



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

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

TESIS

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA
DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA
AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

**Fiorella Margot Cruces Flores
Gloria Stephanie Surco Quispe**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional
de Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dr. Bladimir Domingo Becerra Canales
Código Orcid N°0000-0002-2234-2189

Chincha, Ica, 2021

Asesor

DR. BLADIMIR DOMINGO BECERRA CANALES

Miembros del jurado

-Dr. Edmundo Gonzáles Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

Dedicatoria

Dedico mi tesis a mis padres porque fueron un pilar muy importante en mi carrera, por su gran apoyo, enorme esfuerzo. Y no dejarme flaquear cuando más los necesite, me siento muy bendecida de tenerlos conmigo

A mi hija porque ella es mi inspiración para poder continuar a pesar de las adversidades.

Fiorella

Dedico esta investigación a mis padres por su gran esfuerzo y apoyo absoluto.

En especial a mi madre, que permanentemente está conmigo en los momentos difíciles.

A mi persona, como una forma de reconocer mi esfuerzo y constancia.

Gloria

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a mi padre celestial por concederme la vida para culminar mis metas, ha sido un gran camino lleno de enseñanzas, aprendizajes y obstáculos para conocer mi verdadera vocación. Agradezco a mis maestros que me enseñaron a formarme académicamente que fueron un pilar para poder seguir luchando como profesional por cada palabra llena de sabiduría. A mi familia por su apoyo emocional por apoyarme en cada decisión que tomaba por brindarme su amor, paciencia, esfuerzo. A mi esposo Jesús y a mi hija París, agradecerles todo el amor, los sacrificios que hicimos para poder llegar a culminar un proyecto más en mi vida. Me siento tan feliz de tenerlos conmigo y de poder compartir mis logros con ustedes son mi motor para seguir adelante mi fortaleza, mi todo

Fiorella

Agradezco a Dios por darme un camino para alcanzar mis sueños. A mis padres, quienes fueron un apoyo para poder terminar la carrera ya que sin ellos no lo hubiera logrado. A mis docentes, que me incentivaron a ser perseverante en mis metas y me brindaron sus consejos, los cuales han sido de gran ayuda para mi formación personal y profesional.

Gloria

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Material y método: Investigación observacional, prospectiva, transversal con nivel relacional, con 131 estudiantes de muestra, los cuales completaron las herramientas para medir el estrés académico y el estilo de vida, con 19 y 33 ítems respectivamente. Los resultados se representaron a nivel descriptivo empleando el Rho de Spearman.

Resultados: De los estudiantes un 77,3% tiene nivel alto de estrés académico y el 22,7% nivel promedio. El 96,2% posee un estilo de vida saludable mientras un 3,8% un estilo de vida no saludable. Se determinó la existencia de relación (p-valor: 0,919) entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en la muestra seleccionada.

Conclusiones: Los estudiantes poseen niveles altos de estrés académico y cuentan con estilos de vida saludables. No se halló una correlación para el estrés académico y el estilo de vida en los estudiantes.

Palabras clave: Estrés académico, estilo de vida, estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between stress and lifestyle during the COVID-19 pandemic in high school students of the Private Educational Institution "American independence" of Tacna, 2021.

Method: Observational, prospective, cross-sectional research with descriptive-correlational level, with 131 sample students, who completed the tools to measure academic stress and lifestyle, with 19 and 33 items respectively. The results were represented at a descriptive level using Spearman's Rho.

Results: Of the students, 77.3% have a high level of academic stress and 22.7% have an average level of academic stress. 96.2% had a healthy lifestyle while 3.8% had an unhealthy lifestyle. The existence of a relationship (p-value: 0.919) between academic stress and lifestyle during the covid-19 pandemic was determined in the selected sample.

Conclusions: Students have high levels of academic stress and have healthy lifestyles. No correlation was found for academic stress and lifestyle in students.

Key words: Academic stress, lifestyle, students.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	vi
Abstract	vi
Índice general.	vii
Índice de figuras y de cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1. Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de Investigación General	17
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	17
2.4 Justificación e importancia	18
2.5 Objetivo General	18
2.6 Objetivos Específicos	18
2.7 Alcances y Limitaciones	19
III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes	21
3.2. Bases teóricas	25
3.3. Marco conceptual	39
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo y Nivel de la Investigación	40
4.2 Diseño de la Investigación	40
4.3 Población y muestra	42
4.4 Hipótesis general y específicas	41
4.5 Identificación de las variables	41
4.6 Operacionalización de Variables	40
4.7 Recolección de datos	44
V. RESULTADOS	
5.1 Presentación de resultados	46
5.2 Interpretación de resultados	46
VI ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	

6.1	Análisis descriptivos de los resultados	48
6.2	Comparación resultados con marco teórico	68
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
	ANEXOS	80
	Anexo 1: Matriz de consistencia	82
	Anexo 2: Instrumento de medición	84
	Anexo 3: Escala de valoración del instrumento	90
	Anexo 4: Base de datos SPSS	92
	Anexo 5: Documentos administrativos	96
	Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud	104
	Anexo 7: Tomas fotográficas de la recolección de datos	105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características generales de los participantes.....	45
Tabla 2. Nivel de estrés académico.....	47
Tabla 3. Dimensión percepción del estrés.....	48
Tabla 4. Dimensión reacciones psicológicas al estrés.....	49
Tabla 5. Dimensión reacciones comportamentales al estrés.....	50
Tabla 6. Estilo de vida.....	51
Tabla 7. Dimensión actividad física de la variable estilo de vida.....	52
Tabla 8. Dimensión tiempo de recreación de la variable estilo de vida.....	53
Tabla 9. Dimensión autocuidado de la variable estilo de vida.....	54
Tabla 10. Dimensión hábitos alimenticios de la variable estilo de vida.....	55
Tabla 11. Dimensión sueño de la variable estilo de vida.....	56
Tabla 12. Dimensión confianza en Dios de la variable estilo de vida.....	57
Tabla 13. Estrés académico y estilo de vida en los estudiantes.....	58
Tabla 14. Dimensión de la percepción del estrés y estilo de vida en..... estudiantes.....	59
Tabla 15. Dimensión reacciones psicológicas al estrés y estilo de vida en estudiantes.....	60
Tabla 16. Dimensión reacciones comportamentales al estrés y estilo de vida en estudiantes.....	61
Tabla 17. Estrés académico y estilo de vida en estudiantes.....	63
Tabla 18. Percepción del estrés y estilo de vida en estudiantes.....	64
Tabla 19. Reacciones psicológicas al estrés y estilo de vida en estudiantes.....	65
Tabla 20. Reacciones comportamentales al estrés y estilo de vida en estudiantes.....	66

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Características generales de los estudiantes	45
Gráfico 2. Nivel de estrés académico	47
Gráfico 3. Dimensión percepción del estrés	48
Gráfico 4. Dimensión reacciones psicológicas al estrés	49
Gráfico 5. Dimensión reacciones comportamentales al estrés	50
Gráfico 6. Estilo de vida	51
Gráfico 7. Dimensión actividad física de la variable estilo de vida	52
Gráfico 8. Dimensión tiempo de recreación de la variable estilo de vida .	53
Gráfico 9. Dimensión autocuidado de la variable estilo de vida	54
Gráfico 10. Dimensión hábitos alimenticios de estilo de vida	55
Gráfico 11. Dimensión sueño de la variable estilo de vida.....	56
Gráfico 12. Dimensión confianza en Dios de la variable estilo de vida	57
Gráfico 13. Estrés académico y estilo de vida en los estudiantes.....	58
Gráfico 14. Dimensión percepción de estrés y estilo de vida en estudiantes	59
Gráfico 15. Dimensión reacciones psicológicas al estrés y estilo de vida en estudiantes	60
Gráfico 16. Dimensión reacciones comportamentales al estrés y estilo de vida en estudiantes	58

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es un hecho que ocurre a diario en la vida de muchas personas pues estamos rodeados de nuevos desafíos y tareas agobiantes. Esta reacción es esperada ante desafíos naturales, se ha visto un aumento, en forma desproporcionada por las nuevas condiciones ambientales suscitadas por las medidas de confinamiento para enfrentar el SARS COV-19.

Actualmente el estrés en la población adolescente escolarizada, en contextos de confinamiento es una problemática urgente y crítica, ya que, tal como ha señalado el FNUI (2020) y la OMS (2021), además impacta negativamente en muchos de los indicadores de salud pública. Esta afectación viene principalmente del ajuste a nivel personal y familiar de las nuevas dinámicas educativas bajo entornos presenciales y los constantes conflictos familiares (Banco Mundial, 2020), donde el grupo familiar experimenta una reacomodación de los recursos parentales y de afrontamiento (Balluerka, Gómez, Hidalgo, & Gorostiaga, 2020). Ante este contexto, los agentes educativos y existenciales han perdido la oportunidad de atender adecuadamente casos graves tanto a nivel pedagógico como psicológico.

Por ello, consideramos importante, conocer cuánto afecta e interviene el estrés académico al estilo de vida en contextos de pandemia de los estudiantes de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana". De esta manera, se busca facilitar el trabajo y la concientización a toda la sociedad sobre las secuelas perjudiciales de la pandemia en la salud individual de cada adolescente.

La justificación del estudio se basa en su aporte empírico sobre la correspondencia entre el fenómeno del estrés académico y el estilo de vida, quienes repercuten directamente en el bienestar subjetivo y desarrollo de la personalidad. Por otra parte, esta información servirá para el planeamiento estratégico de nuevas políticas públicas de salud que logren articular esfuerzos sobre las causas de este fenómeno, contribuyendo a generar intervenciones en base a evidencia científica. Teniendo en cuenta este diseño, la finalidad de este estudio fue hallar la correlación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la

pandemia del COVID-19 para alumnos de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

En el plano internacional, Santos Morocho; et. al. (2017), encontraron en un estudio realizado en Cuenca - Ecuador, que el 25.8% presenta estrés académico profundo, el 5% no presentan estrés académico y el 0.6% presenta estrés académico leve.

Tal como lo ha señalado la Oficina de la Representante Especial del Secretario General sobre la Violencia contra los Niños (2020) el problema del confinamiento como medida de restricción ante el contagio por la COVID-19 ha incrementado la situación de vulnerabilidad de niños y adolescentes, quienes están propensos a violencia intrafamiliar y precarización social. Así, este sector se encuentra entre los más propensos a desarrollar problemas de salud mental. En ese sentido, tal como señalaron Balluerka et al. (2020) las principales consecuencias del confinamiento en niños y adolescentes será la incertidumbre, desesperación y angustia, lo que recrudecerá los problemas relacionados con el estrés académico y el estilo de vida, los mismos que bajo dinámicas familiares disfuncionales y precarias, reportarán un serio problema concomitante y posterior al de la pandemia.

La OPS (2020) indicó que la contención psicosocial así como el cuidado de la salud psicológica se encuentran profundamente afectados en las Américas a partir del brote del COVID-19, ya que incrementa la informalidad laboral ocasionando en desequilibrio económico y emocional de las familias en situación de vulnerabilidad. En esa misma línea, el Banco Mundial (2020) afirmó que la enfermedad del SARS COV 2 simboliza la grave amenaza para el desarrollo tradicional de las clases afectando el sector educación ya que propicia la clausura de muchos colegios perjudicando la continuidad en los estudios para un sector vulnerable, impactando negativamente los indicadores

educativos y logros de aprendizaje, tornando más difícil la movilidad social.

Este contexto de cambio abrupto, afecta el bienestar de las personas y eleva significativamente sus niveles de estrés académico, ya que se ven obligados a cambiar su estilo de vida y rutinas diarias, incrementando los indicadores de estrés psicosocial, debido a una alta percepción de peligro para los individuos y su entorno más próximo. Por tanto, la COVID-19 no solo ataca a nivel fisiológico, sino que supone un mal psicosocial que afecta la salud mental en individuos, en especial el sector más vulnerable como niños y adolescentes. Asimismo, la COVID-19 ha originado la clausura en masa de las labores presenciales en colegios dejando de asistir a clases aproximadamente 1200 millones de escolares en el mundo.

En nuestro país, Venancio, G. (2018), en Lima, encontró un estrés académico promedio de un 52.5 %, un estrés académico muy alto de 16.2%, un estrés académico bajo de 14.6 %, seguido de un estrés académico alto de 12.5 % y un estrés académico muy bajo de 4.2 %.

Desde el 16 de marzo del 2020, en un esfuerzo por disminuir los índices de contagio producto de la exposición de los ciudadanos, se ha puesto en marcha un conjunto de estrategias que reducen la movilidad de los individuos con el objetivo de evitar el contagio del coronavirus. De esta manera, las instituciones educativas de nuestro país han cerrado sus aulas y han ajustado su trabajo a las nuevas plataformas de comunicación remota, lo cual ha afectado la interacción social entre alumnos, padres y docentes. Sabiendo que muchos estudiantes están propensos a experimentar estrés, ansiedad y depresión, hace falta intervenir eficazmente en estas variables, sobre todo en este periodo de aislamiento social e incertidumbre, pues son estas transiciones abruptas las que están propensas a empeorar aún más el estado anímico de los niños y adolescentes. Por tanto, estas situaciones

estresantes provocan una perturbación en la toma de decisiones, ya que existe un miedo constante a lo desconocido además de una pérdida de control de la situación, lo que los hace vulnerables a desarrollar problemas de salud mental y a tomar decisiones desadaptativas.

Si bien el estrés tal como los problemas emocionales afectan a las personas a lo largo de su ciclo de vida manifestándose en los niveles comportamental, psicológico y físico, el contexto que vivimos es sumamente preocupante, por lo que requiere de atención especial y urgente. Las reacciones más comunes de estrés son la inquietud, la somnolencia y alteraciones en la alimentación, erigiéndose como factores protectores los vínculos parentales fuertes, autoestima ajustada, estilos de crianza saludables y comunicación constante entre los miembros de la familia.

Sin embargo, no debe perderse de vista que, frente a una emergencia sanitaria, los estudiantes deben ser estimulados, por los sistemas educativos, hacia actividades que cultiven la creatividad, participación, colaboración y los motive a alcanzar sus metas y desarrollar sus destrezas. De esta manera, la COVID-19 evidencia la habilidad de los estudiantes para adaptarse a las cuantiosas modificaciones a raíz de la actual pandemia, considerando que la psicología posee un papel trascendental para el mantenimiento de una buena salud mental ante esta pandemia, ya sea mitigando su impacto emocional a través del fomento de conductas adaptativas ante esta nueva realidad.

A nivel regional, Ayca, C. (2016), en la ciudad de Tacna, encontró un estrés académico alto de 46.5%, un estrés académico medio alto con un 19.4%, seguido de un estrés académico bajo con un 12.9%, un estrés académico medio bajo de 12.1% y un estrés académico medio de 9.1%.

Ante la suspensión de las clases presenciales en las Instituciones Educativas, existe una necesidad de dar continuidad a los aprendizajes. Por lo tanto, se desarrolló progresivamente un modelo educativo virtual, lo cual implicó la realización de reajustes curriculares, en la didáctica y la metodología para la evaluación de aprendizajes y competencias en entornos virtuales. Es así que esta adaptación ha partido de un esfuerzo por contextualizar el currículo a la situación actual a fin de lograr comprender mejor la crisis y responder a ella en forma adecuada empleando el pensamiento crítico y reflexivo. Sin embargo, todo cambio entraña la incertidumbre así como el estrés académico provocado del reajuste y adaptación a la nueva realidad problemática, siendo este el principal factor que afecta los estilos de vida.

Los estilos de vida son influenciados por diversos factores y uno de ellos es el colegio, el cual desempeña un rol principal ya que orienta a los alumnos durante la vivencia de sus diversas oportunidades de aprendizaje, en su razonamiento para optar por una opción y en el ajuste de su comportamiento. De esta manera, los estilos de vida se asocian con el concepto de bienestar porque son rasgos de comportamientos asociados al cuidado de su salud con un impacto favorable en su bienestar con los demás, con sus pensamientos y estado físico. Sin embargo, el nivel de estrés desadaptativo puede perjudicar el estilo de vida ya que perturba la toma de decisiones y el sentimiento de control sobre las situaciones y vivencias.

Hemos recibido información de los docentes de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, quienes refieren la presencia en sus estudiantes de un desajuste en su modo de vivir, problemas para adaptarse a las clases remotas, problemas para comprender las clases, acompañado de cambios de humor, pérdida del sueño, alteración de su apetito, sentimientos de vacío. Estas características son preocupantes ya que al no ser atendidas a tiempo pueden

ocasionar cambios permanentes en su humor, alimentación, ritmo circadiano, problemas de aprendizaje, disminución de bienestar psicológico e insatisfacción consigo mismo.

A partir de dicha observación, se planteó como pregunta principal de estudio: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los estilos de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" Tacna, 2021?

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" Tacna, 2021?

2.3 Pregunta de investigación específica

- ¿Cuál es la relación entre la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" Tacna, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" Tacna, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre las reacciones comportamentales al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" Tacna, 2021?

2.4 Objetivo General

Analizar la relación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

2.5 Objetivos Específicos

- Determinar la relación entre la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.
- Determinar la relación entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.
- Determinar la relación entre las reacciones comportamentales al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

2.6 Justificación e Importancia

Los estilos de vida constituyen una parte importante para la prevención de las enfermedades y el autocuidado, que a su vez necesitan de una actitud favorable de los individuos en su día a día, de igual manera el estrés académico puede causar cambios en el comportamiento, pensamiento y emociones en perjuicio de una persona es por ello que la investigación se va a justificar de la siguiente manera:

Posee un sustento práctico y social, ya que una vez obtenido los resultados ayudaran a identificar la relación existente para un

estrés académico y estilo de vida en los escolares de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, incentivarán a los directivos del colegio así como a los profesores de tutoría y padres de familia a considerar el desarrollo de programas o estrategias para el estrés académico así como programas educativos de estrategias para una vida saludable dirigido al alumnado de cuarto y quinto grado del nivel secundario.

