte - La Yarada, Los Palos - Tacna 2021.

Observado el valor del coeficiente de correlación de Rho Spearman ( $r_s = 0,659$ ) se concluye que existe una buena correlación positiva o directa. Lo que significa que, si las medidas sanitarias preventivas aumentan, habrá incidencia en la salud emocional.

## Hipótesis específica 2

**Hipótesis nula Ho:** No existe relación significativa entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

**Hipótesis alterna Ha:** Existe relación significativa entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

**Tabla 11.** Coeficiente de correlación entre las salidas de casa con seguridad y la salud emocional en estudiantes

			D2X: Salidas de casa con seguridad	VY: Salud emocional
Rho de Spearman	D2X: Salidas de casa con seguridad	Coeficiente de correlación	1,000	,024
		Sig. (bilateral)	.	,841
		N	72	72
	VY: Salud emocional	Coeficiente de correlación	,024	1,000
		Sig. (bilateral)	,841	.
		N	72	72

Fuente: Base de datos

## Interpretación

Visto el valor de la significancia ( $p=0.841>0.05$ ); se comprueba estadísticamente la hipótesis nula. Por lo tanto, se afirma que: No existe relación significativa entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

Observado el valor del coeficiente de correlación de Rho Spearman = 0,024 se concluye que existe una correlación positiva o directa en un nivel débil. Lo que significa que si las disposiciones para las salidas de casa con seguridad se incrementan; no tendrá mayor repercusión en la salud emocional.

### Hipótesis específica 3

**Hipótesis nula Ho:** No existe relación significativa entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional de los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

**Hipótesis alterna Ha:** Existe relación significativa entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional de los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

**Tabla 12.** Coeficiente de correlación entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional en estudiantes

			D3X: Interacción con familiares y amigos	VY: Salud emocio nal
Rho de Spearman	D3X: Interacción con familiares y amigos	Coeficiente de correlación	1,000	-,207
		Sig. (bilateral)	.	,080
		N	72	72
	VY: Salud emocional	Coeficiente de correlación	-,207	1,000
		Sig. (bilateral)	,080	.
		N	72	72

Fuente: Base de datos

### Interpretación

Observado el valor de la significancia ( $p=0.080 > 0.05$ ); se acepta la hipótesis nula. Y se afirma que: No existe relación significativa entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional de los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

Visto el valor del coeficiente de correlación de Rho Spearman = - 0,207 se concluye que existe una correlación inversa en un nivel débil entre la interacción con familiares, amigos y la salud emocional. Lo que significa, que, si se prolongan las restricciones de interacción con familiares y amigos, la salud emocional se irá afectando.

## Prueba de Hipótesis General

**Hipótesis nula Ho:** El distanciamiento social no repercute significativamente en la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

**Hipótesis Alternativa Ha:** El distanciamiento social repercute significativamente en la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

**Tabla 13.** Coeficiente de correlación entre el distanciamiento social y la salud emocional.

		VX: Distanciamiento social		VY: Salud emocional
Rho de Spearman	VX:	Coeficiente de correlación	1,000	-,052
	Distanciamiento social	Sig. (bilateral)	.	,662
		N	72	72
	VY: Salud emocional	Coeficiente de correlación	-,052	1,000
		Sig. (bilateral)	,662	.
		N	72	72

Fuente: Base de datos

## Interpretación

Determinado el valor de la significancia en ( $p=0.662 > 0.05$ ); se acepta estadísticamente la hipótesis nula. Por lo tanto, se concluye que: El distanciamiento social, no repercute significativamente en la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte.

En virtud de lo observado, en el valor del coeficiente de correlación de Rho Spearman = - 0,052 se concluye que existe una correlación negativa o inversa en un nivel débil entre el distanciamiento social y la salud emocional. Lo que significa, que si se prolonga el distanciamiento social, la salud emocional se puede ir deteriorando.

## 6.2. Comparación resultados con marco teórico

A partir de los resultados obtenidos, para determinar la relación que existe, entre distanciamiento social y salud emocional, se obtuvo un Rho Spearman de - 0,052, y se encontró que el valor de la significancia es ( $p = 0.662 > 0.05$ ), en consecuencia, se aceptó la hipótesis nula general y se determinó que el distanciamiento social no repercute significativamente en la salud emocional de los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte en el 2021. Si se prolonga el distanciamiento social, la salud emocional se puede ir deteriorando.

Estos resultados guardan similitud con lo planteado por Galiano Prado y Mustelier (2020) quienes concluyeron que si bien es cierto que la pandemia del Covid-19 es un factor adverso, no todas las conductas inusuales que se están observando, van a convertirse en algún trastorno, ya que pueden estar relacionadas a situaciones desconocidas o adversas y que el mejor factor protector es la familia. Bajo la misma perspectiva Piguaycho (2021) evidencia que el nivel de la salud mental positiva en los estudiantes de enfermería, se encuentra en un nivel medio (86,1%) y una cantidad mínima de estudiantes presentan un nivel bajo (11,8%) en salud mental positiva. Sin embargo, no guarda relación con lo planteado por Cornejo (2020), cuando señala que en los adolescentes y jóvenes las medidas restrictivas, provocaron rechazo y desafío para acatar el distanciamiento social, porque les imposibilitó la socialización con sus pares y porque entendieron que el Covid-19 era menos riesgoso para su edad. De la evidencia anterior, Valdeiglesias (2020), concluye que sí existe relación significativa entre el distanciamiento social y el estado emocional en los estudiantes de 6 grado de Primaria. La discrepancia entre los resultados radica en el año de investigación 2020. Además, las medidas para el distanciamiento social eran más rígidas. Por otro lado, se observa diferencias en las edades y condiciones de vida de la población muestral de la presente investigación. Ya que esta, se desarrolla en una zona agrícola y

costera (mar), por consiguiente, los estudiantes disfrutaban de ese espacio al aire libre. Inclusive, tienen cierta participación en las labores agrícolas, que estaría permitiendo una mejor gestión en la salud emocional, ya que desarrollan actividad física, aprenden tareas nuevas y socializan, aunque de manera restrictiva, debido a que solo se realiza con la familia del entorno.

