



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

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

**TESIS**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA EN  
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA  
“NUESTRA SEÑORA DE ALTA GRACIA” DEL DISTRITO DE  
AYAVIRI, PUNO – 2024.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

**PRESENTADO POR:**

ANGELES NOHELIA CHALLCO HUANCA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**DOCENTE ASESOR:**

MG. KELLY FARA VARGAS PRADO

CÓDIGO ORCID: N° 0000-0002-3322-1825

CHINCHA, 2024

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Chincha, 11 de Octubre del 2024

Dra. Susana Marleny Atuncar Deza  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que la bachiller: Angeles Nohelia Chalco Huanca, con DNI N°73640592 de la Facultad Ciencias de la Salud del programa Académico de Psicología, ha cumplido con presentar su tesis titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DE ALTA GRACIA" DEL DISTRITO DE AYAVIRI, PUNO – 2024." con mención

APROBADO(A):

Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los Jurados para su sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Asesor: Mg. Kelly Fara Vargas Prado  
Código ORCID N.º 0000-0002-3322-1825

## DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Angeles Nohelia Chalco Huanca identificado(a) con DNI N°73640592, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE ALTA GRACIA” DEL DISTRITO DE AYAVIRI, PUNO – 2024.** declaramos bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de nuestra autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

21%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 10 de octubre del 2024



ANGELES NOHELIA CHALCO HUANCA  
DNI: 73640592



**CERTIFICACIÓN A LA VUELTA**



0107076734



**NOTARIA**  
**MANRIQUE SALAS LUIS EDUARDO**  
**SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**  
DNI 73640592  
Primer Apellido CHALLCO  
Segundo Apellido HUANCA  
Nombres ANGELES NOHELIA

**CORRESPONDE**

La impresión dactilar capturada  
corresponde al DNI consultado.



**CHALLCO HUANCA, ANGELES NOHELIA**  
DNI 73640592

**INFORMACIÓN DE CONSULTA  
DACTILAR**

Operador: 70016399 - Yoselyn  
Fernanda Amezcua Salas  
Fecha de Transacción: 11-10-2024  
09:23:04  
Entidad: 10012277381 - MANRIQUE  
SALAS LUIS EDUARDO

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en:  
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>  
Número de Consulta: 0107076734



**CERTIFICO: QUE LA FIRMA QUE ANTECEDE**

**CORRESPONDE A** *Angeles Noelia -*

*Challco Huanca*

**IDENTIFICADO (A) CON** *73640592-*

**SE LEGALIZA LA FIRMA MAS NO EL CONTENIDO**

**PUNO**, *11/10/2024* **DE**



*Luis Manrique Salas*  
**LUIS E. MANRIQUE SALAS**  
**NOTARIO - ABOGADO**



## DEDICATORIA

A mis queridos padres Wilber Challco Mamani y Marleni Huanca Ancco quienes, a lo largo de sus vidas, me han transmitido la importancia del trabajo y el estudio. Su compromiso y esfuerzo incesante para brindarme una educación son un obsequio que aprecio profundamente. Esta tesis representa un homenaje a su sacrificio, amor y apoyo incondicional, así como un recordatorio permanente de la relevancia del esfuerzo y la educación en nuestras vidas.

Angeles.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, que me ha guiado y apoyado en cada acción que he realizado y me ha dado la resistencia y el discernimiento para lograr todos mis objetivos.

A la Universidad Autónoma de Ica, que me ha dado la oportunidad de crecer como profesional y me ha permitido ser miembro de una comunidad académica.

Al rector de la Universidad Autónoma de Ica, Dr. Hernando Martín Campos Martínez, y a la Decana de la Facultad de Ciencia de la Salud, Dra. Susana Atuncar Deza, por su dedicación a los estudiantes y su orientación en la gestión del programa de titulación.