Desde un punto teórico, este estudio cuenta con la finalidad de brindar información sobre la variable de investigación, contribuyendo al acervo teórico identificando sus principales características, atributos y propiedades. Por otra parte, contribuirá en ampliar la información existente sobre la asociación para el estrés académico y el origen de estilos de vida que logren disminuir la vulnerabilidad de los adolescentes.

Finalmente, a nivel metodológico, el presente estudio utilizará instrumentos validados en Perú, lo que favorece la validez externa de los resultados y el uso de los datos por parte de otros investigadores en el mismo lineamiento de esta investigación.

2.7 Alcance y Limitaciones

La trascendencia de este estudio beneficiará principalmente a los alumnos de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, así como a agentes educativos entre gestores del aprendizaje (docentes) y administradores, los cuales podrán mejorar su práctica educativa en base a los conocimientos aportados por la presente investigación.

Al considerar el contexto de la COVID-19, se convierte en una limitación teórica, puesto que no existe mucha bibliografía al respecto en cuanto a adolescentes, sin embargo, se ha conseguido aportes de algunos autores, también existen pocos

instrumentos que evalúen en el contexto de la pandemia, por ello se ha trabajado con la adaptación del SISCO en el COVID-19.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales:

Torres, C. (2019) desarrolló un estudio con la finalidad de hallar una correlación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios con alumnos de Nutrición, empleó un diseño correlacional, cuantitativo, al realizar la comparación entre las manifestaciones del estrés y otras situaciones, ya sea que se encuentran en un estado de mucha o poca exigencia académica, se evidenció discrepancias estadísticamente significativas ($p < 0,05$), reflejando mayores rasgos de estrés durante los momentos académicos más exigentes, se concluyó que la relación para estrés y sus diversos momentos, expresiones y hábitos alimenticios influyeron sobre la población de estudio.

Espada, J. et. al. (2020) desarrollaron una investigación con la finalidad de describir las prácticas correctas para atender en la psicología Infanto-juvenil ante el coronavirus; de tipo transversal descriptivo; la muestra fueron 327 personas del primer nivel de atención de diferentes comunas de Castilla y León; se utilizaron fichas de cotejo en base a los lineamientos de atención del Ministerio de Salud conformado por 41 ítems. Los resultados señalan que el riesgo ocasionado por el SARS COV 2 y el total de sus repercusiones, se dan en sistema de agentes estresantes nuevos y diferenciados a los ya existentes, pudiendo ocasionar en niños modificaciones a nivel psicológico similares a otras situaciones estresantes.

Vicario, A. y Muñoz, N. (2020) realizaron una investigación con el objetivo direccionado en hallar la influencia del estrés académico y la ansiedad en el estilo de vida durante el COVID-19 en académicos de la Comuna de Madrid; de tipo transversal, relacional y observacional; en una muestra de 273 estudiantes en un rango de 19-29 años; utilizaron el Inventario de Estrés

Percibido (PSQ) conformado de 25 ítems. Los principales resultados señalan las principales maneras de enfrentar el estrés son las redes sociales. Tener gente con quién hablar, con quién compartir sus experiencias y con quién se encuentran en la misma situación que usted, pueden ser de gran utilidad para generar nuevas estrategias que permiten resistir la situación. El elemento clave entre todos estos grupos ha sido las interacciones entre ellos, las redes sociales, los vínculos que se han creado entre ellos, que les permite generar estos mecanismos de afrontamiento.

Bakioglu, F. (2020) realizó una investigación con el objetivo de obtener una relación para el miedo al SARS COV 2 y positividad en adultos mayores; de tipo transversal y relacional; la muestra fue de 650 adultos mayores residentes de centro de cuidado para ancianos; se empleó el Cuestionario de Miedo a Enfermar conformado por 31 ítems. Los datos alcanzados en esta investigación permiten concluir que es importante para los programas de intervención y apoyo estrategias que se desarrollarán durante la pandemia que afrontamos, para proteger la salud psicológica y aumentar la resiliencia psicológica. Además, puede ser que si las personas pasan su tiempo en entornos donde se sienten seguros durante la pandemia, les ayudará a mantener su salud psicológica. En este contexto, en lugar de siguiendo constantemente las noticias sobre la pandemia, parece importante recurrir a actividades para salud mental preventiva, como cumplir con las responsabilidades familiares, tomarse un tiempo para relajarse, y participar en pasatiempos.

Balluerka, N. et. al. (2020) efectuaron una investigación con la finalidad de hallar las consecuencias psicológicas de la COVID

19; bajo diseño descriptivo, corte transversal analítico; con 514 personas adultas entre varones y damas entre los 20 y 35 años como muestra, siendo de diferentes países latinoamericanos; se emplearon fichas de recopilación de información en función a una entrevista semiestructurada con los ejes, social familiar, laboral y personal. Los resultados señalan que las consecuencias psicológicas del covid 19 están referidas a emociones, estados anímicos, estilos de afrontamiento, todas ellas perjudiciales para la persona etc.

Nacionales

Durán (2020) efectuó una investigación con la finalidad de demostrar una relación para hábitos alimentarios y el movimiento físico, sumado al estrés académico en universitarios ingresantes de una Universidad privada; de tipo transversal, correlacional bajo un diseño no experimental; en una muestra conformada por 180 universitarios ingresantes; se aplicaron tres instrumentos. Los resultados refieren que existe una relación significativa para el movimiento físico junto al estrés ($p=0.015$). La investigación no permitió determinar la relación para el estrés académico y los hábitos alimentarios ($p=0.517$).

Chuquimia (2020) ejecuto una investigación con la finalidad de hallar la asociación entre los movimientos físicos, hábitos de alimentación, y niveles de estrés académico en universitarios, corte transversal relacional, tipo no experimental; con 165 alumnos de muestra; empleó el Inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario internacional de actividad física IPAQ conformados por 25 y 33 ítems, respectivamente. No se halló una correlación significativa entre los estilos de alimentación junto al estrés y movimiento físico; con valores de $p=0.398$ ($P < 0.05$) y $p= 0.685$ ($P < 0.05$) globalmente.

Albán, J. (2018) realizó un estudio con la finalidad de hallar una correlación para la autoestima y estrés académico, en 802 universitarios como muestra, bajo un diseño correlacional no experimental, donde se proporcionó el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith (SEI) y el Inventario SISCO para el estrés académico. Se encontró una correlación altamente significativa de grado bajo e inversa para estrés y autoestima ($\rho=-0,376$, $p=0,000$), por otro lado se halló que los estudiantes poseen según el estrés académico en el nivel promedio un 19.8% (159), alto 20.6% (165) y en muy alto 21.9% (176).

López y Rivero (2018) quienes investigaron con la finalidad de asociar los estilos de vida junto a su estado nutricional, en escolares, bajo un diseño correlacional, no experimental y cuantitativo, donde se les aplicó instrumentos de autoría de los investigadores, con una muestra de 153 escolares. Encontrando que un gran porcentaje de escolares 49% ($n=75$) tiene estilos de vida suficientes, seguido de un 41.8% ($n=64$) con estilos de vida deficientes y solo un 9.2% ($n=14$) con estilos de vida saludables, por ello se concluyó que no existe relación para los estilos de vida y los estados nutricionales, para estudiantes.

Pinado (2019) hizo una investigación con la finalidad de hallar la correlación en estilos saludables de vida y estrés en estudiantes universitarios UNMSM de la carrera de tecnología médica; tipo transversal relacional y de diseño observacional; con 261 universitarios; las pruebas empleadas son el Cuestionario de Estrés Académico y el Cuestionario de Estilos saludables de Vida de Nola Pender. Los resultados indican una relación significativa e inversa entre el estrés y estilos saludables de vida, se correlacionan significativamente e inversamente ($r = -0,77$) en universitarios.

Locales

No se hallaron estudios similares con el tema desarrollado.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1 El estrés

Para Pérez & García (2014) “uno de los principales motivos en la consulta en el presente, es el estrés, entendido como una respuesta psicológica además de endocrinológica y fisiológica propia del ser humano, cuando se encuentra en un momento de peligro, ocasionando una respuesta inmediata y vital para su sobrevivencia”. (pág. 20)

Al estrés no se le considera originalmente como una psicopatología que no permita el desarrollo normal de una persona pero, “donde el estrés desarrolle cronicidad durante un tiempo determinado alterara de forma negativa el desarrollo de la salud de cada persona”. (Pérez & García, 2014, pág. 20)

Tal como señalan Sprang & Silman (2013) “el empeño de lograr una estabilidad dinámica se le nombra como homeostasis. Cuando esta estabilidad se ve afectada por situaciones tanto psicológicas como físicas en su cotidianidad, a los que se nombra como agentes estresantes desencadenara la inestabilidad del sujeto”. (pág. 10)

El sistema nervioso y el estrés

Según Trucco (2016) el intermediador cerebral de la nueva información junto al ciclo de valoración se encuentra ubicado dentro del sistema límbico, en la corteza prefrontal, la amígdala junto al hipocampo (pág. 10).

Los agentes estresantes propician la activación conductual y fisiológica, aquella respuesta que permitirá alcanzar la regulación llamada homeostasis. La “respuesta al estrés” es evidenciada cuando se da una activación inmediata de SNS ocasionando la expulsión de adrenalina y noradrenalina hacia las glándulas suprarrenales (Trucco, 2016, pág. 11).

Fraga (2013) considera que existe un ciclo que puede influir sobre el impacto del estrés, por ello es importante la presencia de características, como la capacidad para tomar el control en momentos de amenaza o peligro, así como la habilidad de poder predecirlos.

El Estrés Escolar

Para comprender el estrés escolar es importante revisar la conceptualización del estrés psicosocial de Macías et al. (2013) que lo consideran como una interacción especial del ambiente con el sujeto y este último lo percibe como peligroso pudiendo generar la pérdida de su bienestar. Bajo esta perspectiva, las herramientas psicológicas se convierten en trascendentales llegado el momento de evaluar un evento que pueda ser o no causante de un estrés desestabilizante para la persona.

En ese sentido podemos comprender al estrés escolar como una respuesta fisiológica, cognitiva y conductual ante los agentes estresantes a los que se enfrenta en el ambiente escolar, los cuales inciden principalmente en el rendimiento académico de los escolares, por ello si un escolar considera que las exigencias del colegio sobrepasan sus capacidades volviéndose vulnerable a estas, se sentirá estresado.

Factores del estrés escolar

Dentro de los principales causantes del estrés escolar se ha de considerar la evaluación realizada por los docentes, el sentido de competencia, exigencias altas de los padres, sentido de pertenencia, competencia con sus compañeros, modificaciones en la alimentación, así como en el hábito del sueño aunado al desgaste mental, sobre carga de actividades y tareas en la Institución Educativa.

Los docentes han de estar atentos a las emociones displacenteras de los estudiantes, ya que estas suelen relacionarse con las dolencias somáticas de las que los estudiantes hablan. Dentro de ellas se considera a la frustración, problemas para dormir, la ansiedad, el agotamiento entre otras molestias.

En cuanto a la capacidad cognitiva suele existir una afectación en la memoria a largo y corto plazo, dificultades para organizar su material así como sus tiempos, problemas para planificar sus actividades, pérdida de la concentración y atención, problemas para estar en su sitio, onicofagia así como continuamente estar mordiéndose los labios.

Según Bedoya, Matos, & Zelaya (2014): Para comprender al estrés se ha de tomar en cuenta las diversas situaciones a las que está expuesta una persona donde hay la presencia de inquietud, sensación de agobio entre otras sensaciones parecidas como las demandas, académicas, del trabajo, familia entre otras. (pág. 38)

Por otra parte, según Fraga (2013), el estrés se da ante experiencias que generan el incremento de la angustia, miedo, exigencias por cumplir metas, temores, pánico y no sentirse competente para interactuar con un ambiente determinado. También puede ser el resultado de una serie de eventos donde ha sido excluido y discriminado propio de la actual globalización. Según Balluerka et al. (2020) el estrés escolar carece de un concepto clínico, sin embargo, quienes se encuentran en el ciclo escolar están expuestos a experiencias de altas exigencias necesitando de la puesta en práctica de todas sus habilidades para poder enfrentar estos agentes estresantes ya sean externos o internos, según sea la edad de cada escolar.

Tal como señala Bedoya et al. (2014) las características relacionadas al estrés están asociadas a episodios desadaptativos, momentos de ansiedad, cambios conductuales

y afectivos que alteran la estabilidad de su estado emocional, sus pensamientos, físico y relaciones sociales en escolares.

Por otro lado Gamarra (2020) señala que la gran parte de agentes estresantes se encuentran en los ambientes en que se desarrolla día a día un escolar, por ello es importante contar con el colegio como un medio de equilibrio para los estudiantes. Para calificar a cada uno de los agentes estrésorese se ha de revisar el contenido de cada experiencia que sea posible generadora de estrés, así como la intensidad de la misma o el valor subjetivo que cada persona le atribuye a sus experiencias (pág. 102).

Etapas del Estado del Estrés

Según Balluerka et al. (2020) hay tres etapas fáciles de reconocer en el estrés a las que se va a catalogar como:

Reacción de Alarma

Es cuando la persona se siente agobiada por diversas razones, floreciendo alteraciones bioquímicas que buscan ayudar al estado de movimiento desmedido y resguardar al estudiante.

Fase de Resistencia

Es cuando el estudiante está acondicionado a las excesivas demandas durante un tiempo, manteniendo los cambios que compensan el equilibrio.

Fase de Agotamiento

Es cuando el problema académico se ocasiona por la carencia de recursos adaptativos ocasionando que los problemas afectivos, de comportamiento y cognitivos se hagan más observables. Durante una evaluación se ha de tomar en

consideración que la naturaleza del estrés a la que se expone un alumno va desarrollar los siguientes síntomas así como:

Durante la evaluación es crucial tomar en cuenta que los alumnos en condiciones estresantes se verán con alteraciones en su desarrollo normal pudiendo observarse características como las siguientes:

- Decrecimiento en las actividades académicas
- Perdida de habilidades cognitivas
- Problemas para resolver sus dificultades
- Disminución en su motivación para el trabajo
- Problemas en su atención y dificultades en su concentración
- Poca tolerancia ante situaciones frustrantes
- Problemas para relacionarse con los demás
- Problemas en la relación con sus docentes
- Faltas a clases o intención de abandonar los estudios
- Desarrollo de dolor de cabeza, entre otras molestias físicas
- Comportamiento ansioso, onicofagia entre otros
- Rasgos de angustia
- Signos de depresión, cambios de humor y tristeza
- Alteraciones en el comportamiento, episodios agresivos e irritables.
- Cambios en el ritmo de su sueño, problemas para dormir, presencia de pesadillas.
- Cambios alimenticios con atracones o pérdida del apetito.

Naturaleza del Estrés Escolar

Para Bedoya et al. (2014) el estrés se da como consecuencia inmediata del organismo frente a situaciones que son alarmantes o de amenaza. En tal sentido es un proceso natural de la vida,

donde el ambiente presenta diversas modificaciones a las que el ser humano requiere adaptarse.

Por esta razón, el estrés académico se caracteriza por tener un desarrollo dentro de la Institución Educativa. Ya que es común la existencia de situaciones que ocasionen estrés, ya sea con sus compañeros, profesores y el propio ambiente educativo.

Esto ocasiona que las personas presenten rasgos donde evidencian según su comportamiento el favorecimiento al incremento del estrés, ocasionando repercusiones no esperadas en otras áreas ya sea el comportamiento, sus emociones así como la relación con sus demás compañeros, padres y el centro de educación (Gamarra, 2020, pág. 61).

Estrés escolar normativo

En consecuencia un estrés escolar normativo será una situación frecuente en el ámbito educativo, es común la presencia de situaciones que generen estrés a nivel personal, con sus compañeros y en el mismo colegio. En circunstancias de alto estrés, se puede dar la presencia de situaciones de conflictos escolares, ingesta de bebidas alcohólicas así como sustancias ilícitas, síndrome depresivo junto a una ansiedad, mientras estas situaciones se den con mayor intensidad se incrementará el estrés académico pudiendo ocasionar el abandono de los estudios en los estudiantes.

Consecuencias del estrés escolar

Estados ansiosos y depresivos

Tal como han sugerido Wang, y otros (2020) la emoción ansiedad se ocasiona ante una situación percibida como amenaza existente o inexistente, o de peligro por una persona (pág. 17)

De esta manera, podemos señalar que se trata de una respuesta de adaptación natural, que condiciona al organismo a futuros eventos de peligro, aun así, se darán situaciones que serán difíciles poder reaccionar de una forma adaptativa, puesto que los rasgos individuales de cada persona o la naturaleza de los eventos influirán en su adaptación (Manrique, 2020, pág. 23).

Fobia Escolar

Tal como ha referido Wang, y otros (2020) los temores infantiles pueden ser llamados como fobia cuando estos ya no son transitorios, con características como una duración permanente, desproporción según el evento causal, no existe calma pese a las diversas explicaciones. Este miedo puede presentarse a cualquier edad y suele tener una duración extensa.

El miedo escolar es representado como el impedimento de un niño para poder asistir a su Centro Educativo a causa de un miedo injustificado según determinadas características de su ambiente académico.

Por otra parte, Chuquimia (2020) señala que:

El estrés se ocasiona con la presencia de ansiedad por lo que va a suceder, ya sea un día o días antes, con presencia de señales físicas y cronicidad posterior a sus vacaciones o una enfermedad, logrando que el alumno se quede en el hogar bajo autorización de su papá y mamá (pág. 141).