Del mismo modo, se buscó determinar la relación que existe entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional y se encontró que el valor de Rho Spearman es = 0,659 y el valor de la significancia bilateral resultó en  $p=0.000 < 0.05$ . Es así que se acepta la hipótesis alterna y se determinó que existe relación significativa entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional. Por lo cual, se puede inferir que, si las medidas sanitarias preventivas aumentan, habrá incidencia en la salud emocional de los estudiantes

Estos resultados guardan relación con la investigación de Cristina Márquez (Instituto de neurociencias) entrevistada por (Sanz, 2020), cuando argumenta que, por las medidas sanitarias, se han perdido besos, abrazos y contactos sociales directos con los conocidos. Al mismo tiempo asevera, que el uso de la mascarilla, no permite interpretar las señales sociales faciales; agregado al aumento en la distancia interpersonal, juntos estarían fomentando una sensación artificial, hasta frustrante en las interacciones. Demandando un alto gasto cognitivo para mantener la atención, lo cual explicaría los problemas de atención y razonamiento abstracto, que muchas personas están sintiendo (Sanz, 2020).

Mientras tanto (Salas et al., 2021), en su objetivo de comprender, bajo el método semántico, las razones por las que algunos estudiantes, a pesar de las campañas informativas y motivadoras, adoptan prácticas preventivas y otros no, en enfermedades de riesgo. Concluyen que, los estudiantes asocian la temática Covid-19 con aspectos biológicos, valorativos y emocionales. Y comprenden la necesidad de estructurar un pensamiento sanitario, a fin de evitar

la enfermedad. De otro lado, generan discusión los vocablos distanciamiento social y cuarentena y los relacionan con estados emocionales, valorativos, que conllevan a un tipo de pensamiento y subsecuente conducta durante la pandemia.

Si bien es cierto, que las anteriores investigaciones difieren en sus puntos de vista. Por su lado Márquez (2020) asevera que el uso obligatorio de mascarillas, estaría contribuyendo en los problemas de atención y razonamiento abstracto. Mientras tanto, (Salas et al., 2021) concluye que los jóvenes, luego de recibir campañas informativas y motivadoras comprenden la necesidad de estructurar un pensamiento sanitario. Acota que hay cierto rechazo para cuarentena y distanciamiento social, lo cual influye en su conducta. En paralelo a ambos autores, se puede indicar que la mayoría de estudiantes de la presente investigación, luego de una campaña de sensibilización, aceptaron de buena manera las medidas sanitarias dispuestas, como medio de protección sanitaria y se fueron adaptando a su uso continuo y en el momento de la investigación el proceso de vacunación se estaba llevando a cabo, las muertes descendieron, disminuyó el distanciamiento social y se flexibilizaron ciertas medidas sanitarias. Lo cual estaría contribuyendo a que la salud emocional de los estudiantes no se afecte significativamente.

Así también, se buscó determinar la relación que existe entre las salidas de casa seguras y la salud emocional y se encontró que el valor de Rho Spearman es  $= 0,024$  y el valor de la significancia bilateral se calculó en  $p = 0,841 > 0,05$ . En consecuencia, se aceptó la hipótesis nula y se determinó, que existe una correlación positiva o directa en un nivel débil. Lo que significa que si las disposiciones para las salidas de casa con seguridad se incrementan; no habrá repercusión significativa en la salud emocional.

Estos resultados, guardan relación con el reporte de la Agencia Peruana de noticias (Andina, 2021), realizada en noviembre del pasado año. En la cual dan a conocer el inicio del des-confinamiento,

debido a que el 60% de la población estaba protegida con las dos dosis de vacuna. También se promocionaron intensamente, por medios masivos de comunicación, reglas para el cuidado de la salud personal al salir y retornar a casa. Por esta razón, se empezaron a retomar algunas actividades públicas y privadas. En ese sentido la Organización Mundial de la Salud, citado por (El Confidencial, 2020), creó una herramienta denominada la regla de “las tres C” para contribuir con el cuidado de las salidas de casa con seguridad e indicó: evitar espacios cerrados, concurridos y de contacto estrecho cara a cara, con personas ajenas al entorno familiar. Al comparar estas evidencias, se observa coincidencias entre la fecha de publicación del reporte y la fecha de la aplicación de los instrumentos de medición en los estudiantes, sujetos a la presente investigación. La investigación difiere, en el uso de la regla “de las tres C” ya que el hábitat de los estudiantes es un paraje natural y abierto. Condición que estaría favoreciendo a que la salud emocional no se afecte significativamente.

Finalmente, se buscó determinar la relación que existe entre la interacción con familiares, amigos y la salud emocional y se encontró que el valor de Rho Spearman es = - 0,207 y el valor de la significancia bilateral, resultó en  $p = 0,080 > 0,05$ . Por lo tanto, se aceptó la hipótesis nula y se determinó que no existe relación significativa entre la interacción con familiares, amigos y la salud emocional. Las causas estarían asociadas a las condiciones y estilos de vida, que permitieron interactuar, aunque solo con la familia del entorno. Y se observó, que existe una relación inversa, en nivel débil. Lo que significa, que, si se prolongan las restricciones para interactuar con familiares y amigos, la salud emocional se irá afectando.

Estos resultados difieren con las investigaciones realizadas por Juulia Sulvilehto (neurocientífica), quien señala que nada consuela tanto, como un buen abrazo. Por esta razón, sugiere que es necesario mantener la interacción social, para proteger la salud

mental y física a largo plazo y que es necesario buscar alternativas (virtualidad), para la interacción social (Sanz, 2020). Esta sugerencia no es posible implementarla a cabalidad en la zona de estudios, ya que la conectividad es deficiente y las condiciones socioeconómicas de la población son bajas, en su mayoría. Por su parte, Robin Dunbar (psicólogo evolutivo) está de acuerdo con Juulia Sulvilehto (neurocientífica), y advierte que si el distanciamiento social se extiende “el número y la calidad de las amistades disminuye” pudiendo arriesgar la supervivencia, porque se pierde los beneficios del contacto humano para la salud. Pero justifica el desplazamiento para atender a los contactos, en pro de salvar la vida (Sanz, 2020). También se encontró la continuidad del estudio anterior, por los investigadores Bzdok & Dunbar, (2020), quienes concluyeron que los seres humanos son inmensamente sociales y el aislamiento social afecta al cerebro humano, al bienestar mental, físico y es prioritario para la supervivencia en todas las etapas de la vida. Además, la interacción social estimula la autoconfianza, impulsa la cooperación social y de esta dinámica, se registró un rápido ascenso de la cultura y la civilización humana.