A la asesora de tesis, Mg. Kelly Fara Vargas Prado, por su inestimable asesoramiento, experiencia, compromiso y apoyo inquebrantable durante este proyecto de estudio. Su iniciativa fue crucial para la buena ejecución del proyecto y la conclusión satisfactoria de la investigación.

A la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de Alta Gracia”, representada por el director Mg. Juan Fidel Cutipa Hallasi y a los docentes de la institución, por su carácter generoso y compromiso con el aprendizaje. Estoy agradecida por el ambiente educativo que me brindaron; a los adolescentes” por su tiempo, dedicación, paciencia, comprensión y ganas de participar en las pruebas de la presente investigación. Su contribución ha sido muy importante para el logro de esta investigación.

Por último y no menos importante a mi fuente de paz y ternura Keylin que por más que no hable ella estuvo ahí durante los días de trabajo y en las noches de desvelo, en momentos de tristeza y felicidad.

La autora

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo, determinar la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

La metodología de la investigación, fue de enfoque cuantitativo, tipología básica, de corte transversal, con diseño no experimental, descriptivo correccional. La población estuvo conformada por 275 adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” y la muestra obtenida por formula fue 160 adolescentes; la técnica empleada fue la psicometría; para la recolección de información se utilizaron, un inventario para evaluar el estrés académico y otra, una escala para evaluar la calidad de vida. Los resultados adquiridos, para la variable estrés académico, el 26,3% se ubicó en la categoría baja, el 68,1% categoría regular y el 5,6% categoría alta; en cuanto a los resultados obtenidos para la calidad de vida, el 4,4% se presenta en la categoría baja, el 53,8% categoría regular y el 41,9% categoría alta.

Por último, se concluye que, existe una relación significativa entre estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiéndose conseguido un valor  $p = 0,000$ , paralelamente su coeficiente de correlación, Rho Spearman se obtuvo - 0,629 siendo así, negativa moderada.

**Palabras claves:** Estrés, afrontamiento, estresores, bienestar y calidad de vida

## ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between academic stress and quality of life in adolescents of the Educational Institution “Nuestra Señora de Alta Gracia” in the district of Ayaviri, Puno - 2024.

The research methodology was quantitative, basic typology, cross-sectional, non-experimental, descriptive-corrective design. The population consisted of 275 adolescents of the Educational Institution “Nuestra Señora de Alta Gracia” and the sample obtained by formula was 160 adolescents; the technique used was psychometry; for the collection of information, an inventory was used to evaluate academic stress and another, a scale to evaluate the quality of life. The results obtained for the academic stress variable, 26,3% were in the low category, 68,1% in the regular category and 5,6% in the high category; as for the results obtained for quality of life, 4,4% were in the low category, 53,8% in the regular category and 41,9% in the high category.

Finally, it is concluded that there is a significant relationship between academic stress and quality of life in adolescents of the Educational Institution “Nuestra Señora de Alta Gracia” of the district of Ayaviri, Puno - 2024; having obtained a p-value = 0,000, in parallel its correlation coefficient, Rho Spearman was obtained – 0,629 being thus, moderate negative.

**Keywords:** Stress, coping, stressors, well-being and quality of life.

## ÍNDICE GENERAL

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice general/Índice de tablas académicas y figuras	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>14</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>17</b>
2.1. Descripción del Problema	19
2.2. Pregunta de investigación general	19
2.3. Preguntas de investigación específicas	19
2.4. Objetivo General	19
2.5. Objetivos específicos	20
2.6. Justificación e importancia	20
2.7. Alcances y limitaciones	22
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>24</b>
3.1. Antecedentes	24
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco conceptual	41
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>43</b>
4.1. Tipo y Nivel de investigación	43
4.2. Diseño de la Investigación	43
4.3. Hipótesis general y específicas	44
4.4. Identificación de las variables	45
4.5. Matriz de operacionalización de variables	46
4.6. Población – Muestra	49
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	51
4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos	53