Rechazo a la escuela

Aquellos niños que enfrentan dificultades académicas o problemas con sus compañeros también podrían presentar aversión por el colegio. La gran mayoría posee inquietudes con sus relaciones sociales e incluso han podido ser amedrentado dentro del colegio o en ambientes colindantes a este. Es

importante considerar que la periferia de algunas instituciones es peligrosa para los estudiantes.

Según Chuquimia (2020) existen escolares que tienen como primera opción quedarse en casa antes de ir al colegio. Existen casos donde los estudiantes se encuentran atravesando una etapa de cambio, independientemente de su naturaleza, generara tensión en ellos. (pág. 148)

La lista de factores mencionados podrían ocasionar que los estudiantes rechacen una Institución Educativa, tomando en cuenta que esta decisión no es sólo por un factor si no por una combinación de dos a más factores. Por lo general los niños pueden ser buenos alumnos y de buen comportamiento en el colegio. Cuando esto no es atendido de forma inmediata, este rechazo puede terminar ocasionando problemas no sólo académicos, sino también personales y familiares.

Estados depresivos

Según Lazarus y Folkman (1984) En periodos de intensidad del estrés, bajo las particularidades de cada persona, se van a originar episodios depresivos junto a otros problemas de comportamiento y adaptación social, pero estos síntomas depresivos en los estudiantes son diferentes a lo que se puede observar en una población adulta.

3.2.2. Estilos de Vida

Para la RAE todo aquel estilo de vivir, es una manera particular de actuar en el día a día con patrones reiterados. Un hábito significa, una manera de comportarse adquiridas, mediante un proceso donde hubo la repetición hasta concretar un aprendizaje generando una conducta automática.

Según, Solano et al. (2017) el estilo de vida es una manera de preservarse en base a las actividades de autocuidado

aprendidas en el pasado. Considera dos etapas en la adquisición de un estilo, primero la formación caracterizada por el aprendizaje de ese hábito y posterior la adquisición de estabilidad o mantenimiento, donde el comportamiento se da de manera natural.

Según Ávila, et al. (2018) los estilos de vida son características muy importantes en el día a día de los sujetos. Puesto que son comportamientos frecuentes e involuntarios desarrollados con mucha naturaleza, ocasionando el cumplimiento o incumplimiento de determinadas actividades. Un hábito requiere de tres características para comenzar un actuar ya sea la información, la habilidad y la intensión.

Desde nuestra perspectiva, podemos señalar que los estilos de vida, serán determinadas conductas que se dan de forma estable y permanente, que generan el desarrollo de una habilidad o destreza, además pueden ser flexibles y útil para diversos momentos en su vida.

Importancia

Tal como lo ha señalado la OPS (2020) el estilo de vida saludable así como los hábitos en la vida desarrollados por una población, determinan el incrementado de los principales indicadores de salud de las poblaciones, desde el índice de esperanza de vida hasta la reducción de las tasas de mortandad. De esta manera, la prevalencia de las principales enfermedades crónicas disminuirá.

Por otra parte Tamara (2020) señala que los estilos de vida saludable promueven el bienestar subjetivo y contribuyen al desarrollo personal, favoreciendo la autoimagen positiva y la autoeficacia.

De esta manera, para el Banco Mundial (2020) el estilo de vida saludable es una política internacional que está dentro de las nuevas tendencias en la salud pública. Primordialmente busca

prevenir nuevas enfermedades así como promocionar la salud en las personas, uno de los puntos más importantes lo tuvo en el 2004 generado por la proclamación de la OMS con la finalidad de bajar los precursores de peligro ya sean las dificultades para una alimentación saludable o el estilo de vida rutinario.

Para la OPS (2020) aquellos diferentes estilos para vivir van a desarrollarse a razón de la existencia de determinados elementos de riesgo así como elementos de protección, asociados al bienestar individual, por ello ha de ser observado como un ciclo en constante movimiento con diversos elementos ya sean comportamientos de origen social así como actitudes individuales.

Dimensiones

Actividad física y deporte

Para la OMS (2017) los movimientos del cuerpo ocasionados por los músculos del organismo exigiendo un desgaste de energía en nivel considerado se le llamará actividad física.

Tal como apuntan Ávila et al. (2018) la actividad física recomendable debe fluctuar entre 30 minutos al día para adultos y 1 hora para niños y adolescentes. Asimismo, junto con una buena nutrición, reduciendo el riesgo de enfermedades problemas del corazón, el sobrepeso, desarrollo de cáncer de colon y mama, descalcificación del hueso y problemas emocionales (Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz, & Guerra, 2018, pág. 19)

En términos de diversos factores de mortalidad en todo el mundo, la inactividad física ocupa el cuarto lugar (5,5%, 3,2 millones de pérdidas humanas se registran el planeta).

Según datos de la INEI (2018) mencionan que el sedentarismo afecta al 51,7% de la población peruana. En la parte superior de la lista está Lima (70,3%), seguida de Arequipa (57,2%),

Huancayo 68,7%, Piura (54,3%), Lambayeque 64,6%, Tacna (56%) y Moquegua 64,4%.

Por otro lado, según Ávila; et al. (2018) la actividad física es distinta al deporte, ya que:

El deporte es una variedad de actividad física, apareció a mediados del siglo XIX y es un rasgo cultural de la sociedad moderna. Tiene que ver con una actividad placentera, debe ser programada y dirigida por una persona que haya desarrollado ciertas habilidades para poder inculcar al resto de la población los conocimientos necesarios para realizar esta actividad (pág. 15).

Tiempo de recreación

La importancia del ocio para el bienestar radica en varios factores, entre ellos el desplazamiento de las tensiones que permiten la formación de un ser social, con mejor salud y mayor probabilidad de enfrentar los avatares de la vida.

La variable más representativa de la actividad de ocio es el favorecimiento de la capacidad de agencia y calidad de vida que se origina en la recreación, pues permite una adecuada oxigenación del organismo, la segregación de neurotransmisores como acetilcolina, dopamina, norepinefrina y disminuye las concentraciones de cortisol.

Así, señala Chuquimia (2020):

La salud tiene un aliado importante en la recreación, ya que sirve a las personas para crear un estado de ánimo libre de estrés y proporciona actividades que promueven las relaciones personales, las habilidades y la movilidad al tiempo que promueven la satisfacción en la vida (pág. 17).

Autocuidado

Tal como señala Durán (2020) el autocuidado es una actividad personal que cada persona emprende y realiza para mantener en buen estado su salud, su condición de bienestar protegiendo su vida ante las nuevas exigencias de la misma.

Por otra parte, señala Espada; et al. (2020) que, si bien las prácticas de autocuidado son universales, las formas de adoptarlas poseen un fuerte componente cultural, lo aprenden todas las personas que lo hacen de acuerdo con sus características culturales y sociales de cada individuo, así como sus hábitos, prácticas cotidianas en la comunidad que pertenece cada persona (Espada, Orgilés, Piqueuras, & Morales, 2020).

De esta manera, podemos señalar que un estilo de vida favorable se caracteriza por cambios en la conducta, que permiten la transformación de una persona hacia hábitos de vida más positivos en su día a día. A juicio de Solano (2017) los estilos de vida implican una disponibilidad de conocimientos y la capacidad para ajustarse de acuerdo a las exigencias del ambiente.

Finalmente, a consideración de Pinado (2019) tiene que considerarse para el autocuidado a la educación como factor determinante, para poder modificar las conductas inapropiadas que promueven conductas de vida saludables. En suma, la adquisición de estilos de vida positivos se relaciona con la definición de una buena salud, que según la OPS (2020) consta de etapas que fomenta la adquisición de estos nuevos estilos de vida favorables para la persona.

Hábitos alimenticios

Según la OMS (2017) una alimentación saludable genera a las personas la adquisición de nutrientes vitales para la persona

satisfaciendo las necesidades de cada organismo, según su ciclo de vida así como su estado actual de salud.

Por otra parte, Ávila; et al. (2018) señalan que una persona es única y que por lo tanto sus necesidades de alimentación van a variar en base a su estatura, peso, género, edad, actividad motora y su salud física. Por ello, a fin de prevenir el padecimiento de muchas enfermedades se debe considerar mantener un equilibrio en la alimentación, practicando más ejercicios y actividades que exijan al cuerpo con una frecuencia regular, sumado a rechazar y evitar las bebidas alcohólicas así como el consumo de tabaco.

Sueño

Ávila; et al. (2018) señalan que las pocas horas de sueño pueden alterar de manera importante el cuerpo y la mente. También pueden impactar negativamente en el estado afectivo de las personas así como en la habilidad para poder concentrarse en sus actividades cotidianas (Gutiérrez, Martínez, Ruíz, & Guerra, 2018)

Desde un punto de vista bioquímico, señala Solano (2017) cuando las hormonas logran una homeostasis en el periodo del sueño, por ello al faltar este, la endorfina, la misma que se relaciona con la saciedad y la sensación de satisfacción, no genera el descanso reparador, por lo que el excesivo contenido de cortisol incrementa el deseo por comer y baja la sensación de estar lleno generando problemas alimentarios asociados.

Por otra parte, “el sueño permite tanto la poda sináptica como el descanso reparador tras las actividades diurnas” (Solano, Salbes, Fernández, Calderón, & Pozo, 2017, pág. 54). Durante el ciclo de movimientos oculares rápidos (MOR), “se lleva a cabo el proceso de clasificación de la información irrelevante, generando menos desgaste emocional y favoreciendo los

procesos motivacionales” (Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz, & Guerra, 2018, pág. 21).

Confianza en Dios

Según Ávila et al. (2018) bajo la visión de la salud pública principalmente con las definiciones de los agentes sociales durante el ciclo salud y enfermedad va a ser vital considerar las características asociadas con la religión y tomarla en cuenta durante la revisión total de los alumnos jóvenes.

Por otra parte, Chuquimia (2020) es enfático en mencionar que se necesita promover hábitos de vida sanos en cada religión. Así, las creencias religiosas de las personas serán un factor a considerar al momento de planificar una intervención diferente con la finalidad de promocionar a los estilos de vida que contribuyan con el estado de bienestar de las personas.

3.3. Identificación de las variables

3.3.1. V1: Estrés académico

Dimensiones:

- Percepción del estrés
- Reacciones psicológicas
- Reacciones comportamentales

3.3.2. V2: Estilo de vida

Dimensiones:

- Actividad física y deporte
- Tiempo de recreación
- Autocuidado
- Hábitos alimenticios
- Sueño
- Confianza en Dios

IV. METODOLOGÍA

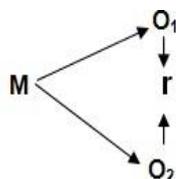
4.1 Tipo y Nivel de la Investigación

Para este estudio se consideró un estilo observacional, ya que las investigadoras no realizaron ninguna intervención. Prospectivo debido a que la recopilación de datos ha sido con fines de investigación. Transversal puesto que la recopilación de información se ha dado en un solo momento (Baena, 2014). Según el nivel se considera relacional ya que se buscó conocer la relación entre las variables de estudio (Hernández, 2018).

4.2 Diseño de Investigación

Diseño Descriptivo-relacional

Esquema:



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observación de la V.1.

O₂ = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

4.3 Operacionalización de variables.

Puede visualizarse en el recuadro como es el diseño operacional de cada variable, por ello se muestra el siguiente organizador:

VARIABLES	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA
Estrés académico	Percepción del estrés (Items 1,2,3,4,5,6,7 y 8)	• Bajo (DE 19 A 44 PUNTOS)	Ordinal
	Reacciones psicológicas (Items 9,10,11,12,13 y 14)	• Medio (DE 45 A 70 PUNTOS)	
	Reacciones comportamentales (Items 15,16,17,18 y 19)	• Alto (DE 71 A 96 PUNTOS)	
Estilo de vida	Actividad física y deporte (Items 1,2, 3, 4 y 5)	Saludable (DE 106 A 126 PUNTOS) No saludable (DE 41 A 105)	Ordinal
	Tiempo de recreación (Items 6,7,8 y 9)		
	Autocuidado (Items 10,11,12,13,14,15,16 y 17)		
	Hábitos alimenticios (Items 18,19,20,21,22,23 y 24)		
	Sueño (Items 25,26,27,28 y 29)		
	Confianza en Dios (Items 30,31,32 y 33)		

4.4 Hipótesis general y específica.

Hipótesis general.

Existe relación significativa entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Hipótesis específica.

- Existe relación significativa entre la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

- Existe relación significativa entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.
- Existe relación significativa entre las reacciones comportamentales al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

4.5 Población - Muestra.

4.5.1 Población.

Para este estudio se consideró a 131 alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna como población, los mismos que pertenecen a cuarto y quinto año de secundaria.

4.5.2 Muestra.

En cuanto al muestreo se empleó un muestreo no probabilístico, por conveniencia teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

El muestreo no probabilístico por conveniencia se refiere a tomar el total de unidades de observación que conforman la población como la muestra de estudio, se optó por este procedimiento en consideración de la disposición de la población. Para esta investigación, entonces, se tomará la totalidad de 131 alumnos de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria
- Estudiantes predispuestos a ser partícipes de la investigación.
- Alumnos matriculados durante el 2021
- Estudiantes que cuenten con autorización por parte de los padres de familia.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no pertenezcan al cuarto y quinto año de secundaria
- Alumnos que no deseen ser evaluados durante el estudio.
- Estudiantes que no se encuentren matriculados en 2021.
- Estudiantes que no cuenten con autorización por parte de los padres de familia.

4.6 Técnicas e instrumentos: validación y confiabilidad

La técnica utilizada durante la obtención de información es la encuesta, y como instrumentos el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable.

El Inventario de Estrés Académico SISCO fue elaborado por Barraza (2007) y adaptado para el Perú por Alania (2020).

Validez y Confiabilidad:

En cuanto a la validación para el Perú, tal como señala Alania, Llancari, Rafaele, & Ortega (2020) la validez del instrumento cuenta con validez de contenido así como una validez de constructo. La validez se obtuvo con el juicio de experto de 20 profesionales con cinco alternativas: deficiente (1), mala (2), regular (3), buena (4) y muy buena (5). En virtud del coeficiente de concordancia V de Aiken, la herramienta utilizada cuenta con la validez necesaria para realizar una investigación donde los coeficientes obtenidos superan a 0.8 (p

< 0.01). También el coeficiente V de Aiken indica que la herramienta posee validez de contenido, a razón que los datos obtenidos indican que las preguntas pasan a 0.75 ($p < 0.01$).

En el 2020 Alania realizó la confiabilidad del instrumento encontrando un índice de alfa de Cronbach por dimensiones, los resultados indican que todas las dimensiones son confiables 0.85, 0.99 y 0.95. Con estos resultados, sus dimensiones de dicho instrumento cuentan con una confiabilidad por lo tanto la herramienta de estrés académico es confiable.

En el caso del segundo instrumento se trata del Inventario de Estilos de Vida creador por Arrivillaga, Salazar y Gómez (2005) y adaptado para el Perú por Santiago & Carcausto (2019).

Validez y Confiabilidad:

Para la validez de esta prueba en el Perú fue aplicado el V de Aiken obteniendo un valor de 1.0, mientras que los hallazgos de constructo por dimensiones fueron de la siguiente manera D1 con un $p=000$, D2 con un $p= 010$, D3 $p= 000$, D4 $p=000$, D5 $p=001$, finalmente D6 con un $p=000$ (Santiago y Carcausto, 2019).

Se realizó un juicio de expertos con el objetivo de hallar la validez del instrumento, donde analizaron cada una de las preguntas del mismo, donde las puntuaciones obtenidas fueron en un rango de 1 a 4, a ello se aplicó el coeficiente del alfa de Cronbach que permitió obtener un puntaje de 0.8, además, para este juicio de especialistas se consideró a especialistas religiosos, docentes, médicos y psicólogos (Santiago y Carcausto, 2019).

4.7 Recolección de datos.

Para recoger los datos se emplearon en el mes de Junio hasta Agosto del 2021, una encuesta online en el programa de Google Forms. Inicialmente se pidió la autorización al director del colegio. Utilizando el correo institucional, y el medio físico, se avisó a los estudiantes el motivo de la investigación, trabajando en primera instancia un taller

referido a la investigación, posterior a ello se solicitó el consentimiento informado para la participación en la investigación, luego se brindó los enlaces con el consentimiento informado y los cuestionarios. También se avisó a los estudiantes que tendrían que llenar el instrumento a través de la virtualidad. Se envió un recordatorio el día de la aplicación de los instrumentos, anterior a ello se envió mensajes con la finalidad de obtener el ingreso de todos los alumnos y motivarlos al llenado total del cuestionario. Donde al final se logro contar con la respuesta del formulario de todos los estudiantes.

4.7 Técnica de análisis e interpretación de datos.

Para el análisis en la información hallada, se siguió el siguiente esquema de planificación: En primer lugar se clasificaron los datos obtenidos, se realizó la codificación donde se obtuvo las tabulaciones, posteriormente se aplicó un análisis así como la respectiva interpretación de la información.

El estrés académico y estilo de vida se representaron en frecuencia absoluta (N) y frecuencia relativa (%). En el análisis estadístico se determinó la normalidad para determinar los estadísticos a seguir, luego se utilizó el Rho de Spearman en base al ritual de la significancia donde $p < 0.05$ para considerar una diferencia significativa para los datos hallados entre cada variable.