La importancia de esta investigación, radica en realizar el estudio en una zona rural y agrícola, con un entorno de ambiente natural de vida y se ha determinado que el distanciamiento social, no afecta significativamente la salud emocional de los estudiantes, como si se ha observado en estudios realizados en poblaciones urbanas. Sin embargo, se observó limitaciones tecnológicas. Por ello es importante llamar la atención de las autoridades nacionales, para que se implementen políticas sociales, económicas y educativas, que permitan resolver estas diferencias y superar las exclusiones y desigualdades que en este distanciamiento social, se han visibilizado y se tomen en cuenta las características particulares de cada zona. También sería importante promover la interacción, motivación y participación entre los estudiantes a fin de una mayor integración y un mejor desarrollo de sus capacidades cognitivas.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Primera:** No existe relación significativa entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte - La Yarada, Los Palos - Tacna 2021. En consecuencia, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna.
- Segunda:** Existe relación significativa entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos - Tacna 2021. Según el valor estadístico de Rho Spearman ( $p=0.000$ ;  $r_s= 0,659$ ). Por lo cual, se aceptó la hipótesis alterna y se rechazó la hipótesis nula. Y se observó una correlación positiva o directa, lo cual significa que, si las medidas sanitarias preventivas aumentan, habrá incidencia en la salud emocional.
- Tercera:** No existe relación significativa entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021. Según el valor estadístico de Rho Spearman ( $p=0.841$ ;  $r_s=0,024$ ). Se observó, que si las disposiciones para las salidas de casa con seguridad se incrementan; no tendrá mayor repercusión en la salud emocional.
- Cuarta:** No existe relación significativa entre la interacción con familiares y amigos en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada,

Los Palos – Tacna 2021. Según, el valor estadístico de Rho Spearman ( $p=0.080$ ;  $r_s= - 0,207$ ). Se observó que, si se prolonga el cumplimiento de interacción con familiares y amigos, la salud emocional de los estudiantes se puede ir afectando.

## Recomendaciones

**Primera:** El paisaje natural y vida al aire libre, ha contribuido a la salud emocional de los estudiantes. Sin embargo, El distanciamiento social se ha prolongado por casi dos años y las rutinas diarias cambiaron. Por ello, es necesario reorganizar las actividades diarias. Se recomienda a los padres de familia sean el factor protector y ofrezcan la ayuda necesaria a sus hijos, establezcan orden, rutinas, horarios, hábitos saludables y fomenten la unión familiar. A la I.E. orientar y apoyar a los padres de familia, para que sean el soporte y factor protector que sus hijos necesitan. De esta manera, se estaría evitando posibles consecuencias en la salud emocional, si el distanciamiento social se prolonga.

**Segunda:** Se sugiere al inicio de la presencialidad escolar, reforzar las campañas de salud, para el mejor cumplimiento de las medidas sanitarias preventivas. Solicitar el apoyo regular de un personal de salud en la I.E., para el control de la vacunación del Covid-19 y temperatura, que el estudiante permanezca en casa, si se siente enfermo y notifique al personal encargado, solicitar regularmente pruebas de testeo para detectar el Covid-19 al azar, identificar a estudiantes de alto riesgo, a fin de mantenerlos seguros. A los padres de familia se les sugiere apoyar el estricto cumplimiento de las medidas sanitarias preventivas, incluida la autorización de la vacuna. Estas medidas permitirán disminuir el riesgo al contagio, controlar la preocupación, brindarán seguridad y se cuidará la salud emocional de los estudiantes.

**Tercera:** El hábitat natural permite evitar espacios cerrados, concurridos y de contacto estrecho y que han favoreciendo la salud emocional de los estudiantes. Se sugiere a los padres de familia aprovechar esta fortaleza y organicen actividades recreativas (partidos de futbol, vóley, manejo de bicicleta, caminatas, camping, entre otros), de manera conjunta con sus hijos. De esta manera pueden aprovechar el tiempo y fortalecer lazos familiares con sus hijos, que promuevan la seguridad y confianza. A la I.E. se le sugiere procurar el uso regular de espacios al aire libre, para que las salidas de casa sigan siendo seguras, se evite la preocupación y no repercuta en la salud emocional.

**Cuarta:** El contacto con la naturaleza favorece el estado de ánimo, condición fundamental para que la salud emocional de los estudiantes no se haya perjudicado por las limitaciones para interactuar con familiares y amigos. Sin embargo, la normalidad aún no se restablece en su totalidad y siendo la interacción social una necesidad física y psicológica se sugiere a los padres de familia buscar alternativas virtuales eficientes, a fin de que sus hijos logren contacto virtual continuo con otros familiares y amigos. A los docentes de la I.E. se les sugiere, formar equipos de trabajo académico entre estudiantes por afinidad o conveniencia y que al iniciar la clase participen con una habilidad o creatividad. Estrategias que promoverían la interacción social, entre compañeros y permitiría salvaguardar la salud emocional, si el distanciamiento social se prolonga.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andina. (2021). Covid-19: el 60% de la población objetivo en Perú ya tiene las dos dosis de vacuna. *Andina Agencia Peruana de Noticias*.
- Barragán Estrada, A., & Morales Martínez, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 103–118.  
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Buceta Martín, R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil. En *Universidad de Sevilla*.  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA MARTIN, RAQUEL.pdf;jsessionid=050274A7B4ABB6E1B7509A7DF46EEF69?sequence=1>
- Buitrago Ramirez, F., Ciurana Misol, R., Frenández Alonso, M. del C., & Tizón García, J. L. (2021). Repercusiones de la pandemia de la Covid-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas. *Atención Primaria*. <https://doi.org/DOI:10.1016/j.aprim.2021.102143>
- Bzdok, D., & Dunbar, R. (2020). *La neurobiología de la distancia social*. Intra Med.  
<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=96245>
- Cantó-Milla, N., González Balletbó, I., Martínez Sanmartí, R., Moncunill Piñas, M., & Seebach, S. (2021, octubre). Distanciamiento social y Covid-19. Distancias y proximidades desde una perspectiva relacional. *REVISTAS UNIANDES*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.7440/res78.2021.05>
- Cornejo, R. (2020). *¿Cómo afecta la cuarentena la salud emocional de los adolescentes y jóvenes?* Revista amigos (Universidad de Piura).  
<https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/como-afecta-la-cuarentena-la-salud-emocional-de-los-adolescentes-y-jovenes/>
- El Confidencial. (2020). Así es la regla de las “tres C” indicada por la OMS

para evitar contagios por coronavirus. *El Confidencial*.  
[https://www.elconfidencial.com/espana/coronavirus/2020-09-03/reglas-tres-c-oms-no-contagios-coronavirus\\_2734987/](https://www.elconfidencial.com/espana/coronavirus/2020-09-03/reglas-tres-c-oms-no-contagios-coronavirus_2734987/)