<b>V. RESULTADOS</b>	55
5.1. Presentación de Resultados	55
5.2. Interpretación de Resultados	67
<b>VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	69
6.1. Análisis inferencial	71
<b>VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	83
7.1. Comparación de resultados	84
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	86
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	90
<b>ANEXOS</b>	97
Anexo 1: Matriz de consistencia	98
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	101
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	110
Anexo 4: Data de resultados	118
Anexo 5: Consentimiento informado	138
Anexo 6: Documentos administrativos	140
Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias	144
Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud	147

## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Datos sociodemográficos en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	54
Tabla 2	Estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	56
Tabla 3	Estresores en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	57
Tabla 4	Síntomas en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	58
Tabla 5	Estrategias de afrontamiento en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	59
Tabla 6	Calidad de Vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	60
Tabla 7	Bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	61
Tabla 8	Bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	62
Tabla 9	Bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	63
Tabla 10	Autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	64

Tabla 12	Inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	65
Tabla 13	Prueba de normalidad	68

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.	
Figura 1	Resultados estrés académico	56
Figura 2	Resultados de estresores	57
Figura 3	Resultados de síntomas	58
Figura 4	Resultados de estrategias de afrontamiento	59
Figura 5	Resultados calidad de vida	60
Figura 6	Resultados del bienestar material	61
Figura 7	Resultados del bienestar físico	62
Figura 8	Resultados del bienestar emocional	63
Figura 9	Resultados del bienestar autodeterminación	64
Figura 10	Resultados de la inclusión social	65

## I. INTRODUCCIÓN

Es esencial que los familiares y las instituciones educativas brinden apoyo a los adolescentes para enfrentar el estrés académico y la calidad de vida. Los adolescentes enfrentan una serie de desafíos donde muchas veces están en riesgo debido a muchos factores amenazantes que pueden afectar su bienestar emocional, social, económico, físico y de salud. Es importante encontrar mecanismos para ayudarles a sobrellevar estos desafíos y favorecer un desarrollo integral.

Para Maturana y Vargas (2015), el estrés académico ha demostrado bajo condiciones que los estudiantes comienzan con el entorno al estar expuestos a diversos tipos de estrés, llamado como estresores ambientales y estresores internos. Para ello, los estudiantes deben considerar si es seguro poder superar las adversidades con los medios que tengan para afrontarlo.

Por otro lado, Guerrero et al (2016), señalaron que la calidad de vida está asociada con la forma en que una persona percibe el mundo, sus relaciones con sus seres queridos, el trato que recibe de todas las personas, así como las diferentes situaciones de su entorno que están inmersas.

Por lo tanto, esta investigación, resulta necesario estudiar la relación entre el estrés académico y la calidad de vida, en una sociedad competitiva, el estrés es común para todas las edades al enfrentarse a nuevas exigencias académicas. El cambio al aprendizaje presencial causó comportamientos disruptivos y reacciones emocionales negativas en los adolescentes, afectando su capacidad para manejar el estrés. Durante la adolescencia, diferentes aspectos como experiencias familiares y posición social influyen en el comportamiento, impactando la calidad de vida de los adolescentes.

De manera que, el objetivo de la investigación fue, determinar la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Para lo cual esta investigación la metodología que se empleó, fue tipología básica, con un nivel correccional y un diseño no experimental.

Explícitamente, la investigación se organizó en capítulos, los cuales se describen a continuación:

Capítulo I. Se presenta la introducción de esta investigación, en la cual se explicó de forma breve la descripción de su contenido.

Capítulo II. En este punto, se expone el planteamiento del problema de investigación. Aquí se detalla el problema de investigación, se formulan la pregunta general y las preguntas específicas, así como los objetivos del estudio. Además, se incluye la justificación y la importancia del mismo, y se concluye con una descripción de los alcances y limitaciones del estudio.

Capítulo III. En este apartado, se presentó el marco teórico, en el cual se expusieron los antecedentes de diversos autores en los contextos internacional, nacional y regional. Asimismo, se detallaron las bases teóricas y el marco conceptual de las variables objeto de estudio.