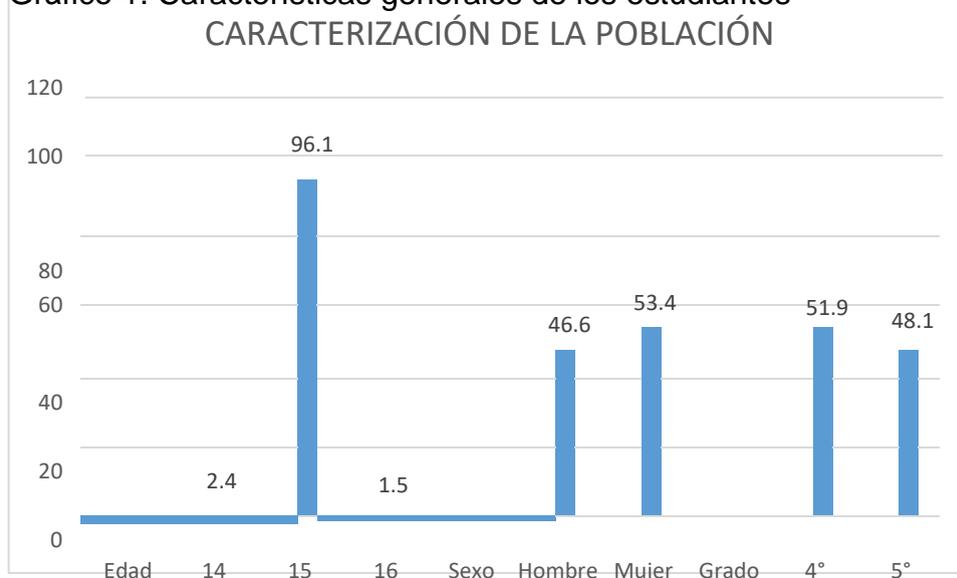
V. RESULTADOS

5.1 Presentación e interpretación de Resultados

Tabla 1. Características generales de los participantes.

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
14	3	2.4
15	126	96.1
16	2	1.5
Sexo		
Hombre	61	46.6
Mujer	70	53.4
Grado		
4°	68	51.9
5°	63	48.1

Gráfico 1. Características generales de los estudiantes



Para la característica edad, se encontró que el 96,1% (126/131) tenían 15 años; 2,4% (3/131) con 14 años y el 1,5% (2/80) 16 años. Se puede evidenciar que en una mayor correspondencia los estudiantes tienen 15 años.

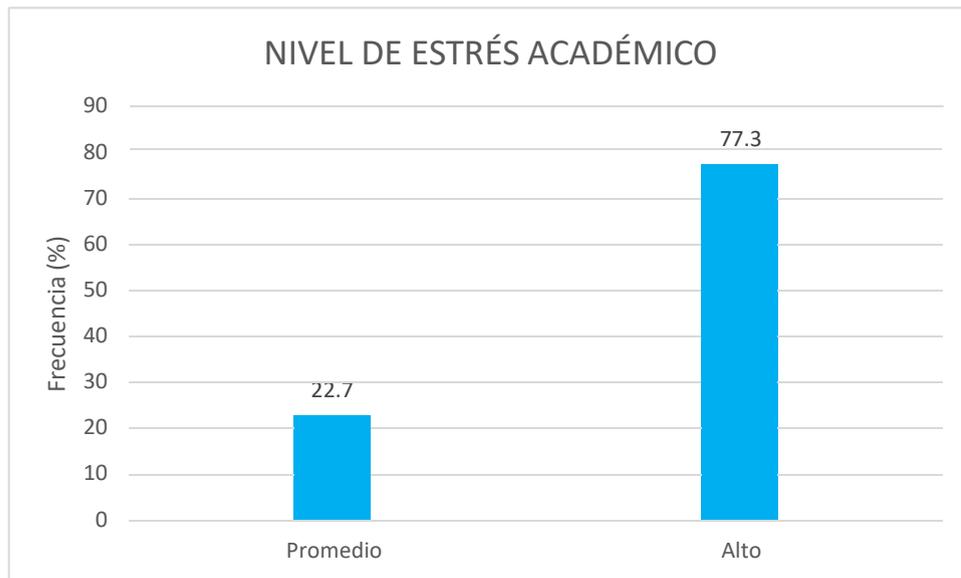
En cuanto al sexo el 53,4% (70/131) son mujeres mientras el 46,6% (61/131) son hombres. Se puede evidenciar que en una mayor proporción hay más mujeres que hombres en el estudio.

Según el grado escolar el 51,9% (68/131) pertenecen al cuarto grado de secundaria mientras el 48,1% (63/131) pertenecen al quinto grado de secundaria. Quedando constatado que el total de la muestra es de cuarto y quinto grado.

Tabla 2. Nivel de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	29	22,7
Alto	102	77,3
Total	131	100

Gráfico 2. Nivel de estrés académico

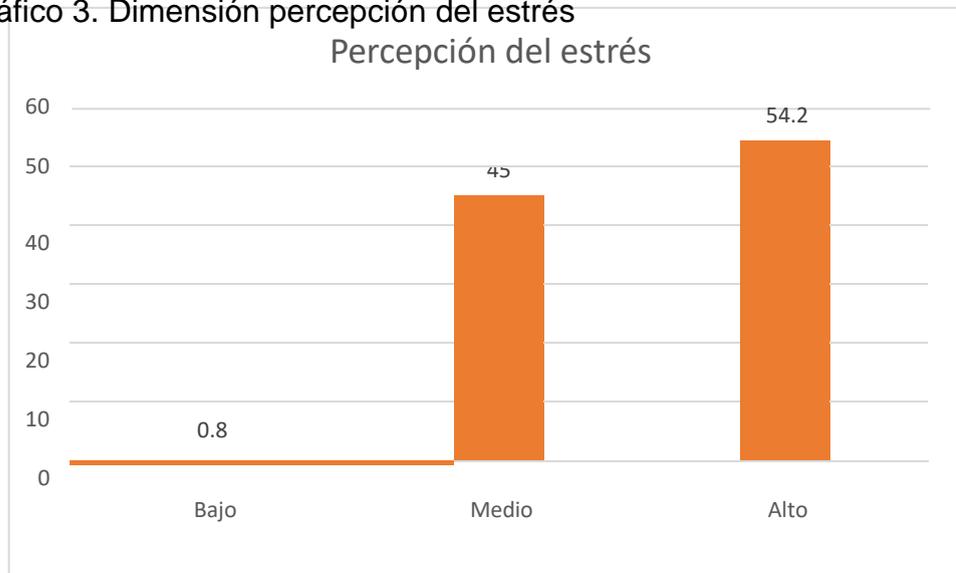


En la tabla y gráfico 2, se evidencia según los niveles de estrés académico, el 77,3% (102/131) poseen alto nivel de estrés académico; el 22,7% (29/131) nivel promedio de estrés académico. Se puede constatar que el nivel alto predomina en los estudiantes.

Tabla 3. Dimensión percepción del estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	,8
Medio	59	45,0
Alto	71	54,2
Total	131	100

Gráfico 3. Dimensión percepción del estrés

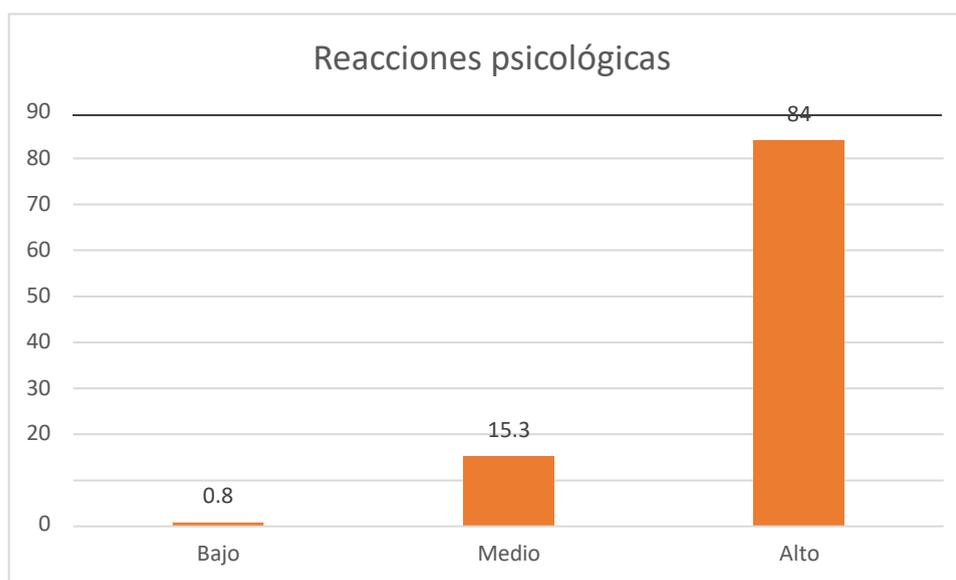


En la tabla y gráfico 3, se evidencia según los niveles de la dimensión percepción del estrés, el 54,2% (71/131) poseen un nivel alto en la dimensión percepción del estrés; el 45% (59/131) un nivel medio en la dimensión percepción del estrés. Se puede constatar que el nivel alto predomina en los estudiantes.

Tabla 4. Dimensión reacciones psicológicas al estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	,8
Medio	20	15,3
Alto	110	84,0
Total	131	100

Gráfico 4. Dimensión reacciones psicológicas al estrés

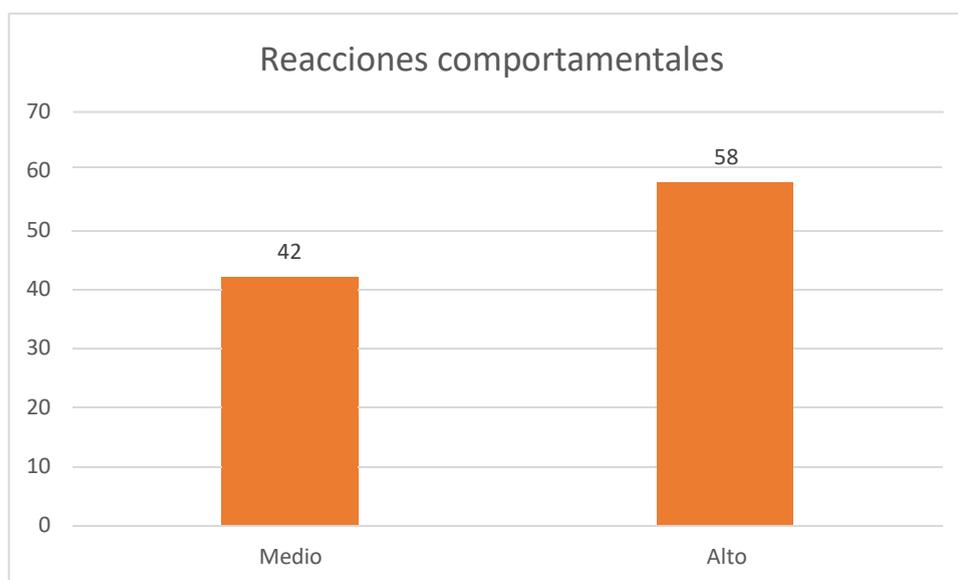


En la tabla y gráfico 4, se evidencia según los niveles de la dimensión reacciones psicológicas del estrés, el 84% (110/131) poseen un nivel alto en la dimensión reacciones psicológicas del estrés; el 15,3% (20/131) un nivel medio en la dimensión reacciones psicológicas del estrés; y el 0,8% (1/131) posee un nivel bajo en la dimensión reacciones psicológicas del estrés. Se puede constatar que el nivel alto predomina en los estudiantes.

Tabla 5. Dimensión reacciones comportamentales al estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	55	42,0
Alto	76	58,0
Total	131	100

Gráfico 5. Dimensión reacciones comportamentales al estrés

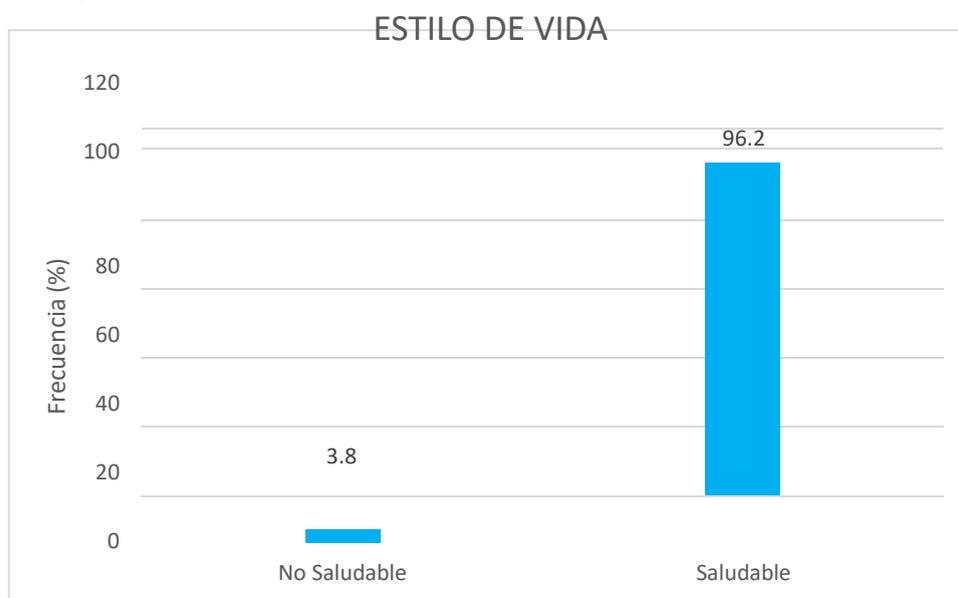


En la tabla y gráfico 5, se evidencia según los niveles de la dimensión reacciones comportamentales del estrés, el 58% (76/131) poseen un nivel alto en la dimensión reacciones comportamentales del estrés; el 42% (55/131) un nivel medio en la dimensión reacciones comportamentales del estrés. Se puede constatar que el nivel alto predomina en los estudiantes.

Tabla 6. Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	5	3,8
Saludable	126	96,2
Total	131	100

Gráfico 6. Estilo de vida

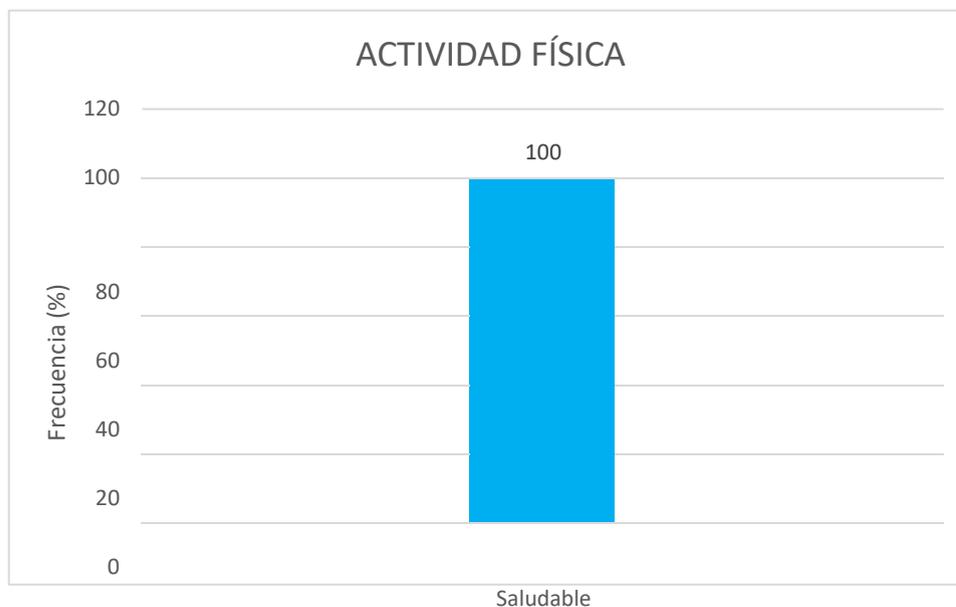


En la tabla y gráfico 6, se constata para el estilo de vida, el 96,2% (126/131) tienen un estilo de vida saludable; 3,8% (5/131) un estilo de vida no saludable. Se puede demostrar que en mayor magnitud los estudiantes poseen un estilo de vida saludable.

Tabla 7. Dimensión actividad física de la variable Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	131	100,2
Total	131	100

Gráfico 7. Dimensión actividad física de la variable Estilo de vida

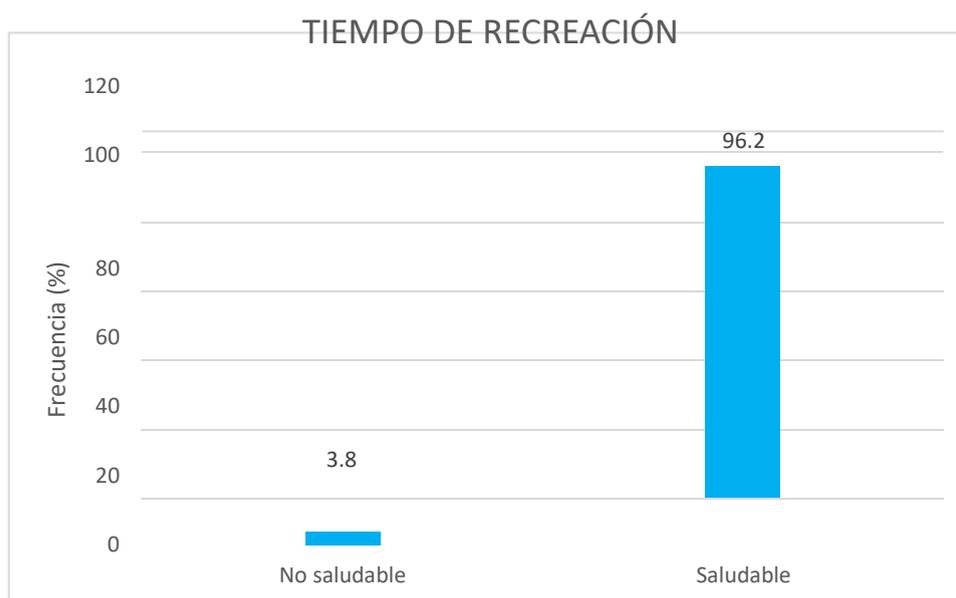


En la tabla y gráfico 7, se evidencia según la actividad física, el 100% (131/131) cuentan con una actividad física saludable. Donde se concluye que todos los alumnos poseen una actividad física saludable.