Espinoza, E. (2018). *Métodos y Técnicas de recolección de la información*. UIC FCM UNAH. <https://docplayer.es/70115262-Metodos-y-tecnicas-de-recoleccion-de-la-informacion-dra-eleonora-espinoza-uic-fcm-unah.html>

Galiano Ramirez, M., Prado Rodriguez, R., & Mustelier Bécquer, R. (2020). Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de Covid-19. *Revista Cubana de Pediatría (Scielo)*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-75312020000500016&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-75312020000500016&lng=es&nrm=iso)

Gutiérrez Mamani, J. (2021, diciembre). Confinamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 38–46.  
<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1221>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Mc Graw Hill Education (ed.)).  
[https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2\\_Hernandez\\_Fernandez\\_y\\_Baptista-Metodología\\_Investigacion\\_Cientifica\\_6ta\\_ed.pdf](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2_Hernandez_Fernandez_y_Baptista-Metodología_Investigacion_Cientifica_6ta_ed.pdf)

LP - PASIÓN POR EL DERECHO. (2020). *¿Qué es un estado de emergencia?* [lpderecho.pe](https://lpderecho.pe/que-es-estado-emergencia/). <https://lpderecho.pe/que-es-estado-emergencia/>

Medicina y Salud Pública. (2020). *¿Qué es pandemia?* MSP Medicina y Salud Pública. <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/covid-19/que-es-una-pandemia/5913>

Melamed, A. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Jujuy*, 13–38. <s://www.redalyc.org/pdf/185/18551075001.pdf>

OMS. (2021). *Información básica sobre la Covid-19*. Organización Mundial

de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>

OPS/OMS. (2016). Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. *Organización Panamericana de la Salud*, 4. [https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia de influenza y Salud mental Esp.pdf](https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf)

Perpiñan, S. (2017). *La salud emocional en la infancia: componentes y estrategias de actuación en la escuela* (Narcea Ediciones (ed.); Volúmen 12). [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=uvekDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=salud+emocional+concepto&ots=huK3i6nr\\_O&sig=4i6u2lvGh-Aid9N9UQJDy4zh7k#v=onepage&q=salud emocional concepto&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=uvekDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=salud+emocional+concepto&ots=huK3i6nr_O&sig=4i6u2lvGh-Aid9N9UQJDy4zh7k#v=onepage&q=salud%20emocional%20concepto&f=false)

Piguaycho Chura, A. P. del R. (2021, diciembre). Salud mental positiva en estudiantes de Enfermería de Tacna frente al COVID-19. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 78–89. <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1225>

Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A., & Oblitas Guadalupe, L. (2009, diciembre). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 85–112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Pulido, S. (2020). *¿Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia?* *Gaceta médica*. <https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia/>

Red Link To Media, S. L., & [www.linktomedias.com](http://www.linktomedias.com). (2020). *Qué es la emoción en psicología*. *Psicología-Online*. <https://www.psicologia-online.com/quienes-somos>

Red Link To Media, S. L., & [www.linktomedias.com](http://www.linktomedias.com). (2021). *Los 30 tipos de emociones y su significado*. *Psicología-Online*. <https://www.psicologia-online.com/quienes-somos>

- Salas Durán, K., Vergara Morales, J., & Ogueda, Juan P. (2021). Representaciones sociales sobre la pandemia de la Covid-19 en estudiantes chilenos de educación superior. *Ciencias Psicológicas*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2280>
- Sanz, E. (2020, diciembre). Qué dice la neurobiología de la distancia social y la falta de abrazos. *SINC*. <https://www.agenciasinc.es/Reportajes/Que-dice-la-neurobiologia-de-la-distancia-social-y-la-falta-de-abrazos>
- Unicef. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* Unicef. su cerebro está cambiando por completo, se está remodelando y generando nuevas conexiones. Ellos están viviendo una etapa repleta de crecimiento y cambios acelerados
- Valdeiglesias Manrique, E. (2020). DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y EL ESTADO EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 6 GRADO DE PRIMARIA DEL CENTRO EDUCATIVO PAZ Y ESPERANZA DEL DISTRITO DE SACABAYA 2020. En *Universidad nacional de San Agustín de Arequipa* (Vol. 0).

## **ANEXOS**

## **Anexo 1: Matriz de consistencia**

**TÍTULO:** DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y SALUD EMOCIONAL, EN ESTUDIANTES DE 1er. y 2do. GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. No. 42044 ALFONSO UGARTE – LA YARADA, LOS PALOS –TACNA 2021

**ESTUDIANTES:** 1er. Y 2do. GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. No. 42044 ALFONSO UGARTE – LA YARADA, LOS PALOS – TACNA 2021

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación que existe entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes del 1er. Y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos - Tacna 2021?	Determinar la relación que existe entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021	El distanciamiento social repercute en la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021	Variable X DISTANCIAMIENTO SOCIAL	<b>Dimensión 1:</b> MEDIDAS SANITARIAS Y PREVENTIVAS  <b>Dimensión 2:</b> SALIDAS DE CASA SEGURAS  <b>Dimensión 3:</b> INTERACCIÓN CON FAMILIARES Y AMIGOS	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo  <b>Método.</b> Descriptivo  <b>Tipo:</b> Descriptivo - correlacional  <b>Nivel de estudio:</b> Básico  <b>Diseño:</b> No experimental  <b>Población</b> Estudiantes de 1er.y 2do. Grado A y B de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos en el año 2021  <b>Muestra</b> 72 estudiantes
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS			
<b>Problema Específico 1</b> ¿Qué relación existe entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte - La Yarada, Los Palos - Tacna 2021?	<b>Objetivo Específico 1</b> Determinar la relación que existe entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos - Tacna 2021	<b>Hipótesis Específica 1</b> Existe una relación significativa entre las medidas sanitarias preventivas y la salud emocional entre los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021			