Capítulo IV. En este punto, se presentó la metodología, en la cual se detalló el tipo y diseño de la investigación. Asimismo, se formularon las hipótesis, tanto la general como las específicas; y se identificaron las dos variables de estudio junto con sus dimensiones correspondientes. También se elaboró la matriz de operacionalización de variables, se definió la población y la muestra del estudio, y finalmente se describieron las técnicas e instrumentos para la recolección de información, así como las técnicas para el análisis y procesamiento de datos.

Capítulo V. En esta sección, se llevó a cabo la exposición e interpretación de los resultados obtenidos en el estudio.

Capítulo VI. En el siguiente punto, se lleva a cabo un análisis inferencial con el propósito de determinar la relación existente entre las variables.

Capitulo VII. Finalmente, en este capítulo final se presentan la comparación de los resultados, las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos del estudio.

La autora.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

La creciente inquietud de la comunidad educativa en relación al estrés académico y la calidad de vida están interrelacionados debido a la amplia variedad de patologías que aquejan a nivel local, nacional e internacional, poniendo en riesgo la salud mental de la población, especialmente de los adolescentes. Este grupo etario se encuentra particularmente vulnerable ante numerosos factores amenazantes, así como los cambios que experimentan y el contexto en el que se desarrollan, como también se presentan circunstancias en las que se origina el estrés, lo que, junto con la calidad de vida, provoca un desequilibrio en el estado emocional. Esto se manifiesta en alteraciones en la vida cotidiana, donde las relaciones sociales no se desarrollan de manera adecuada, así como la carencia de bienestar económico, físico, de salud y material.

A nivel internacional, según, Corrales (2022), en Ambato, Ecuador, realizó un estudio en una población de estudiantes, el 52,5% de los adolescentes evaluados presentan un nivel severo de estrés académico, el 36,7% tiene un nivel moderado, causando problemas a la hora del aprendizaje y problemas en su salud mental. En cuanto a la calidad de vida, Álvarez et al. (2022), en el Valle de Aburra, Antioquia, Colombia, se realizó un estudio en adolescentes donde el resultado fue que un 7% de calidad de vida, donde tienden a cambiar dependiendo de las condiciones del medio y de las relaciones de las personas, en este caso de adolescentes, esto puede causar percepciones y opiniones confusas a la hora de pensar en estrategias.

En el contexto nacional, es relevante mencionar que el estrés académico, Castro y Cusi (2021), observaron en estudiantes de la

Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, que acontece un nivel moderado alcanzando por un 89,2%, esto se debe al contexto actual en el que se encuentran, en consecuencia, por una sobrecarga de tareas y exigencias; los adolescentes interpretan estas situaciones como amenazas, lo cual genera diversos síntomas propios. Por otro lado, al examinar los resultados obtenidos de una investigación realizada en una Institución Educativa de la provincia de Sechura, se observa el 59,9% de los estudiantes presentan un nivel bajo respecto a la calidad de vida; los resultados indican que una fracción significativa de los adolescentes pueden tener consecuencias para afrontar y recuperarse de situaciones graves como por ejemplo que los estudiantes pudieron ser agredidos con insultos, ofensas, maltrato físico, este suceso puede influir en los integrantes del grupo familiar salgan afectados (Galan y Oliva, 2023).

En el contexto local, la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia”, se evidencia que numerosos adolescentes carecen de la capacidad para adoptar una postura propia ante diversos problemas. No buscan gestionar adecuadamente su nivel de estrés académico, no logran regular sus emociones en función de las situaciones que enfrentan y no generan alternativas para superar sus dificultades; en lo que respecta a la calidad de vida, se observa que estos jóvenes enfrentan problemas de comunicación y presentan una baja autoestima, lo que impacta negativamente en su comportamiento y, en ocasiones, los lleva a manifestar reacciones agresivas. Además, se apropian de pertenencias ajenas, lo que causa daño a los demás y les genera sentimientos de culpa. Es importante señalar que carecen de recursos económicos necesarios para satisfacer sus necesidades y no logran pasar tiempo con sus familias, ya que ellas mismas se enfocan más en el trabajo.