Tabla 8. Dimensión tiempo de recreación de la variable Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	5	3,8
Saludable	126	96,2
Total	131	100

Gráfico 8. Dimensión tiempo de recreación de la variable Estilo de vida

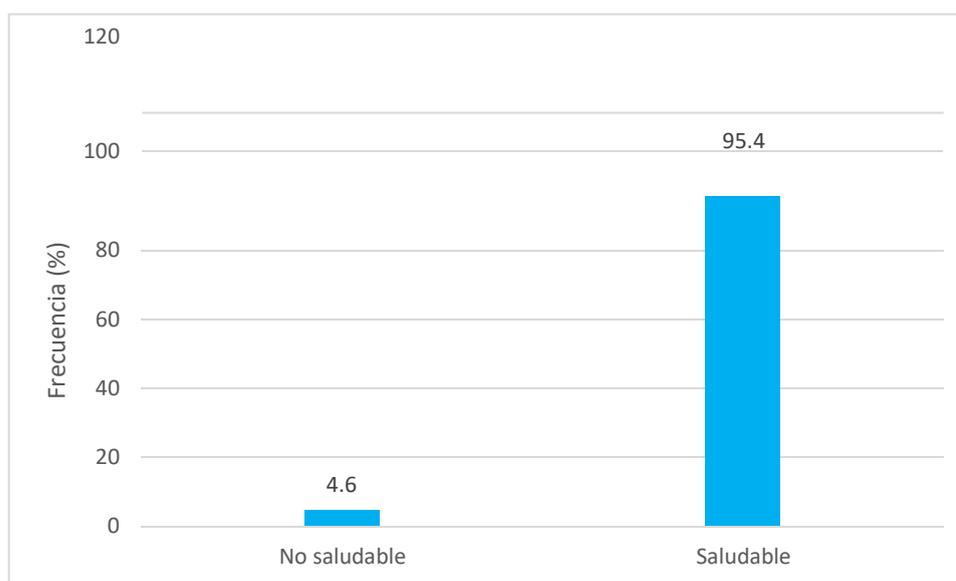


En la tabla y gráfico 8, se refleja para el tiempo de recreación, el 96,2% (126/131) tienen un tiempo de recreación saludable y el 3,8% (5/131) tienen un tiempo de recreación no saludable. Se puede evidenciar que en mayor armonía los estudiantes tienen un tiempo de recreación saludable.

Tabla 9. Dimensión Autocuidado de la variable Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	6	4,6
Saludable	125	95,4
Total	131	100

Gráfico 9. Dimensión autocuidado de la variable Estilo de vida
AUTOCUIDADO

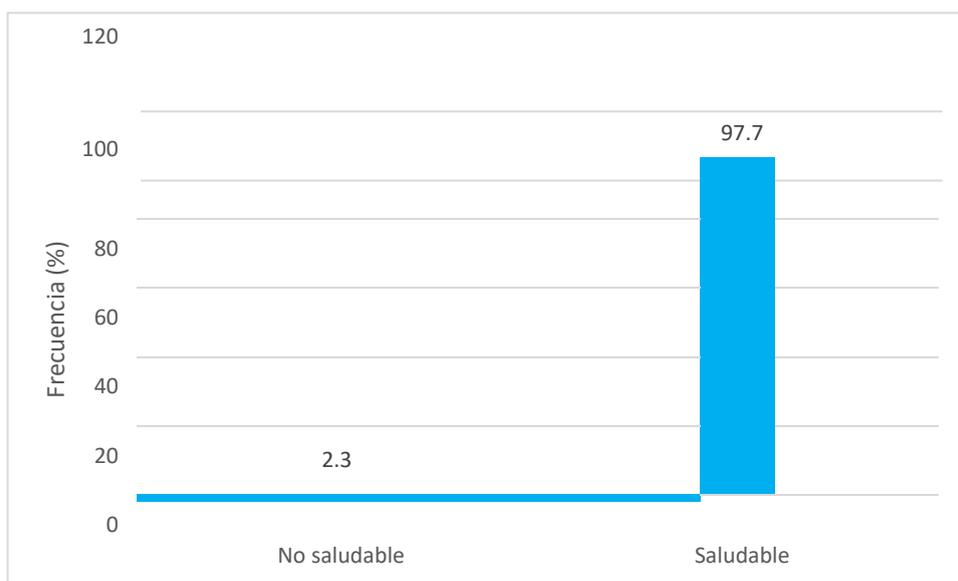


En la tabla y gráfico 9, se refleja según el autocuidado, el 95,4% (125/131) tienen un autocuidado saludable y el 4,6% (6/131) tienen un autocuidado no saludable. Se puede constatar que en mayor proporción los estudiantes tienen un autocuidado saludable.

Tabla 10. Dimensión hábitos alimenticios de la variable Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	3	2,3
Saludable	128	97,7
Total	131	100

Gráfico 10. Dimensión hábitos alimenticios de la variable Estilo de vida
HÁBITOS ALIMENTICIOS

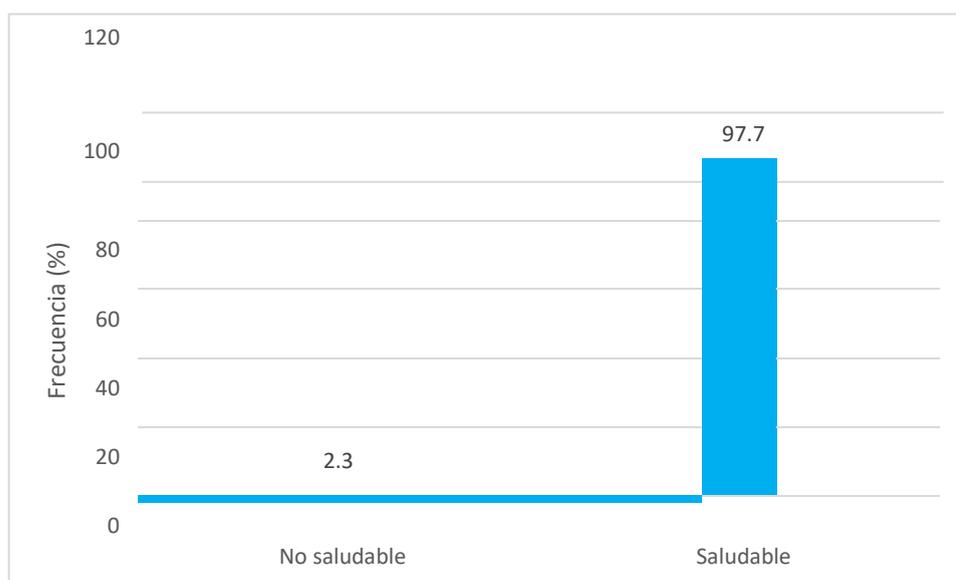


En la tabla y gráfico 10, se evidencia para la dimensión hábitos alimenticios, el 97,7% (128/131) tienen un hábito alimenticio saludable y el 2,3% (3/131) tiene un estilo de alimentación no saludable. Se puede constatar que en mayor proporción los estudiantes tienen un hábito alimenticio saludable.

Tabla 11. Dimensión sueño de la variable Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	3	2,3
Saludable	128	97,7
Total	131	100

Gráfico 11. Dimensión sueño de la variable Estilo de vida
SUEÑO

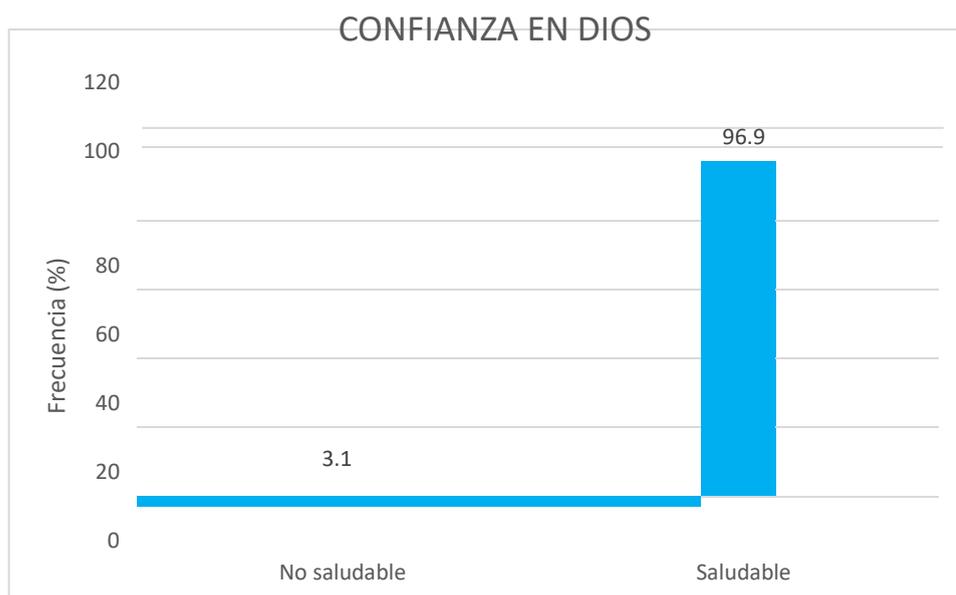


En la tabla y gráfico 11, se evidencia para el sueño, el 97,7% (128/131) tienen un sueño saludable y el 2,3% (3/131) tiene un sueño no saludable. Se puede constatar que en mayor proporción los estudiantes tienen un sueño saludable.

Tabla 12. Dimensión confianza en Dios de la variable Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	4	3,1
Saludable	127	96,9
Total	131	100

Gráfico 12. Dimensión confianza en Dios de la variable Estilo de vida

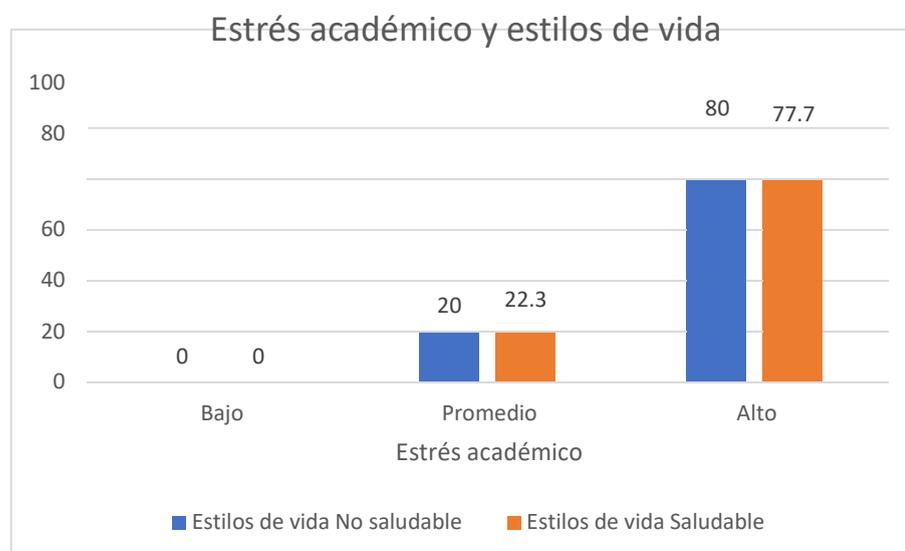


La tabla y gráfico 12, indican para la confianza en Dios, que el 96,9% (127/131) tienen una confianza en Dios saludable y el 3,1% (4/131) tiene una confianza en Dios no saludable. Se puede constatar que en mayor proporción los estudiantes tienen una confianza en Dios saludable.

Tabla 13. Estrés académico y estilo de vida en los estudiantes

Estrés académico	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	00,0	0	00,0	0	00,0
Promedio	1	20,0	28	22,3	29	22,2
Alto	4	80,0	98	77,7	102	77,8
Total	5	100,0	126	100,0	131	100

Gráfico 13. Estrés académico y estilo de vida en los estudiantes

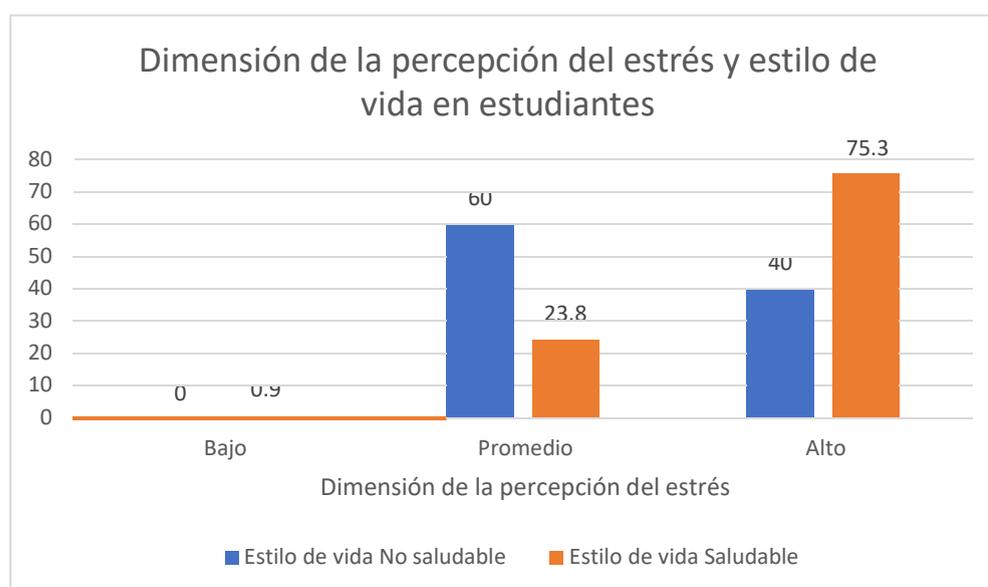


La tabla y el gráfico 13, indican que de los estudiantes con estrés académico en un nivel promedio el 22,3% presentó un estilo de vida saludable y el 20% alcanzó un estilo de vida no saludable; los estudiantes con estrés académico en un nivel alto el 80% presentó un estilo de vida no saludable y el 77,7% presentó un estilo de vida saludable.

Tabla 14. Dimensión de la percepción del estrés y estilo de vida en estudiantes

Estrés académico	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	00,0	1	00,9	1	00,7
Promedio	3	60,0	30	23,8	33	25,1
Alto	2	40,0	95	75,3	97	74,2
Total	5	100,0	126	100,0	131	100

Gráfico 14. Dimensión de la percepción del estrés y estilo de vida en estudiantes

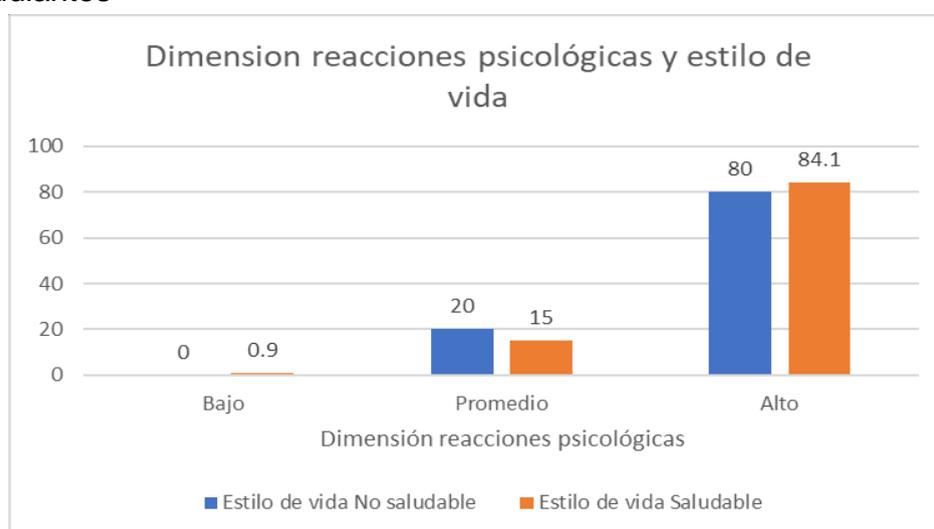


La tabla y el gráfico 14, indican que de los estudiantes que tienen percepción del estrés en un nivel bajo el 0,9% presentó un estilo de vida saludable; en los estudiantes con percepción del estrés en un nivel promedio, el 60% obtuvo un estilo de vida no saludable y el 23,8% obtuvo un estilo de vida saludable; en los estudiantes con percepción del estrés en un nivel alto el 75,3% presentó un estilo de vida saludable y el 40% alcanzó un estilo de vida no saludable.