<p><b>Problema Específico 2</b></p> <p>¿Qué relación existe entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos - Tacna 2021?</p>	<p><b>Objetivo Específico 2</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021.</p>	<p><b>Hipótesis Específica 2</b></p> <p>Existe una relación significativa entre las salidas de casa seguras y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021</p>	<p><b>Variable Y</b></p> <p>SALUD EMOCIONAL</p>	<p><b>Dimensión 1:</b></p> <p>EMOCIONES NEGATIVAS</p> <p><b>Dimensión 2:</b></p> <p>EMOCIONES POSITIVAS</p>	<p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de información</b></p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>A.-Encuesta para la variable “X” B.-Encuesta para la variable “Y”</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>A.-Cuestionario distanciamiento social. Variable “x” B.-Cuestionario salud emocional Variable “y”</p> <p><b>Técnica de análisis de datos,</b></p> <p>Análisis estadístico descriptivo. Análisis estadístico inferencial.</p>
<p><b>Problema Específico 3</b></p> <p>¿Qué relación existe entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021?</p>	<p><b>Objetivo Específico 3</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021</p>	<p><b>Hipótesis Específica 3</b></p> <p>Existe una relación significativa entre la interacción con familiares y amigos y la salud emocional en los estudiantes del 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte –La Yarada, Los Palos – Tacna 2021</p>			

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### ENCUESTA DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Buenos días estimados estudiantes, se les hace llegar la siguiente Encuesta, por favor llenar siguiendo las indicaciones. Leer y marcar con "X" donde corresponda según tu respuesta.

ENUNCIADOS	Si cumpló	A veces cumpló	No cumpló
<b>A.-MEDIDAS SANITARIAS PREVENTIVAS</b>			
1.-Al usar la mascarilla cubres nariz, boca y mentón.			
2.-Antes de tocarte la cara, la nariz y ojos, siempre lavas tus manos.			
3.-Te lavas frecuentemente las manos con agua y jabón para no contagiarte con el COVID-19			
4.-Al toser o estornudar cubres tu boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.			
5.-Mantienes distancia de 2 metros con personas ajenas a tu entorno.			
6.-Acudes a un Centro de Salud cuando tienes fiebre, tos seca, dificultad para respirar o sientes cansancio.			
7.-Ventilas las habitaciones de tu hogar.			
8.-Te vacunas contra el Covid-19.			
<b>B.-SALIDAS DE CASA CON SEGURIDAD</b>			
9.-Cuando sales evitas acercarte a lugares congestionados por mucha gente.			
10.-Prefieres NO entrar a ambientes cerrados, aglomerados y con poca ventilación.			
11.-Cuando entras a la tienda o mercado, mantienes la distancia de 2 metros para evitar el contacto cercano con otras personas.			
12.-Evitas conversar con personas que no usan mascarilla en la calle			
13.-Evitas saludar dando la mano, abrazo o beso.			
<b>C.-INTERACCIÓN CON FAMILIARES Y AMIGOS</b>			
14.-Buscas información segura y conversas más con tus padres acerca de la pandemia y el cumplimiento de las medidas de seguridad.			
15.-Te comunicas a distancia con tus amigos para expresarles tus pensamientos y recomendaciones sobre la pandemia.			
16.-Puedes comunicarte por internet o llamadas telefónicas con otros familiares, para conversar cómo cuidarnos ante el COVID-19 y saber cómo se sienten y cómo están.			
17.-Prefieres las reuniones al aire libre porque es más seguro.			
18.-Mantienes conversaciones con tus profesores para manifestarles tus inquietudes y de cómo cuidarnos del COVID-19.			

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!!!!!!!!!!**

## TEST DE SALUD EMOCIONAL

Nombres y Apellidos \_\_\_\_\_

Sección \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Buenos días estudiantes por favor llenar el siguiente Test. Leer y marcar con "X" donde corresponda según tu respuesta.

ENUNCIADOS	SI	NO	A VECES
19.-Te sientes triste y solo por no poder encontrarte con tus amigos y otros familiares para conversar y compartir experiencias.			
20.-Sientes cólera cuando te repiten varias veces que te laves las manos con agua y jabón, debido a que podrías contagiarte con el Covid-19.			
21.-Te sientes inseguro y nervioso cuando no practicas las medidas del distanciamiento Social.			
22.-Te sientes estresado y con miedo por contagiarte con el COVID-19 y no puedes hacer lo que quieres.			
23.-Sientes desesperación o rabia por las personas que no cumplen con las medidas del distanciamiento social para prevenir el contagio del COVID-19			
24.-Te sientes preocupado porque las cosas relacionadas con la pandemia y el distanciamiento social están fuera de tu control y no se sabe cuándo terminará.			
25.-Te sientes contento y seguro de tus capacidades para manejar tus problemas personales, en el distanciamiento social.			
26.-Sientes curiosidad por saber si tendrás siempre que vivir con las medidas del distanciamiento social.			
27.-Sientes seguridad cuando cumples con usar la mascarilla, el lavado de manos y el distanciamiento social para evitar contagiarte.			
28.-Sientes admiración por las enfermeras y médicos que trabajan para cuidar a las personas en este tiempo de pandemia por el Covid-19.			
TOTAL			

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!!!!!!!!!!!!!!!**

## Fichas de Validación Juicio de Expertos

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. Y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yanada, Los Palos – Tacna 2021

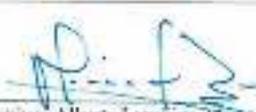
Nombre del Experto: Dr. Alberto Patricia Landhpa Ale

#### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO: "DISTANCIAMIENTO SOCIAL"

Aspecto a evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si	
2. Objetividad	Las preguntas están elaboradas en aspectos observables	Si	
3. Coherencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si	
4. Organización	Existen una organización lógica y sistemática en el cuestionario	Si	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado	Si	
8. Coherencia	Existen relación entre las preguntas e indicadores	Si	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

Instrumento **APLICABLE.**

  
 Nombre: Alberto Patricia Landhpa Ale  
 No. DNI: 29624292

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la investigación: Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. Y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

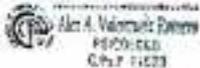
Nombre del Experto: Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO: "DISTANCIAMIENTO SOCIAL"

Aspecto a Evaluar	Descripción	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están apropiadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sencilla en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existen vínculos entre las preguntas e indicaciones	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

Cumple con criterios de validación.