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

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?

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

PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?

PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?

PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?

PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?

PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?

## **2.4. Objetivo General**

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

## **2.5. Objetivos específicos**

OE1. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024

OE2. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024

OE3. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024

OE4. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024

OE5. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024

## **2.6. Justificación e importancia**

### **Justificación**

Este estudio se justificó en los siguientes aspectos:

**Justificación teórica:** El propósito de este estudio fue reducir la brecha teórica en el ámbito de la psicología educativa, profundizando en nuestra comprensión de la relación entre el estrés académico y la calidad de vida, especialmente en relación con la perspectiva sistémico-cognitiva del estrés académico. Se busca ofrecer una explicación más detallada del comportamiento de los adolescentes para anticipar futuros problemas que puedan afectar su salud y calidad de vida, brindando una interpretación más humanista y optimista.

**Justificación práctica:** Los resultados de este estudio ayudarán a diseñar programas de intervención dirigidos a resolver o mejorar los problemas de las instituciones educativas, lo que disminuirá los niveles de estrés académico y mejorará la calidad de vida. Al identificar la prevalencia y características del estrés académico y la calidad de vida,

así como obtener una medición más precisa, será posible comprender la relación entre ambas variables.

**Justificación metodológica:** Se baso en la elección de una metodológica adecuada para abordar los objetivos de la investigación. Se utilizo una técnica psicométrica para la recolección de datos como instrumento, lo cual es adecuado para conseguir información directa y cuantificable de una muestra significativa de estudiantes, la investigación es factible, ya que se contó con los recursos necesarios para su realización.

**Justificación psicológica:** Los efectos psicológicos del estrés académico se comprenden mejor como aquellos que experimentan los adolescentes durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Estos efectos surgen como resultado de las demandas requeridas en las experiencias educativas, y la calidad de vida juega un papel crucial en el rendimiento académico, desde las perspectivas psicológicas, biológicas y socioeconómicas, por consiguiente la calidad de vida, se visualiza que la valoración que realiza una persona de su propio bienestar estará determinada no sólo por aspectos personales sino también por factores externos, desde el contexto familiar hasta el social; mientras tanto en la adolescencia la calidad de vida se verá afectada por los profundos cambios que experimentan los adolescentes; pueden verse involucrados en crisis que los dejen vulnerables y tengan consecuencias.

### **Importancia**

El presente estudio abordo el tema del estrés académico y la calidad de vida de los adolescentes, destacando la necesidad de reducir las brechas teóricas en su formación integral. Se menciona cómo la transición de clases presenciales a virtuales durante la pandemia de

COVID-19 afectó la dinámica educativa, facilitando el aprendizaje desde casa, pero generando un cambio brusco al regresar a las aulas. Este retorno provocó un aumento en el estrés académico entre los adolescentes, quienes se vieron desafiados por nuevas exigencias y presión en clases por los docentes como también los familiares, compañeros y por ellos mismos. En cuanto a la calidad de vida, ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades socioemocionales como la empatía, la autoestima, la confianza y la resolución de problemas, que son esenciales para el desarrollo personal y la capacidad de interactuar de manera positiva y efectiva con otras personas.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Se tomaron en cuenta los siguientes aspectos dentro de los alcances.

**Alcance social:** La población que participó estuvo compuesta por el tercero, cuarto y quinto de secundaria, de las secciones A, B, C y D de la Institución Educativa Seceundaria “Nuestra Señora de Alta Gracia”.

**Alcance espacial o geográfica:** El estudio se realizó en la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia”, situada en el distrito de Ayaviri, que forma parte de la provincia de Melgar en el departamento de Puno.