Tabla 15. Dimensión reacciones psicológicas al estrés y estilo de vida en estudiantes

Estrés académico	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	00,0	1	00,9	1	00,9
Promedio	1	20,0	19	15,0	20	15,2
Alto	4	80,0	106	84,1	110	83,9
Total	5	100,0	126	100,0	131	100

Gráfico 15. Dimensión reacciones psicológicas al estrés y estilo de vida en estudiantes

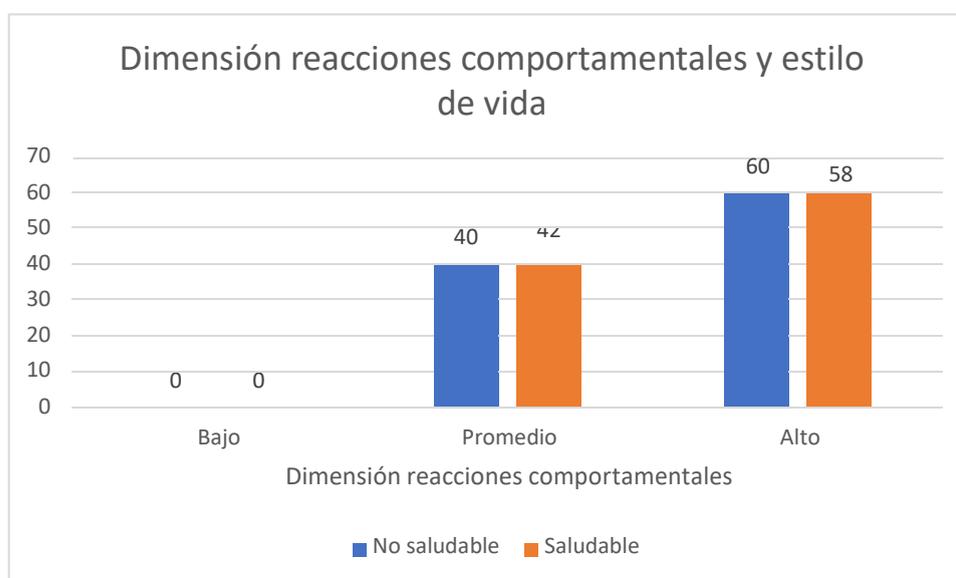


La tabla y gráfico 15, señalan que en los estudiantes con reacciones psicológicas al estrés en un nivel bajo el 0.9% presentó un estilo de vida saludable; en los estudiantes con reacciones psicológicas al estrés en un nivel promedio el 20% presentó un estilo de vida no saludable y el 15% presentó un estilo de vida saludable; en los estudiantes con reacciones psicológicas al estrés en un nivel alto el 84,1% presentó un estilo de vida saludable y el 80% presentó un estilo de vida no saludable.

Tabla 16. Dimensión reacciones comportamentales al estrés y estilo de vida en estudiantes

Estrés académico	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	00,0	0	00,0	0	00,0
Promedio	2	40,0	53	42,0	55	41,9
Alto	3	60,0	73	58,0	76	58,1
Total	5	100,0	126	100,0	131	100

Gráfico 16. Dimensión reacciones comportamentales al estrés y estilo de vida en estudiantes



La tabla y gráfico 16, señalan que en los estudiantes con reacciones comportamentales al estrés en un nivel promedio el 42% presentó un estilo de vida saludable y el 40% presentó un estilo de vida no saludable; en los estudiantes con reacciones comportamentales al estrés en un nivel alto el 60% presentó un estilo de vida no saludable y el 58% presentó un estilo de vida saludable.

PRUEBA DE NORMALIDAD

El ritual de la significancia estadística (Variable estrés académico)

1	Plantear Hipótesis Ho: La distribución de la variable estrés académico NO es distinta a la distribución normal. H1: La distribución de la variable estrés académico es distinta a la distribución normal.
2	Establecer un nivel de significancia Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$ 0,05
3	Estadístico de prueba a.) Kolmogorov-Smirnov
4	Valor calculado: ,111 Valor de P= 0,000 Interpretación La distribución de la variable estrés académico es distinta a la distribución normal.

El ritual de la significancia estadística (Variable estilo de vida)

1	Plantear Hipótesis Ho: La distribución de la variable estilo de vida NO es distinta a la distribución normal H1: La distribución de la variable estilo de vida es distinta a la distribución normal
2	Establecer un nivel de significancia Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$ 0,05
3	Estadístico de prueba b.) Kolmogorov-Smirnov
4	Valor calculado: 0,125 Valor de P= 0,000 Interpretación La distribución de la variable estilo de vida es distinta a la distribución normal

5.2 Contrastación de hipótesis

Se obtuvo la comprobación de las hipótesis entre el estrés académico y el estilo de vida en estudiantes, empleando el coeficiente de Rho de Spearman. Se propuso la siguiente hipótesis principal:

Hipótesis estadística 1.

H₀: No existe correlación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

H₁: Existe correlación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Tabla 17. Estrés académico y estilo de vida en estudiantes

Variable	Estadísticos	Estilo de vida
Estrés académico	Rho	,009
	p	,919
	n	131

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

Correlación de Spearman: 0.009

p-valor = .919

Interpretar

No existe correlación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

El estrés académico y el estilo de vida NO están correlacionadas.

Hipótesis estadística 2.

H₀: No existe correlación entre la percepción del estrés y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

H₁: Existe correlación entre la percepción del estrés y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Tabla 18. Percepción del estrés y estilo de vida en estudiantes

Variable	Estadísticos	Estilo de vida ^{de}
Percepción del estrés	Rho	-,018
	p	,836
	n	131

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

Correlación de Spearman: -.018

p-valor = .836

Interpretación

No existe correlación entre la percepción del estrés y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

La percepción del estrés y el estilo de vida NO están correlacionadas.

Hipótesis estadística 3.

H₀: No existe correlación entre las reacciones psicológicas al estrés y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

H₁: Existe correlación entre las reacciones psicológicas al estrés y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Tabla 19. Reacciones psicológicas al estrés y estilo de vida en estudiantes

Variable	Estadísticos	Estilo de vida
Reacciones psicológicas al estrés	Rho p n	,061 ,486 131

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

Correlación de Spearman: 0.061

p-valor = 0.486

Interpretación

No existe correlación entre las reacciones psicológicas al estrés y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Las reacciones psicológicas al estrés y el estilo de vida NO están correlacionadas.

Hipótesis estadística 4.

H₀: No existe correlación entre las reacciones comportamentales al estrés y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

H₁: Existe correlación entre las reacciones comportamentales al estrés y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Tabla 20. Reacciones comportamentales al estrés y estilo de vida en estudiantes

Variable	Estadísticos	Estilo de vida
Reacciones comportamentales al estrés	Rho p n	,071 ,423 131

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

Correlación de Spearman: 0.071

p-valor = .423

Interpretación

No existe correlación entre las reacciones comportamentales al estrés y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021.

Las reacciones comportamentales al estrés y el estilo de vida NO están correlacionadas.

5.3 Discusión de resultados

Con respecto a los niveles de estrés académico durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021, se encontró que el 77.86% de estudiantes poseen altos niveles de estrés académico, mientras que un 22.14% poseen estrés académico en un grado promedio, estos hallazgos pueden explicarse como consecuencia de los cambios en la educación virtual teniendo un impacto significativo en los estudiantes junto a las preocupaciones y exigencias de la pandemia que atravesamos. Por su parte Albán (2018) encontró que el 19.8% de los estudiantes poseen un nivel promedio de estrés académico, un 20.6 % un nivel alto de EA y un 21.9% un nivel muy alto de EA. Ambos resultados se van a explicar bajo los soportes teóricos de Balluerka, et. al. (2020) donde menciona que las secuelas a nivel psicológico del SARS COV 2 están asociadas a emociones, estados anímicos y de afrontamiento, todas ellas perjudiciales para la persona etc; dentro de los cuales se encuentra el desarrollo de altos niveles de estrés. Además, Bedoya et al. (2014) mencionaron que el estrés puede ser una reacción inmediata del cuerpo frente a eventos de peligro real o imaginario, donde se le considera como una situación normal en la vida. Bajo estas perspectivas los estudiantes podrían percibir como una situación amenazante, las clases virtuales puesto que aún no se adaptan a las nuevas plataformas, existe sobrecarga académica, limitaciones para acceder a una buena conexión, poco dominio de los recursos tecnológicos; propiciando el aumento del estrés académico. En relación al estilo de vida durante la pandemia por el coronavirus en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021, se reportó que el 62.6% de estudiantes poseen un saludable estilo de vida y el 37.4% no cuentan con un estilo de vida saludable; puesto que los hábitos de vida que poseen son el resultado de un aprendizaje adquirido desde años anteriores, dicho aprendizaje ha podido ser adquirido en la familia y reforzado por la institución educativa. Estos resultados son similares a los de López y Rivero (2018) que encontraron en un 49% de

estudiantes la presencia de hábitos de vida suficientes, seguido de un 41.8% con hábitos de vida deficientes y solo un 9.2% con hábitos de vida saludable, esto podría entenderse bajo las manifestaciones de Ávila et al. (2018) quienes consideran que los hábitos son factores muy potentes en el quehacer de las personas, ya que se trata de conductas consistentes, muy frecuentemente involuntarias que han sido adquiridas con el tiempo y no son producto de algo reciente, generando efectividad o ineffectividad. En consideración a la teoría nuestros resultados que indican la presencia de buenos estilos de vida se entenderían como una conducta adquirida en el tiempo y no como una conducta respuesta frente a las exigencias actuales de la pandemia, educación virtual, etc.

En relación al estrés académico y el estilo de vida en la pandemia del coronavirus en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021, se ha demostrado que no existe correlación entre el estrés académico y el estilo de vida ($p > 0.05$), donde el nuevo contexto educativo virtual y la actual pandemia pueden generar el incremento de los niveles de estrés sin embargo existen sólidos estilos de vida saludable en los estudiantes. Además, Torrez, C. (2018) encontró resultados diferentes reportando una correlación entre los estilos de alimentación y el estrés académico en estudiantes, también Vicario, A. y Muñoz, N. (2020) encontraron que los principales mecanismos que se utiliza para el afrontamiento del estrés es la red social y los vínculos que se establecen en ella. Estos resultados se comprenden según lo dicho por Fraga (2013) quien indica que existen procesos capaces de predecir la magnitud de la respuesta frente a situaciones estresantes, tomando en cuenta la habilidad para adaptarse de cada persona. Los sujetos con buenos hábitos de vida saludable pueden adaptarse fácilmente a situaciones que exijan esfuerzos físicos, psicológicos entre otros haciendo poco probable su relación con el estrés académico, esto apoyado en lo que señala Tamara en el 2020, mencionando que los

estilos de vida saludable promueven el bienestar subjetivo y contribuyen al desarrollo personal.

Para la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del coronavirus en alumnos de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021, se determinó la no existencia de relación para ambas variables ($p > 0.05$), este resultado es diferente a lo hallado por Pinado en el 2019 quien demostró una correlación significativa entre estrés académico y los estilos saludables ($p < 0.05$), Estos resultados se pueden comprender por lo expuesto por Gamarra (2020) mencionando que la gran parte de estresores o eventos originadores de estrés suceden en la cotidianidad de una persona, siendo también la Institución Educativa una fuente de estrés capaz de ocasionar la inestabilidad en los alumnos. Ante la actual educación remota, como respuesta a las exigencias de cuidado por el coronavirus se viene generando un impacto diferente en cada individuo, puesto que la percepción y los recursos para enfrentar las situaciones de cada persona es diversa, de igual manera el estilo de vida en cada persona ya que según Durán (2020) "el estilo de vida es una actividad personal que cada persona emprende y realiza para preservar su estado de bienestar, su buen estado físico y enfrentar de forma favorable las exigencias del día a día.

Entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante el coronavirus en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021, no se halló una relación en las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida ($p > 0.05$), estos resultados se apoyan en lo encontrado por Balluerka, N. et. al. (2020), quien demostró que las secuelas a nivel psicológico del SARS COV 2 están referidas a emociones, estados anímicos y capacidad de afrontamiento; todas ellas perjudiciales para la persona etc., que no guardan relación con factores positivos para su salud, por lo tanto, es poco probable la relación de reacciones psicológicas del estrés académico y los estilos saludables de vida.

Podemos considerar lo referido por Fraga (2013) quien indica que el estrés se asocia a eventos de miedo, estados de angustia, necesidad de cumplir metas, temor de no lograrlas, sentimiento de incapacidad para afrontar las labores académicas, apoyado en Chuquimia (2020), quien menciona que los estudiantes que se quedan en casa pueden sentirse muy tensos a causa de sus propios cambios de su edad así como los cambios en su educación.

En cuanto a las reacciones comportamentales del estrés académico y los estilos de vida saludables durante la pandemia por el coronavirus en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021, se encontró que no existe una correlación ($p > 0.05$) entre las reacciones comportamentales y el estilo de vida, también Durán (2020) encontró que no existe relación para los hábitos alimenticios y estrés académico ($p = 0.517$), considerando que los hábitos de alimentación son una conducta personal y asociado a los buenos estilos de vida, se puede decir que apoya al resultado obtenido en nuestra investigación, añadiendo lo manifestado por Trucco (2016), quien señala que el estrés es una respuesta conductual que puede generar homeostasis en las personas cuando se afronta con los recursos adecuados y de forma rápida, además Lazarus & Folkman (1984) consideran que las consecuencias del estrés en estudiantes son perceptibles a nivel conductual pero diferente a la conducta de un adulto, por ello el estrés a nivel conductual no guardaría relación con los estilos de vida saludable.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.

- No existe relación (p-valor: 0,919) entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria.
- No existe relación (p-valor: 0,836) entre la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria.
- No existe relación (p-valor: 0,486) entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria.
- No existe relación (p-valor: 0,423) entre las reacciones comportamentales al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en estudiantes de secundaria.

Recomendaciones.

- Se recomienda a los directivos de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" implementar un programa enfocado en los estudiantes de 4° y 5° de secundaria por módulos, los cuales estarán conformados por las temáticas como: reconocimiento del estrés, estrategias y hábitos de estudio y manejo del estrés académico.
- Con la finalidad de poder incrementar el conocimiento sobre el estrés académico y los estilos de vida en escolares del nivel secundario, se recomienda realizar investigaciones a nivel nacional y sobretodo en el ámbito local con poblaciones más numerosas.
- Durante el proceso de recolección de datos se recomienda tener un control más amplio durante su proceso, por ello sería pertinente mejorar las estrategias de evaluación virtual o realizar evaluaciones presenciales.
- En cuanto a los instrumentos del estrés académico y los estilos de vida, se recomienda revisar las propiedades psicométricas y actualizar los baremos en una población estudiantil del nivel secundario de la ciudad de Tacna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M., & Ortega, D. (julio -diciembre de 2020). Adaptación del Inventariode Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-131. doi:DOI <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
2. Álvarez, H., & Arias, E. (2020). *La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. Washington: Banco Interamericano de Desarrollo. Recuperado el 01 de mayo de 2021, de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>
3. Apaza, P., Cynthia, M., & Seminario, R. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. (U. d. Zulia, Ed.) *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402-412. Recuperado el 01 de mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>
4. Arnau, J. (1990). *Metodología de la investigación en ciencias del comportamiento*. Murcia: Editum.
5. Arrivillaga, M., & Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1), 19-36. Recuperado el 15 de mayo de 2021, de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf
6. Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., Ruíz, J., & Guerra, J. (septiembre - diciembre de 2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*, 17(3). Recuperado el 02 de mayo de 2021, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>
7. Baena, G. (2014). *Metodología de la investigación*. México, México: Grupo Editorial Patria. Recuperado el 10 de mayo de 2021, de <https://books.google.com.pe/books?id=6aCEBgAAQBAJ&prints=ec=frontcover&dq=METODOLOG%C3%8DA+DELA+INVESTIGACI%C3%93N+LIBRO&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjTi9SMi7XvAhVAGrkGHaAADPAQ6AEWAHoECAAQAg#v=onepage&q=METODOLOG%C3%8DA%20DELA%20INVESTIGACI%C3%93N%20LIBRO&f=f>

8. Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, D., & Gorostiaga, A. (2020). *Las consecuencias psicológica de la COVID-19 y el confinamiento*. País Vasco: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua. Recuperado el 25 de abril de 2021, de <https://www.siais.net/documentos/ficha/551534.pdf>

9. Banco Mundial. (2020). *Covid-19: impacto en la educación y respuestas de política pública*. Washington: Banco Mundial. Recuperado el 02 de mayo de 2021, de <http://pubdocs.worldbank.org/en/143771590756983343/Covid-19-Education-Summary-esp.pdf>

10. Banco Mundial. (2020). *Debido a la pandemia de COVID-19, 72 millones de niños más podrían verse afectados por la pobreza de aprendizajes*. Banco Mundial, Banco Mundial. Washington: Banco Mundial. Recuperado el 25 de abril de 2021, de bancomundial.org/es/news/press-release/2020/12/02/pandemic-threatens-to-push-72-million-more-children-into-learning-poverty-world-bank-outlines-new-vision-to-ensure-that-every-child-learns-everywhere

11. Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (octubre de 2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 33-50. Recuperado el 14 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972014000400009

12. Chuquimia, M. (2020). *"Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2020" (Tesis de grado)*. Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín. Recuperado el 09 de mayo de 2020, de <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11921>

13. Durán, R. (2020). *"Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur" (Tesis de grado)*. Universidad Científica del Sur. Lima: Universidad Científica del Sur. Recuperado el 05 de mayo de 2021, de <https://hdl.handle.net/20.500.12805/922>

14. Erades, N., & Moreales, A. (setiembre de 2020). Impacto psicológico del confinamiento por a COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34. doi:DOI: 10.21134/rpcna.2020.mon.2041