Alex Alfredo Valenzuela Romero  
PSICÓLOGO  
C.O.P.S. 11673

Nombre: Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero  
No. DNI: 41632620

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. Y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos –Tacna 2021

Nombre del Experto: Mg. Estela Lucía Carrasco Valiente

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO: "DISTANCIAMIENTO SOCIAL"

Aspecto a evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están elaboradas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sistemática en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todas las indicaciones en cantidad y calidad	Cumple	
6. Interrelación	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Coherencia	Las preguntas están basadas en aspectos variados del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

Las preguntas son claras y manifiestan un lenguaje apropiado para la población a la que se dirige.

  
Nombre: Estela Lucía Carrasco Valiente  
No. DNE: 41897521

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**I DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. Y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos-Tarma 2021.

**Nombre del Experto:** Dr. Alberto Patricio Landchipa Ale

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO: "SALUD EMOCIONAL"**

Aspecto a validar	Descripción	Validación Cualitativa/cuantitativa	Figuras o nombre
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en términos observables	SI	
3. Concisión	Las preguntas están adecuadas al tema de investigación	SI	
4. Organización	Existen una introducción clara y sencilla en el cuestionario	SI	
5. Validez	El cuestionario corresponde a los individuos en cantidad y calidad	SI	
6. Fiabilidad	El cuestionario es adecuado para medir los individuos de la investigación	SI	
7. Relevancia	Las preguntas están basadas en aspectos reales del Tema Investigado	SI	
8. Claridad	Indicaciones con las preguntas y respuestas	SI	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las normas de la investigación	SI	
10. Formatos	Cuestionario: 60 y oportuno en 30 minutos	SI	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Instrumento aplicable.

  
 Nombre Alberto Landchipa Ale  
 No. DNI: 29624292

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. Y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021

Nombre del Experto: Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO: "SALUD EMOCIONAL"

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

Cumple con criterios de aplicación

  
Alex A. Valenzuela Romero  
PSICÓLOGO  
C.P.S.P. 11528

Nombre: Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero  
No. DNI: 41632620

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. Y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021.

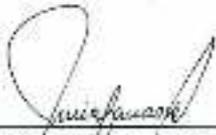
Nombre del Experto: Mg. Estela Lucía Carrasco Valiente

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO: "SALUD EMOCIONAL"

Aspectos a Validar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están enfocadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

Los ítems de evaluación son claros y cumplen su propósito.

  
Nombre: Estela Lucía Carrasco Valiente  
No. DNI: 41897521

### Anexo 3: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE TACNA

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yareda, Los Peñas – Tacna 2021"

**Institución** : Universidad Autónoma de Tacna

**Responsable** : Begazo Gomez, Rosa Hilda  
Estudiante del Programa Académico de Psicología

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad "Determinar la relación que existe entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes de 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte-La Yareda, Los Peñas". Al participar del estudio, sus hijos deberán resolver los Cuestionarios de 28 preguntas respectivamente.

**Procedimiento:** Al aceptar que sus menores hijos participen de este estudio, ellos deberán responder vía telefónica o llenar los Cuestionarios digitales denominados "Encuesta de distanciamiento social" y "Test de salud emocional", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 20 minutos aprox., dichos Cuestionarios serán entregados a través de la plataforma Google formulario o respondiendo mediante llamadas telefónicas.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que tomaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y acepto voluntariamente, que mi menor hijo participe del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación y con mi firma doy este consentimiento. Así mismo, autorizo la toma de fotos, u otras evidencias durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Firma: .....  
Apellidos y nombres: .....  
DNI: .....

Tacna, 11. de Febrero, de 2022.

Alumno: Cabrera Limachi, Juan Alberto "JA"



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos –Tacna 2021"

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : Begazo Gomez, Rosa Hilda  
Estudiante del Programa Académico de Psicología

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de "Determinar la relación que existe entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes de 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte-La Yarada, Los Palos". Al participar del estudio, deberá resolver el Cuestionario de 28 preguntas respectivamente, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si acepta ser participe de este estudio, usted deberá llenar los Cuestionarios digitales denominados "Encuesta de distanciamiento social" y "Test de estado emocional", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, dichos Cuestionarios serán entregado a través de la plataforma Google formulario y por llamadas telefónicas.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y acepto voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación. Así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Firma:   
Apellidos y nombres: Choqueña Cruz, Efraín  
DNI: 44.960.912

Tacna, 11 de Febrero, de 2022.

Alumno: Choqueña Mamani - Yusef Enders - "YB"



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE ICA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Distanciamiento social y salud emocional, en estudiantes de 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos –Tacna 2021"

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : Begazo Gomez, Rosa Hilda  
Estudiante del Programa Académico de Psicología

**Objetivo de la Investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de "Determinar la relación que existe entre el distanciamiento social y la salud emocional en los estudiantes de 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. Alfonso Ugarte-La Yarada, Los Palos". Al participar del estudio, deberá resolver el Cuestionarios de 28 preguntas respectivamente, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar los Cuestionarios digitales denominados "Encuesta de distanciamiento social" y "Test de estado emocional", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, dichos Cuestionarios serán entregado a través de la plataforma Google formulario y por llamadas telefónicas.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y acepto voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación. Así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Firma:   
Apellidos y nombres: Huanca Huayta Nestor  
DNI: 29913854

Tacna, 11 de Febrero, de 2021

Huanca Charca, Tania "2B"

## Anexo 4: base de datos

This image shows a large, dense data table with many columns and rows. The columns are labeled with various variables, and the rows contain numerical data points. The table is presented in a grid format with alternating row colors for readability.