**Alcance temporal:** El estudio fue desarrollado durante el año 2024.

**Alcance metodológico:** El estudio se llevó a cabo utilizando una metodología de enfoque cuantitativo, de tipología básica, con un diseño no experimental y de nivel descriptivo correlacional, estableciendo la relación que existe entre las dos variables objeto de estudio.

### **Limitaciones**

Durante el proceso de investigación, se encontraron las siguientes limitaciones.

-La poca información sobre los antecedentes internacionales de investigación que existen sobre la variable calidad de vida en adolescentes, implicó que la búsqueda de información conlleve un mayor tiempo.

-Validación de instrumentos, en el distrito existe una escasez de psicólogos con estudios de posgrado, esto conllevó a la búsqueda en lugares aledaños.

-Traslado frecuentemente, viajes de un lugar a otro para la ejecución de la investigación.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### **Antecedentes internacionales**

Bermúdez y Vanegas (2022), con el artículo de investigación científica titulada: Estrés académico en los estudiantes de 9° y 10° de la Institución Educativa Juana Sánchez Bolívar en el periodo 2022, Cartagena, Colombia. Teniendo como objetivo Identificar y comprender el estrés académico presentado en los estudiantes de los grados 9° y 10°; el estudio se realizó bajo un enfoque cualitativo de corte transversal, un método descriptivo; su población fue de 320 adolescentes, la muestra de 7 adolescentes; para la recolección de datos se aplicó una entrevista acerca del estrés. Como resultado se obtuvo que los estudiantes reconocen las conductas que afectan sus relaciones personales, familiares y escolares; presentando comportamientos como es la ira, angustia, depresión, tristeza entre otros y a la vez a la búsqueda de acciones que ayude a reducirlos como es el escuchar música. Logrando concluir que el estrés académico es un tema importante, al que se le debe prestar atención por los efectos que realiza en los individuos, para este caso los estudiantes de la Institución Educativa.

Lasluisa (2020), con su tesis titulada: Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes de una Unidad Educativa particular de la ciudad de Ambato. El objetivo principal de su investigación fue determinar la relación que existe entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de un centro educativo particular; el estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo de corte transversal, un método descriptivo-correlacional; su población muestral fue de 154 adolescentes; los instrumentos aplicados fueron el inventario de SISCO de estrés académico y la

escala de autoestima en adolescentes AUD-DAT. Los resultados revelaron que, en relación con la variable estrés académico, el 4,5% de los participantes presentaron un nivel leve, el 94,2% un nivel moderado y el 1,3% un nivel severo. Se concluye que la correlación obtenida es muy baja y significativa, lo que sugiere una ausencia de relación entre las variables (-135), indicando que el estrés no actúa como un predictor del rendimiento académico.

Por otro lado, Corrales y Gaibor (2022), con el artículo de investigación científica titulada: Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. El objetivo principal de su investigación fue identificar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en los adolescentes; adoptó un enfoque correlacional; su población muestral fue de 120 adolescentes; los instrumentos aplicados fueron el Inventario Sistemático Cognoscitivista (Inventario SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados revelaron que el 52,5% de los adolescentes evaluados experimentan un nivel severo de estrés académico, el 36,7% presenta un nivel moderado y el 10,8% muestra un nivel leve. Se concluye que el estudio logró establecer una correlación positiva leve entre el estrés académico y la resiliencia en los adolescentes.

Álvarez et al. (2022), con el artículo de investigación científica titulada: Calidad de vida relacionada con salud en adolescentes de tres instituciones educativas del Valle de Aburra. El objetivo principal fue describir la calidad de vida relacionada con la salud de un grupo de adolescentes; el estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativa de corte transversal, un método descriptivo; su población fue de 528 adolescentes, la muestra de 430; se utilizó el cuestionario KIDSCREEN-27 para la recolección de datos. Los resultados sobre la calidad de vida indicaron que los adolescentes presentan el 25% mediana y un 75%

superior. Se concluyó que los adolescentes valoran su calidad de vida relacionada con la salud de forma muy positiva, especialmente en lo que respecta a la dimensión de amigos y apoyo social. Además, se identificaron diferencias significativas en función del género, beneficiando a la población masculina y a aquellos adolescentes que son físicamente activos.