15. Espada, J., Orgilés, M., Piqueuras, J., & Morales, A. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Revista Clínica y salud*, 3(5). doi:<https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>
16. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Nota técnica: Protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus*. Washington: UNICEF. Recuperado el 27 de abril de 2021, de https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical%20Note:%20Protection%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf
17. Fraga, P. (2013). Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. *Enfermería Global*, 12(31), 34-48. Recuperado el 14 de mayo de 2021, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300008
18. Gamarra, E. (2020). *"Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza" (Tesis de posgrado)*. Universidad César Vallejo. Lima: Universidad César Vallejo. Recuperado el 08 de mayo de 2020, de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/51664>
19. Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Interamericana. Recuperado el 01 de mayo de 2021, de <https://books.google.com.pe/books?id=5A2QDwAAQBAJ&dq=METODOLOG%C3%8DA+DELA+INVESTIGACI%C3%93N+samperi&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjY3NHTmbXvAhXNHbkGHeN0A1wQ6AEwAnoECAAQAg>
20. Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Perú - Encuesta Nacional de Hogares sobre Condiciones de Vida y Pobreza 2018*. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Recuperado el 14 de mayo de 2021, de https://webinei.inei.gob.pe/anda_inei/index.php/ddibrowser/672/export/?format=pdf&generate=yes
21. Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Tacna: Compendio estadístico 2017*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Recuperado el 27 de abril de 2021, de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digiales/Est/Lib1508/libro.pdf
22. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

23. Macías, M., Madariaga, C., & Valle, M. (enero-abril de 2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado el 14 de mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
24. Manrique, A. (2020). *El coronavirus y su impacto en la sociedad actual y futura*. Lima, Lima, Perú: Colegio de Sociólogos del Perú. Recuperado el 05 de mayo de 2021, de <https://colegiodesociologosperu.org.pe/wp-content/uploads/El-Coronavirus-y-su-impacto-en-la-sociedad-actual-y-futura-mayo-2020.pdf>
25. Muñoz, C. (215). *Metodología de la investigación*. México: Oxford University Press. Recuperado el 01 de mayo de 2021, de <https://books.google.com.pe/books?id=DflcDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=METODOLOG%C3%8DA+DELA+INVESTIGACI%C3%93N+LIBRO&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjTi9SMI7XvAhVAGrkGHaAADPAQ6AEwAXoECAIQAg#v=onepage&q=METODOLOG%C3%8DA%20DELA%20INVESTIGACI%C3%93N%20LIBRO&f=f>
26. Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2013). *Metodología de la investigación: cuantitativa - cualitativa y redacción de tesis*. Lima: Ediciones de la U. Recuperado el 01 de mayo de 2021, de <https://books.google.com.pe/books?id=VzOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=METODOLOG%C3%8DA+DELA+INVESTIGACI%C3%93N+sampieri&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjY3NHTmbXvAhXNHbkGHeN0A1wQ6AEwB3oECAkQAg#v=onepage&q=METODOLOG%C3%8DA%20DELA%20INVESTIGACI%C3%93N%20sampie>
27. Oficina de la Representante Especial del Secretario General sobre la Violencia contra los Niños. (2020). *Violencia contra niñas, niños y adolescentes en tiempos de COVID-19*. Washington: CEPAL. Recuperado el 27 de abril de 2021, de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46485/1/S2000611_es.pdf
28. Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Los jóvenes y la pandemia del COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*. Washington: Organización Internacional del Trabajo. Recuperado el 27 de abril de 2021, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753059.pdf
29. Organización Mundial de la Salud. (2017). *Indicadores de Salud*. Washington: Organización Mundial de la Salud.

30. Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. Naciones Unidas, Organización Panamericana de la Salud. Washington: OPS. Recuperado el 25 de abril de 2021, de <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smmaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>
31. Organización Panamericana de la Salud. (2020). *COVID-19 Intervenciones recomendadas en salud mental y apoyo psicosocial (SMAPs) durante la pandemia*. Washington: OPS. Recuperado el 05 de mayo de 2021, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52427/OPSNMH-NMCOVID-19200026_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Pérez, D., & García, J. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*, 3(4), 15-35. Recuperado el 15 de mayo de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009
33. Pérez, L. (2017). *Estadística básica para ciencias sociales y educación*. Lima: San Marcos.
34. Pinado, R. (2019). *“Estrés académico y su relación con los estilos saludables de vida en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos” (Tesis de posgrado)*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado el 08 de mayo de 2021, de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3462>
35. Santiago, C., & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes . *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 23-28. Recuperado el 12 de mayo de 2021, de <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33/pdf>
36. Solano, N., Salbes, I., Fernández, R., Calderón, S., & Pozo, C. (2017). Hábitos saludables en la primera infancia y en sus familias. Una invitación a la reflexión. *DEMETRA Alimentação Nutrição & Saúde*. doi:DOI:10.12957/demetra.2017.28657
37. Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep*, 7(1), 105-110. doi:DOI: 10.1017/dmp.2013.22

38. Tamara, G. (2020). *"Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad particular, Huancayo - 2018"* (Tesis de grado). Universidad Peruana Los Andes. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes. Recuperado el 08 de mayo de 2021, de <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/2020>
39. Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquemilla, M., & Leal, R. (julio de 2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, 50, 357-392. Recuperado el 02 de mayo de 2021, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>
40. Trucco, M. (2016). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. (12, Ed.) *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(2), 2-15. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>
41. Wang, C., Pan, R. W., X., T. Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 172-185. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

ANEXOS

Anexo 1
Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

TÍTULO: ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021.

ESTUDIANTE: FIORELLA MARGOT CRUCES FLORES/GLORIA STEPHANIE SURCO QUISPE

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021?	Analizar la relación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del COVID-19 en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.	Existe relación significativa entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.	Estrés académico	Reacciones psicológicas Reacciones fisiológicas Reacciones comportamentales	<p>Enfoque: Cuantitativo Método Inductivo Tipo: Observacional, descriptivo, Transversal Nivel de estudio: Relacional Diseño: No experimental, transversal, correlacional</p> <p>Desde: M = Muestra O1 = Observación de la V.1. O2 = Observación de la V.2. r = Correlación entre dichas variables</p> <p>Población: 131 estudiantes Muestra : 131 estudiantes</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de información Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Técnica de análisis de datos, Se aplicará la prueba estadística de Rho de Spearman para evaluar correlaciones entre las variables</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS			
Problema Específico 1 ¿Cuál es la relación entre la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021?	Objetivo Específico 1: Determinar la relación entre la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.	Hipótesis Específica 1: Existe relación significativa entre la percepción del estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.			
Problema Específico 2 ¿Cuál es la relación entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021?	Objetivo Específico 2: Determinar la relación entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.	Hipótesis Específica 2: Existe relación significativa entre las reacciones psicológicas al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.			
Problema Específico 3 ¿Cuál es la relación entre las reacciones comportamentales al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, 2021?	Objetivo Específico 3: Determinar la relación entre las reacciones comportamentales al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.	Hipótesis Específica 3: Existe relación significativa entre las reacciones comportamentales al estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19 en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.	Estilo de vida		

Anexo 2
Instrumento de recolección de datos

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- I. Dato general
 Edad:
 Sexo:
 Grado de estudio:
- II. Cuestionario de estrés académico

Extiendo un saludo cordial y agradezco que forme parte de este proyecto de investigación que lleva por título "Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021".

El presente instrumento tiene por finalidad identificar el nivel de estrés académico por el cual Ud. atraviesa, para ello quiero pedirle que lea atentamente cada una de las preguntas y marque la respuesta que más se ajuste a su criterio.

La respuesta será seleccionada a través de un ASPA (X) sobre el casillero que corresponda. Debes contestar todas las preguntas y sólo seleccionar una respuesta.

Ante cualquier duda puedes consultar al evaluador.

A	ITEMS	Siempre (5)	Casi siempre (4)	Algunas veces (3)	Raras veces (2)	Nunca (1)
DIMENSIÓN I: PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS						
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en clase.					
7	Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
DIMENSION II: REACCIONES PSICOLOGICAS						

9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas.					
12	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
DIMENSION III: REACCIONES COMPORTAMENTALES						
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Dificultades para concentrarse.					
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
TOTAL						

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Cuestionario de estilo de vida

Extiendo un saludo cordial y agradezco que forme parte de este proyecto de investigación que lleva por título “Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021”.

El presente instrumento tiene por finalidad identificar los principales hábitos saludables que Ud. práctica, para ello quiero pedirle que lea atentamente cada una de las preguntas y marque la respuesta que más se ajuste a su criterio.

La respuesta será seleccionada a través de un ASPA (X) sobre el casillero que corresponda. Debe contestar todas las preguntas y sólo seleccionar una respuesta.

Ante cualquier duda puedes consultar al evaluador.

	ITEMS	Siempre (5)	Casi siempre (4)	Algunas veces (3)	Raras veces (2)	Nunca (1)
DIMENSIÓN I: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE						
1	Realiza ejercicios aeróbicos (Levantamiento de pesas, Abdominales, Carreras cortas a gran velocidad, Gimnasia artística, Fútbol).					
2	Realiza ejercicios anaeróbicos (Caminar a buen ritmo, Ciclismo. Correr a ritmo moderado, Natación, Patinaje, Aeróbic, Tenis).					
3	Se toma tiempo para realizar ejercicios respiratorios.					
4	Realiza ejercicios al aire libre.					
5	Realiza ejercicios o caminata por 20 o 30 minutos, al menos 3 veces a la semana.					
DIMENSIÓN II: TIEMPO DE RECREACIÓN						
6	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.					
7	Comparte con su familia y / o amigos el tiempo libre.					
8	Realiza actividades de recreación en su tiempo libre como (leer, mirar un programa de mi agrado, pasear, etc.)					
9	Mantiene un balance dedicado al trabajo y los pasatiempos					
DIMENSIÓN III: AUTOCUIDADO						

10	Va al odontólogo de forma preventiva por lo menos una vez al año.					
11	Realiza su chequeo médico de forma preventiva por lo menos una vez al año.					
12	Permite el ingreso de los rayos solares a su vivienda, oficina o el lugar donde pasa más tiempo.					
13	Cuando se expone al sol, usa protectores solares (gorro, bloqueador, gafas).					
14	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.					
15	Se hace medir la presión Arterial y conoce su resultado.					
16	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.					
17	Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor					
DIMENSIÓN IV: HÁBITOS ALIMENTICIOS						
18	Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día.					
19	Evita agregar sal a las comidas en la mesa.					
20	Consume de 2 a 3 unidades de fruta todos los días					
21	Consume de 2 a 3 porciones de verduras todos los días					
22	Limita el consumo de grasas: mantequilla, queso, carnes rojas, comidas rápidas, mayonesa y salsas en general.					
23	Limita el consumo de productos que contienen azúcar: (pasteles, gaseosas, frugos, helados, galletas rellenas, etc.)					
24	Mantiene un horario regular en las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).					
DIMENSIÓN V: SUEÑO						
25	Duerme al menos 7 horas diarias.					
26	Le cuesta trabajo quedarse dormido.					
27	Se despierta en varias ocasiones durante la noche.					
28	Duerme bien y se levanta descansado.					
29	Toma pastillas para dormir.					
DIMENSIÓN VI: CONFIANZA EN DIOS						
30	Realiza oraciones.					
31	Cuando tiene problemas considera que hay un ser					

	supremo.					
32	Realiza el estudio de la biblia					
33	Comparte con otros la fe					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 4

Escala de valoración del instrumento

Escala de valoración del estrés académico

Escala/dimensiones	RANGO DE PUNTUACIÓN	EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN		
		Bajo	Medio	Alto
Global	19 – 95	19 a 44	45 a 70	71 a 95
Percepción del estrés	8-40	8-18	19-31	32-40
Reacciones psicológicas	6-30	6-13	14-21	22-30
Reacciones comportamentales	5-25	5-11	12-18	19-25

Escala de valoración del estilo de vida

Escala/dimensiones	RANGO DE PUNTUACIÓN	EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN	
		No saludable	Saludable
Global	33-156	Menor de 106	106 a 175
Actividad física y deporte	5-25	Menor de 14	14 a 25
Tiempo de recreación	4-20	Menor de 13	13 a 20
Autocuidado	8-40	Menor de 25	25 a 40
Hábitos alimenticios	7-35	Menor de 22	22 a 35
Sueño	5-25	Menor de 16	16 a 35
Confianza en Dios	4-20	Menor de 13	13 a 20

PRUEBA DE NORMALIDAD

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Estrés académico
N		131
Parámetros normales ^{a,b}	Media	73,40
	Desviación estándar	4,231
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,111
	Positivo	,062
	Negativo	-,111
Estadístico de prueba		,111
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c

a. La distribución de prueba es anormal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Estilos de vida
N		131
Parámetros normales ^{a,b}	Media	129,34
	Desviación estándar	7,533
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,125
	Positivo	,074
	Negativo	-,125
Estadístico de prueba		,125
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c

a. La distribución de prueba es anormal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Anexo 5
Base de datos SPSS



	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	v1	v2	v3	v4	v5	v6	v7	v8	v9	v10	v11	v12	v13	v14	v15	v16	v17	v18	V1	V2																
1	5	3	4	5	2	4	2	1	1	5	4	4	3	4	5	3	5	3	4	3	4	3	4	4	4	5	5	3	5	3	4	3	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	4	6	7	129								
2	1	5	5	3	4	3	4	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	5	3	4	3	3	3	5	3	4	5	4	3	4	5	5	3	5	4	4	4	5	4	3	4	3	5	3	7	9	129						
3	4	5	3	5	3	5	3	2	3	3	1	1	1	2	5	2	5	5	4	3	4	3	5	3	5	5	5	4	5	4	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	5	3	3	4	3	5	4	4	6	2	131				
4	4	3	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	3	5	3	3	5	5	1	1	1	3	4	4	3	5	5	3	3	4	5	5	5	3	5	3	4	4	4	5	3	4	4	5	3	1	1	4	7	4	115			
5	5	5	4	4	3	5	4	3	5	4	4	5	3	4	5	5	4	3	3	5	5	3	4	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	5	3	3	8	0	138							
6	5	4	4	3	4	3	5	5	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	2	3	3	4	5	4	4	3	5	3	1	5	5	3	5	5	4	4	5	5	1	5	3	2	4	4	2	2	4	3	2	5	3	6	8	119	
7	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	5	3	4	4	2	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	3	4	4	4	2	5	4	5	5	5	5	3	3	4	4	5	3	3	4	8	1	134						
8	3	3	5	5	3	4	5	5	3	5	3	5	3	4	3	3	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	3	2	5	4	4	5	3	3	1	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	3	3	5	3	7	5	133			
9	5	4	5	3	4	3	4	5	4	3	3	4	3	5	3	1	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	2	4	4	3	3	4	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	3	5	3	4	7	3	128		
10	4	3	3	5	4	3	5	5	3	4	2	3	5	4	4	3	4	3	4	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	3	4	5	7	0	130			
11	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	3	4	3	3	4	4	5	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	4	5	4	3	4	4	6	7	131			
12	1	5	5	3	3	4	3	5	5	3	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	3	5	4	4	4	5	5	3	1	1	1	5	4	4	3	3	5	3	5	4	5	4	4	5	3	3	4	3	5	7	5	124			
13	4	5	5	4	5	4	5	5	3	3	4	5	2	4	5	5	3	4	3	4	5	3	3	3	3	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	3	3	4	3	3	5	7	8	127	
14	3	3	4	5	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	4	5	3	4	3	4	5	3	5	3	4	3	5	3	5	4	3	5	4	5	3	4	3	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	3	4	4	7	4	136		
15	5	3	5	4	3	3	4	5	3	4	5	5	1	3	3	5	5	1	3	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	5	3	5	3	5	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	7	0	131		
16	5	5	4	5	4	3	4	5	3	5	4	5	4	5	5	3	3	3	3	5	5	4	4	3	3	4	5	4	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	3	7	8	127	
17	5	3	5	4	3	5	4	4	3	3	4	4	2	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	4	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	4	4	5	3	5	3	6	2	135			
18	4	4	5	5	3	5	4	3	4	3	3	4	1	5	3	5	5	4	1	3	3	5	4	3	4	4	4	3	3	5	4	3	5	3	3	5	4	3	4	3	5	5	4	4	3	3	4	4	3	7	1	123			
19	3	5	3	1	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	5	3	4	4	3	5	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	5	5	3	7	6	124		
20	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	3	3	4	4	3	2	4	4	3	5	3	5	3	5	3	4	4	5	4	4	5	3	4	3	5	3	3	4	3	4	4	3	5	5	4	3	4	3	3	7	5	126			
21	2	3	3	5	4	3	3	4	3	5	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	5	3	3	5	6	8	127			
22	4	3	5	5	3	5	3	4	4	3	4	3	5	3	3	2	4	5	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	5	4	4	5	5	3	5	5	3	7	0	134		
23	3	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	3	3	4	1	4	3	3	4	4	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	3	4	4	3	5	3	4	5	4	3	3	5	4	5	4	3	5	3	4	5	7	1	137	
24	4	5	4	3	4	5	4	4	5	3	3	4	3	3	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	3	5	3	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	5	5	4	3	7	3	136	
25	2	3	5	4	3	3	4	3	4	3	3	5	3	4	5	3	3	5	4	3	3	5	3	5	5	3	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	3	5	4	4	4	5	3	3	4	4	4	5	4	5	3	6	9	134	
26	5	4	1	4	5	5	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	1	5	3	5	5	3	3	3	5	3	4	5	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	5	4	3	5	4	3	5	7	1	130			
27	4	3	5	5	3	5	4	4	5	3	4	4	3	5	5	4	2	4	4	5	4	3	5	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	3	4	5	3	5	3	7	5	130		
28	1	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	4	3	3	3	3	5	5	4	4	4	3	3	5	3	3	4	5	5	5	4	5	3	4	3	4	3	4	3	3	5	4	5	4	5	3	5	7	4	134			
29	4	4	2	3	3	5	3	4	5	5	3	4	4	5	5	4	4	4	3	4	3	4	5	5	5	3	4	3	3	5	5	3	5	4	3	5	5	4	5	5	3	5	4	5	4	4	4	5	5	5	3	4	7	4	139
30	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	3	4	5	5	3	5	5	5	7	7	140			
31	4	5	5	4	5	3	3	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	3	5	5	5	4	3	3	5	3	5	5	5	3	5	5	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	4	5	3	4	4	3	7	3	134				
32	3	3	4	4	4	3	3	3	5	5	4	5	4	4	5	3	4	3	4	3	5	3	3	4	5	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	3	7	3	132		
33	5	3	5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	4	3	5	3	3	2	5	2	5	4	2	4	1	1	4	5	1	4	5	1	5	4	2	4	3	3	2	4	3	1	3	2	5	3	5	1	4	3	2	5	7	7	104
34	4	5	4	3	3	3	4	5	3	3	4	5	5	4	3	5	4	5	3	3	4	3	4	3	4	5	5	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	3	3	3	4	5	3	4	4	7	5	125			
35	3	3	2	3	4	3	3	4	5	3	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	3	5	3	4	3	4	3	5	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	7	3	131				
36	5	5	5	3	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4	3	5	3	3	5	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	3	3	5	8	0	135			
37	3	4	1	3	3	5	3	3	4	5	4	4	3	5	3	3	3	5	3	4																																			