IBM SPSS Statistics - ROSA ROSARIO (Compendio) [1 - IBM SPSS Statistics Base de datos

Archivo Editar Ver Datos Diagnostics Visualizar Gráficos Utilidades Aplicaciones Herramienta Ayuda

	Nombre	Tip	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Calculos	Alisado	Medida	Obj
1	Preg_1	Numerico	8	0	1 -Al usar la mascarilla cubres nariz, boca y mentón	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
2	Preg_2	Numerico	8	0	2 -Antes de tocar la cara, la nariz y ojos, siempre lavas las m...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
3	Preg_3	Numerico	8	0	3 -Te lavas frecuentemente las manos con agua y jabón durante...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
4	Preg_4	Numerico	8	0	4 -Al toser o estornudar cubres tu boca y nariz con el codo flexo...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
5	Preg_5	Numerico	8	0	5 -Mantienes distancia de 2 metros con personas que se te acer...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
6	Preg_6	Numerico	8	0	6 -Acudes a un Centro de Salud cuando tienes fiebre, tos seca, ...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
7	Preg_7	Numerico	8	0	7 -Verificas las tablas de la casa	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
8	Preg_8	Numerico	8	0	8 -Te vacunas contra el Covid-19	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
9	Preg_9	Numerico	8	0	9 -Cuándo sales antes almorzar a lugares concurridos por	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
10	Preg_10	Numerico	8	0	10 -Prefieres NO estar a ambientes cerrados, aglomerados y c...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
11	Preg_11	Numerico	8	0	11 -Cuando entras a la tienda o mercado, mantienes la distancia	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
12	Preg_12	Numerico	8	0	12 -Evitas comerse con personas que usen mascarilla en lo	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
13	Preg_13	Numerico	8	0	13 -Evitas salir durante la noche, albrato o lluvia	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
14	Preg_14	Numerico	8	0	14 -Evitas atención de salud y consultas más con tu padre	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
15	Preg_15	Numerico	8	0	15 -Te comunicas a distancia con tus amigos para expresarte l...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
16	Preg_16	Numerico	8	0	16 -Puedes comunicarte por internet o llamadas telefónicas con	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
17	Preg_17	Numerico	8	0	17 -Preferes las reuniones al aire libre porque es más segura	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
18	Preg_18	Numerico	8	0	18 -Mantienes conversaciones con tus profesores para mantene...	(1. No cumplo)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
19	Preg_19	Numerico	8	0	19 -Te vacunas sola y así por no poder encontrarte con tus am...	(1. No)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
20	Preg_20	Numerico	8	0	20 -Siempre cubres cuando te toques varias veces que te tocas la	(1. No)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
21	Preg_21	Numerico	8	0	21 -Te vacunas inseguro y mantengo cuando no practico las med...	(1. No)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
22	Preg_22	Numerico	8	0	22 -Te vacunas satisfecho y con miedo por contagiarlo con el CO...	(1. No)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
23	Preg_23	Numerico	8	0	23 -Siempre desprecias a ratas por las personas que se curan	(1. No)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada
24	Preg_24	Numerico	8	0	24 -Te vacunas preocupado porque las cosas relacionadas con la	(1. No)	Ninguna	8	<input checked="" type="checkbox"/> Derecha	<input checked="" type="checkbox"/> Octal	<input checked="" type="checkbox"/> Entrada

Ver de datos Ver de variables

IBM SPSS Statistics Procession está instalada. Licencia 001

## Anexo 5: Carta de presentación



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA  
DE ICA**

### CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe:

Hace Constar:

Que, BEGAZO GÓMEZ ROSA HILDA, identificada con DNI 00453491 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: "DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y SALUD EMOCIONAL, EN ESTUDIANTES DE 1ER. Y 2DO. GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 42044 ALFONSO UGARTE-LA YARADA-LOS PALOS-TACNA 2021"

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 16 de diciembre de 2021



*[Firma]*  
Dra. Mónica A. Rojas Coronado  
DECANO (a)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



*[Firma]*  
Dra. Gilda E. Rodríguez Flores  
PROFESORA  
CURSO DE INVESTIGACIÓN



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 16 de diciembre del 2021

## OFICIO N°561-2021-UAH-FCS

LE 42044 ALFONSO UGARTE  
GUIDO HERNAN VELASQUEZ BAILON  
DIRECTOR DE LA LE ALFONSO UGARTE  
DISTRITO LA YARADA - LOS PALCOS EN TACNA

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros planes como son la investigación, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional antelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mp. Giorgio A. Aljoré Córdova  
DECANO (a)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



[Signature]  
Prof. Guido Velasquez Bailon  
DIRECTOR  
LE 42044 ALFONSO UGARTE

*Autorizado para su Ejecución*

Av. Abelardo Ayo Maurtua 488 - 498 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 065 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe

## Anexo 6: Constancia de aplicación



UNIDAD DE  
GESTIÓN  
EDUCATIVA  
LOCAL TACNA

I.E. 42044 "ALFONSO UGARTE"  
DISTRITO LA YARADA LOS PALOS – TACNA  
"Unidad de la Calidad de Aprendizaje para todos y todas"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"



### CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA No.  
42044 "ALFONSO UGARTE" DISTRITO LA YARADA, LOS PALOS Y  
PROVINCIA DE TACNA:

#### **CERTIFICA**

Que la estudiante del Programa Académico de Psicología ROSA HILDA,  
BEGAZO DE ESCOBAR con DNI No. 00433491, ha aplicado los  
Instrumentos de Investigación, para desarrollar el tema: Distanciamiento  
social y salud emocional, en estudiantes de 1er. y 2do. Grado de  
Secundaria de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos –  
Tacna 2021. La convocatoria a los estudiantes y padres de familia, se  
realizó mediante los grupos de whatsapp, de nuestra Institución  
Educativa y los Cuestionarios se resolvieron mediante llamadas  
telefónicas a cada uno de los estudiantes de los grados mencionados.

Se expide el presente documento para los fines convenientes.

Tacna, 15 de Noviembre del 2,021



*[Handwritten Signature]*  
Prof. Gerardo M. Rodríguez Salas  
DIRECTOR  
I.E. N° 42044 ALFONSO UGARTE

## Anexo 7: Evidencias de recolección de información



Director de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte Sr. Guido Velásquez Bailón, quien tuvo a bien autorizar el trabajo de investigación.