### **Antecedentes nacionales**

Larico y Rivera (2023), con su tesis titulada: Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. La investigación tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes; la metodología empleada tuvo un enfoque cuantitativo de corte transversal, de nivel correlacional; la población de estudio estuvo constituida por 511 adolescentes, de los cuales se seleccionó una muestra de 221 adolescentes; los instrumentos empleados fueron la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el inventario de SISCO. En los resultados obtenidos se puede observar que, en relación con el estrés académico, el 29,0% de los estudiantes presentaron un nivel leve, el 65,6% un nivel moderado y el 5,4% un nivel profundo. Se concluyó que existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes de secundaria, evidenciada por un p-valor de 0,009, que es inferior al nivel de significancia  $\alpha=0,05$ , lo que indica que los alumnos que emplean estrategias de afrontamiento muestran una menor incidencia de estrés académico.

Panta y Villareal (2022), con su tesis titulada: Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres-UGEL 05, 2022. El objetivo de su

estudio fue establecer la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes; este estudio se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo de tipo transversal y de nivel descriptivo correlacional; la población muestral estuvo compuesta por 165 adolescentes; los instrumentos aplicados fueron el inventario de estrés académico de SISCO y la escala de ansiedad de Zung para la recolección de datos. Los resultados indicaron que el 24,8% de los participantes presentaron un nivel leve de estrés, el 73,9% un nivel moderado y el 1,2% un nivel severo de estrés académico. Se concluyó que existe una relación muy baja entre el estrés académico y la ansiedad en la población estudiada.

Robles (2023), con su tesis titulada: Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de villa el salvador. El objetivo de su investigación fue determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes; el estudio tuvo un diseño no experimental de corte transversal, nivel descriptivo correlacional; con una población de 720 adolescentes, la muestra fue de 251 adolescentes; los instrumentos utilizados fueron la Escala de Calidad de vida (Olson y Barnes, 1982) adaptado por Grimaldo (2009) y la Escala de Bienestar psicológico (BIEPS-J) (2000) adaptado por Martínez (2002), para la recolección de datos. Los resultados indican que la calidad de vida obtuvo que, el nivel con mayor cantidad de adolescentes es el promedio indicando un 39,8% mientras que, el nivel con menor cantidad es el alto representando un 29,1%, en cuanto al nivel bajo, se observa un 31,1% conformado. Se concluyó que existe una relación positiva entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en la muestra analizada, indicando que a mayor calidad de vida, se presenta un mayor bienestar psicológico y viceversa.

### **Antecedentes regionales/locales**

Garcia (2022), con su tesis titulada: Depresión y estrés académico en estudiantes del quinto año de la I. E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022. Su investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes; su estudio fue de un diseño no experimental y de corte transversal, de nivel descriptivo correlacional; su población estuvo constituida por 193 adolescentes, la muestra fue de 84 adolescentes; se aplicó la Escala de Zung y El inventario de SISCO, para la recolección de datos. En los resultados se obtuvo el 61,9% de los participantes presenta un nivel leve de estrés académico, el 34,5% un nivel moderado y el 3,6% muestra un nivel profundo de estrés académico. Se concluye que existe una relación significativa entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes.