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	p1	N Numérico	1	0	La competenci...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
2	p2	N Numérico	8	0	Sobrecarga de ...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
3	p3	N Numérico	8	0	La personalidad...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
4	p4	N Numérico	8	0	Las evaluacion...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
5	p5	N Numérico	8	0	El tipo de trabaj...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
6	p6	N Numérico	8	0	No entender los...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
7	p7	N Numérico	8	0	Participación e...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
8	p8	N Numérico	8	0	Tiempo limitado...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
9	p9	N Numérico	8	0	Trastornos en e...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
10	p10	N Numérico	8	0	Fatiga crónica (...)	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
11	p11	N Numérico	8	0	Dolores de cab...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
12	p12	N Numérico	8	0	Problemas de d...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
13	p13	N Numérico	8	0	Rascarse, mor...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
14	p14	N Numérico	8	0	Somnolencia o ...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
15	p15	N Numérico	8	0	Inquietud (incap...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
16	p16	N Numérico	8	0	Sentimientos d...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
17	p17	N Numérico	8	0	Ansiedad, angu...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
18	p18	N Numérico	8	0	Dificultades par...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
19	p19	N Numérico	8	0	Sentimientos d...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
20	v2p1	N Numérico	8	0	Realiza ejercici...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
21	v2p2	N Numérico	8	0	Realiza ejercici...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
22	v2p3	N Numérico	8	0	Se toma tiemp...	{1, Nunca}...	Ninguno	1	Derecha	Ordinal	Entrada
23	v2p4	N Numérico	8	0	Realiza ejercici...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada
24	v2p5	N Numérico	8	0	Realiza ejercici...	{1, Nunca}...	Ninguno	0	Derecha	Ordinal	Entrada

Anexo 6
Documentos administrativos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

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

Chincha Alta, 30 de Junio del 2021

OFICIO N°200-2021-UAI-FCS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA "INDEPENDENCIA AMERICANA"
PROF. ALDO SALAMANCA PILCO
DIRECTOR
AV. CORONEL BUSTIOS N° 155

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 pilares 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 anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería y Psicología. 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 las 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.



Mg. Georgina A. Abujle Cárdenas
DECANO (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica
☎ 056 269176
🌐 www.autonomadeica.edu.pe



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, CRUCES FLORES FIORELLA MARGOT, identificada con DNI: 70343311 y SURCO QUISPE GLORIA STEPHANIE, identificada con DNI: 74501402 del Programa Académico de Psicología, quienes vienen desarrollando la Tesis Profesional:

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 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, 30 de Junio del 2021



Mg. Giorgio A. Aquije Cárdenas
DECANO (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



Institución Educativa Privada
"Independencia Americana"
Tacna

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

CARTA DE ACEPTACIÓN

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA.

En respuesta a la solicitud de colaboración a fin de aplicar una prueba psicológica para el proyecto e informe de Tesis de Pregrado en Psicología en la Universidad Autónoma de Ica, el cual está siendo llevado a cabo vía modalidad remota, se expide la siguiente autorización.

Autoriza realizar la aplicación de los Instrumentos necesarios para desarrollar la Tesis titulada "Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del Covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada "Independencia Americana" de Tacna, año 2021", realizado por las alumnas Fiorella Margot Cruces Flores con DNI N° 70343311 y Gloria Stephanie Surco Quispe con DNI N° 74501402.

Tacna, 12 de julio del 2021



Av. CORONEL BUSTIOS N° 155 TELEFONO 304248
E-MAIL: independenciaa@hotmail.com



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO
ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL
COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO
2021.

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Cruces Flores, Fiorella Margot y Surco Quispe, Gloria Stephanie
Estudiantes 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 analizar la relación entre el Estrés académico y Estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.

Al participar del estudio, deberá resolver 2 cuestionarios, uno de 19 ítems y el otro de 33 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar los cuestionarios digitales denominados "Cuestionario de estrés académico" y "Cuestionario de estilo de vida", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 19 minutos y 33 minutos respectivamente, dicho cuestionario será entregado a través de la plataforma de Google formulario.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan 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 el/las Investigadoras, 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.

Tacna,..... de....., de 2021

Firma:
Apellidos y nombres:
DNI:



ASENTIMIENTO INFORMADO

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021.

Institución : Educativa particular "Independencia Americana" de Tacna

Investigadoras : Fiorella Margot Cruces Flores y Gloria Stephanie Surco Quispe
Egresadas de la carrera de Psicología

El presente documento es dirigido a los estudiantes de secundaria, a los cuales se les invita a participar de la investigación titulada "Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del Covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021".

Objetivo de la investigación: La investigación tiene como finalidad, analizar la relación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.

Procedimiento: Si acepta ser participe de este estudio, usted deberá llenar los cuestionarios digitales denominados "Cuestionario de estrés académico" y "Cuestionario de estilo de vida", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 19 minutos y 33 minutos respectivamente, dicho cuestionario será entregado a través de la plataforma de Google formulario.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan 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 las Investigadoras, 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.

Tacna,..... de....., de 2021

Nombre y firma del estudiante



Institución Educativa Privada
"Independencia Americana"
Tacna

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

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA.

Deja en constancia que Fiorella Margot Cruces Flores con DNI N° 70343311 y Gloria Stephanie Surco Quispe con DNI N° 74501402 realizaron en nuestra Institución Educativa Privada Independencia Americana, el trabajo de investigación (tesis) titulada: "Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del COVID-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada "Independencia Americana" de Tacna, año 2021"

Se expide esta constancia para lo fines pertinentes de las mencionadas.

Tacna, 12 de Octubre del 2021



Av. CORONEL BUSTIOS N° 155 TELEFONO 304248

E-MAIL: independenciaa@hotmail.com

Anexo 7

Informe de Turnitin al 28% de similitud

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.journaljesbs.com Fuente de Internet	1%
2	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias: < 1%

Excluir bibliografía

Activo

Anexo 8

Tomas fotográficas de la recolección de datos

LINK DEL CUESTIONARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

<https://forms.gle/z9d4ydw991DfGibFA>

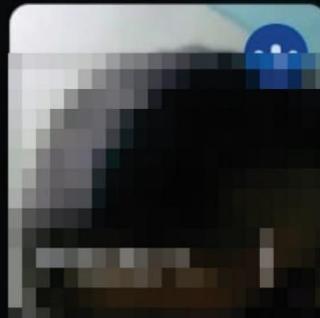
LINK DEL CUESTIONARIO ESTILO DE VIDA

<https://forms.gle/D2Bnt8zWqdtKMTcX8>

← pcj-nvdq-aqe ▶



Stephanie está presentando



The image shows a Zoom meeting interface. At the top, a browser window displays a Google Form titled "Cuestionario de estilo de vida". The form text includes:

Cuestionario de estilo de vida

Extiendo un saludo cordial y agradezco que forme parte de este proyecto de investigación que lleva por título "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021".

El presente instrumento tiene por finalidad identificar el estilo de vida que Ud. práctica, para ello quiero pedirle que lea atentamente cada una de las preguntas y marque la respuesta que más se ajuste a su criterio.

Debe contestar todas las preguntas y sólo seleccionar una respuesta.

gloriasuroq@gmail.com (no compartidos) Cambiar de cuenta

*Obligatorio

Dimensión I: Actividad física y deporte

Below the browser window, the Zoom interface shows a grid of video thumbnails. The first row contains "Stephanie" and "Isabel". The second row contains "Tú" and "Priscila 34 más". At the bottom, there are icons for mute, video, screen share, and a menu.

meet.google.com/pcj-nvdq-aqe

Estás presentando para todos

Dejar de presentar

AUTONOMA
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

Tesis
ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021.

Línea de investigación:
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Presentado por:
FLORES ROSALBA LUISPE

Para evitar el efecto espejo, no compartas la pantalla completa ni la ventana del navegador entera. Comparte una sola pestaña o una ventana diferente.

Dejar de presentar

Ignorar

18:53 | pcj-nvdq-aqe

TESIS 20-09-2021.doc

PLANTEAMIENT...do

meet.google.com está compartiendo una ventana. Dejar de compartir

Ocultar

Mostrar todo

Usuarios en la reunión:
Diana Boltran, PARIS CRUCES..., VIRGINIA MORA..., Isabel Oliva, Rosita Ayhuasi, Felicitas, 31 más, TÚ

meet.google.com/pcj-nvdq-aqe

Estás presentando para todos

Dejar de presentar

AUTONOMA
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

Tesis
ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021.

Línea de investigación:
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Presentado por:
FIORELLA MARGOT CRUCES FLORES

Para evitar el efecto espejo, no compartas la pantalla completa ni la ventana del navegador entera. Comparte una sola pestaña o una ventana diferente.

Dejar de presentar

Ignorar

18:55 | pcj-nvdq-aqe

Mensajes de la llamada

Permitir a todo el mundo enviar mensajes

Liz Rodríguez Sangra 18:02
Buenas tardes con todos

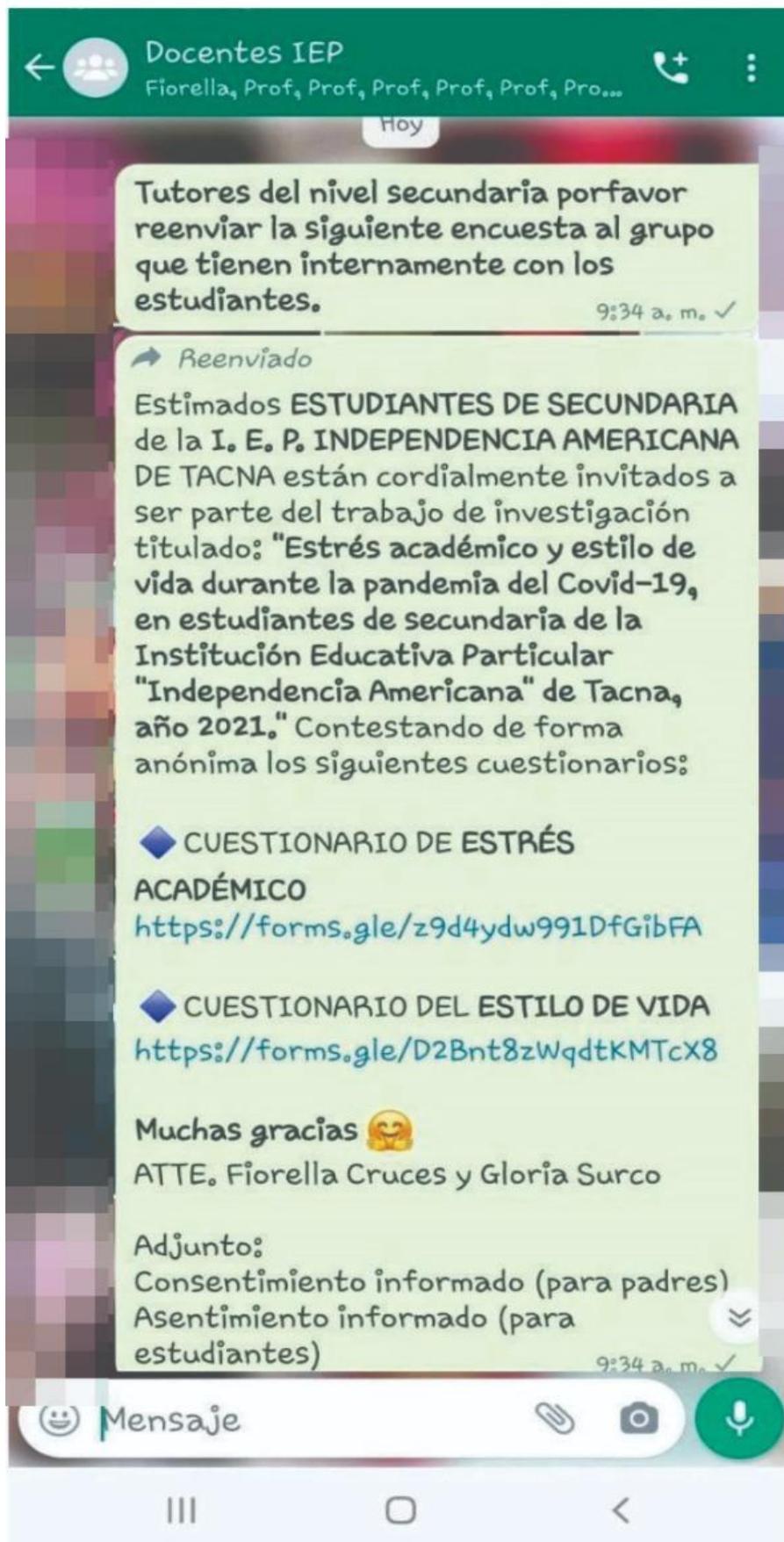
Neydi Miranda 18:20
Si se escucho

wilson Cueva herrera 18:21
me gusto el video sobre los peligros en la reddy

Tú 18:54
<https://forms.gle/z9d4ydw991DfGibFA>
<https://forms.gle/D2Bnt8zWqdtKMTcX8>

Envía un mensaje a todos

Usuarios en la reunión:
Luis Lino, 37 más, TÚ



Reenviado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TACNA

CONSENTIMIENTO INFORMADO
 ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021

Institución: Universidad Autónoma de Tacna

Responsables: Cruzes Flores, Fiorella Margot y Surco Quique, Gloria Stephane
 Estudiantes del programa académico de Psicología

Objetivo de la investigación: Por la presente si estamos evitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de analizar la relación entre el Estrés académico y Estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de secundaria de la institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021. Al participar del estudio, deberá resolver 2 cuestionarios, uno de 10 ítems y el otro de 33 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta ser participe de este estudio, usted deberá llenar los cuestionarios digitales denominados "Cuestionario de estrés académico" y "Cuestionario de estilo de vida", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 10 minutos y 33 minutos respectivamente, dicho cuestionario será entregado a través de la plataforma de Google formulario.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan 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 estos investigadores 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.

Tacna, ____ de ____ de 2021

Firma: _____
 Apellido y nombre: _____
 DNI: _____

9:34 a. m. ✓

Reenviado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TACNA

ASENTIMIENTO INFORMADO
 ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE TACNA, AÑO 2021

Institución: Educativa particular "Independencia Americana" de Tacna

Investigadoras: Fiorella Margot Cruzes Flores y Gloria Stephane Surco Quique
 Egresadas de la carrera de Psicología

El presente documento es dirigido a los estudiantes de secundaria, a los cuales se les invita a participar de la investigación titulada "Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del Covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021".

Objetivo de la investigación: La investigación tiene como finalidad, analizar la relación entre el estrés académico y el estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de secundaria de la institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021.

Procedimiento: Si acepta ser participe de este estudio, usted deberá llenar los cuestionarios digitales denominados "Cuestionario de estrés académico" y "Cuestionario de estilo de vida", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 10 minutos y 33 minutos respectivamente, dicho cuestionario será entregado a través de la plataforma de Google formulario.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan 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 los investigadores, 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.

Tacna, ____ de ____ de 2021

Nombre y firma del estudiante

9:34 a. m. ✓

Tutores del nivel secundaria por favor reenviar la siguiente encuesta al grupo que tienen internamente con los estudiantes. 9:34 a. m. ✓

➦ Reenviado

Estimados ESTUDIANTES DE SECUNDARIA de la I. E. P. INDEPENDENCIA AMERICANA DE TACNA están cordialmente invitados a ser parte del trabajo de investigación titulado: "Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del Covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021." Contestando de forma anónima los siguientes cuestionarios:

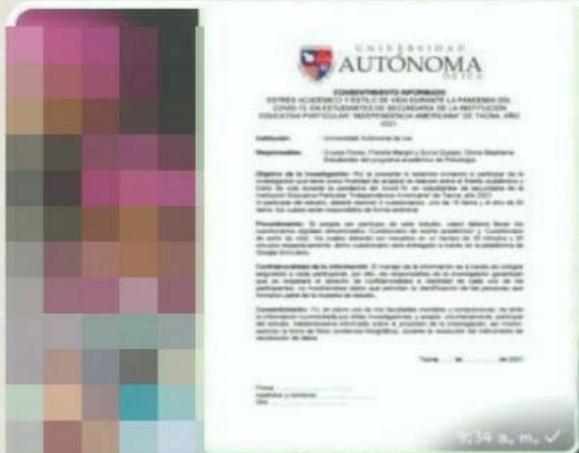
◆ CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

<https://forms.gle/z9d4ydw991DfGibFA>

◆ CUESTIONARIO DEL ESTILO DE VIDA

<https://forms.gle/D2Bnt8zwQdtKMTcX8>

Muchas gracias 😊 9:36 a. m.



➦ Reenviado