Trabajo de investigación en coordinación con la Psicóloga de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte, Lic. Lidia Huarcaya Corcuera.



Padre de familia junto a su hijo de 1er. Grado de Secundaria, participante de la investigación



Padres de familia regularizando la firma física, en el Consentimiento informado en el local de la I.E. No. 42044 Alfonso Ugarte



Padres de familia regularizando la firma física en el Consentimiento informado



## Anexo 8 : Muestra de la aplicación de los Instrumentos de medición

### TEST DE SALUD EMOCIONAL

Nombres y Apellidos

Sección 1A

Edad 12

Buenos días estudiantes por favor llenar el siguiente Test. Leer y marcar con "X" donde corresponda según tu respuesta.

ENUNCIADOS	SI	NO	A VECES
19.-Te sientes triste y solo por no poder encontrarte con tus amigos y otros familiares para conversar y compartir experiencias.	X		
20.-Sientes cólera cuando te repiten varias veces que te laves las manos con agua y jabón, debido a que podrías contagiarte con el Covid-19.		X	
21.-Te sientes inseguro y nervioso cuando no practicas las medidas del distanciamiento Social.		X	
22.-Te sientes estresado y con miedo por contagiarte con el COVID-19 y no puedes hacer lo que quieres.	X		
23.-Sientes desesperación o rabia por las personas que no cumplen con las medidas del distanciamiento social para prevenir el contagio del COVID-19.			X
24.-Te sientes preocupado porque las cosas relacionadas con la pandemia y el distanciamiento social están fuera de tu control y no se sabe cuándo terminará.			X
25.-Te sientes contento y seguro de tus capacidades para manejar tus problemas personales, en el distanciamiento social.			X
26.-Sientes curiosidad por saber si tendrás siempre que vivir con las medidas del distanciamiento social.			X
27.-Sientes seguridad cuando cumples con usar la mascarilla, el lavado de manos y el distanciamiento social para evitar contagiarte.			X
28.-Sientes admiración por las enfermeras y médicos que trabajan para cuidar a las personas en este tiempo de pandemia por el Covid-19.	X		
TOTAL			

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

9 2 10 = 21

### ENCUESTA DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Buenos días estimados estudiantes, se les hace llegar la siguiente Encuesta, por favor llenar siguiendo las indicaciones. Leer y marcar con "X" donde corresponda según tu respuesta.

ENUNCIADOS	Si cumple	A veces cumple	No cumple
<b>A.-MEDIDAS SANITARIAS PREVENTIVAS</b>			
1.-Al usar la mascarilla cubres nariz, boca y mentón.	X		
2.-Antes de tocarte la cara, la nariz y ojos, siempre lavas tus manos.	X		
3.-Te lavas frecuentemente las manos con agua y jabón para no contagiarte con el COVID-19	X		
4.-Al toser o estornudar cubres tu boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.	X		
5.-Mantienes distancia de 2 metros con personas ajenas a tu entorno.	X		
6.-Acudes a un Centro de Salud cuando tienes fiebre, tos seca, dificultad para respirar o sientes cansancio.	X		
7.-Ventilas las habitaciones de tu hogar.	X		
8.-Te vacunas contra el Covid-19.	X		
<b>B.-SALIDAS DE CASA CON SEGURIDAD</b>			
9.-Cuando sales evitas acercarte a lugares congestionados por mucha gente.	X		
10.-Prefieres NO entrar a ambientes cerrados, aglomerados y con poca ventilación.	X		
11.-Cuando entras a la tienda o mercado, mantienes la distancia de 2 metros para evitar el contacto cercano con otras personas.	X		
12.-Evitas conversar con personas que no usan mascarilla en la calle	X		
13.-Evitas saludar dando la mano, abrazo o beso.	X		
<b>C.-INTERACCIÓN CON FAMILIARES Y AMIGOS</b>			
14.-Buscas información segura y conversas más con tus padres acerca de la pandemia y el cumplimiento de las medidas de seguridad.	X		
15.-Te comunicas a distancia con tus amigos para expresarles tus pensamientos y recomendaciones sobre la pandemia.	X		
16.-Puedes comunicarte por internet o llamadas telefónicas con otros familiares, para conversar cómo cuidamos ante el COVID-19 y saber cómo se sienten y cómo están.		X	
17.-Prefieres las reuniones al aire libre porque es más seguro.		X	
18.-Mantienes conversaciones con tus profesores para manifestarles tus inquietudes y de cómo cuidamos del COVID-19.		X	

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN !!!!!!!!

## Anexo 9: Constancia de Consentimientos informados



GOBIERNO REGIONAL  
TACNA  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
LOCAL TACNA

I.E. 42044 "ALFONSO UGARTE"  
DISTRITO LA YARADA LOS PALOS – TACNA  
"Institución de la calidad de oportunidades para mujeres y hombres"  
"Año del Fortalecimiento de la Gobernación Nacional"



### CONSTANCIA DE FIRMAS: CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

El Director GUIDO HERNAN VELÁSQUEZ BAILÓN de la Institución Educativa 42044 "Alfonso Ugarte", hace:

#### CONSTAR

Que la estudiante del Programa Académico de Psicología ROSA HILDA, BEGAZO DE ESCOBAR con DNI 00433491, ha cumplido con la regularización de firmas de los padres de familia, en el CONSENTIMIENTO INFORMADO para desarrollar el tema: Distanciamiento social y Salud emocional, en estudiantes de 1er. y 2do. Grado de Secundaria de la I.E. N. 42044 Alfonso Ugarte – La Yarada, Los Palos – Tacna 2021. La invitación a los estudiantes y padres de familia se realizó mediante los grupos de whatsapp de nuestra Institución Educativa y se solicitó el consentimiento virtual a los padres de familia, mediante llamadas telefónicas. La regularización de firmas físicas, se realizó durante el proceso de matrícula del presente año escolar.

Se otorga la presente Constancia para los fines que la interesada considere conveniente.

Tacna, 12 de Febrero del 2022



  
Guido Hernan Velásquez Bailón  
DIRECTOR  
I.E. 42044 ALFONSO UGARTE

## Anexo 10 : Informe de Originalidad Turnitin