Alvarez y Quispe (2023), con su tesis titulada: Estrés académico y estilo de vida en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa pública en la ciudad de Juliaca, 2022. Su objetivo principal fue determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y estilo de vida en una muestra de estudiantes de nivel secundario; la metodología empleada fue, enfoque cuantitativo de corte transversal, de nivel correlacional y comparativo; su población estuvo compuesta por 1050 adolescentes, la muestra de estudio fue de 281 adolescentes; se utilizaron como instrumentos, el Inventario de SISCO y el Cuestionario FANTASTICO para la recopilación de datos. En los resultados se observa que el 80,4% presenta un nivel moderado hasta alto en la dimensión de estresores; por consiguiente, el 58,7% presenta reacciones físicas de estrés académico en niveles moderados y Alto; el 65,5% experimenta reacciones psicológicas de estrés académico en niveles moderados o alto; el 58,7% muestra reacciones comportamentales, finalmente se ha encontrado que sólo 37,7% de los

sujetos usa estrategias eficaces de afrontamiento hacia el estrés. Se concluye que, existe una relación baja, pero estadísticamente significativa, entre el estilo de vida y los componentes del estrés académico.

Mamani (2023), con su tesis titulada: Procrastinación académica y calidad de vida en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria industrial 32 de la ciudad de Puno, 2021. El objetivo de este estudio es determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la calidad de vida en estudiantes; la metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo de corte transversal, de nivel descriptivo correlacional; su población estudiada estuvo compuesta por 240 adolescentes, de los cuales se seleccionó una muestra de 122; los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Calidad de Vida (ECV), para la recopilación de datos. En los resultados se observa que el 2% de los participantes reportan una calidad de vida óptima, el 8% indican tener una calidad de vida buena, el 24% manifiestan una tendencia hacia una calidad de vida baja, y el 66% reportan una mala calidad de vida. Se concluye que no existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la calidad de vida en los estudiantes.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Estrés académico**

#### **3.2.1.1. Conceptualización del estrés académico**

Una respuesta natural e ineludible de la vida humana es el estrés relacionado con el ámbito académico, la presión excesiva o la sobrecarga pueden repercutir negativamente en el organismo, provocando enfermedades o condiciones patológicas que obstaculizan el desarrollo y el funcionamiento adecuado del cuerpo humano (Barraza, 2008).

Además, Trianes et al. (2012), cabe destacar que el estrés académico proviene de las responsabilidades asociadas al entorno educativo, lo que repercute negativamente en los estudiantes. En este sentido, el estrés académico es una reacción que se considera normal ante diversas demandas y exigencias en el ámbito educativo, como presentaciones, proyectos finales, exámenes, etc.

Por consiguiente, el estrés académico es el resultado de experiencias de los estudiantes (tanto escolares como universitarios entre otros), que provocan cambios en los factores que interrumpen el proceso de aprendizaje – enseñanzas, debido a las demandas creadas por la complejidad de las condiciones presentes en el ámbito académico (Vargas, 2017).

Estrés académico proviene de exigencias, conflictos, actividades y eventos de la vida académica que causan estrés en los estudiantes e impactan negativamente en su salud, bienestar y rendimiento académico (Muñoz, 2003).

Por otro lado, García Muñoz, (2004), mantienen que el estrés académico depende del desarrollo de carácter cognitivo y emocional, lo que expone al estudiante a los factores que éste provoca.

### **3.2.1.2. Dimensiones del estrés académico**

Según Barraza (2003), las dimensiones del estrés académico se componen en tres bases, los cuales son:

**Estresores:** Los elementos estresantes o desencadenantes, son situaciones percibidas como amenazas o desafíos que están fuera del control de una persona. Se han identificado tres tipos de factores que ocasionan estrés, los cuales son:

-Estresores físicos: Los estímulos externos afectan al cuerpo, como los sonidos ambientales generados.

-Estresores sociales: Estos son factores estresantes externos que surgen como resultado de las interacciones con quienes nos rodean, donde pueden surgir conflictos o podemos experimentar la pérdida de un ser querido.

Estresores psicológicos: Este factor estresante tiene su origen en la psique humana, que contiene todas las emociones, como la tristeza, la felicidad, los celos, la ira, los sentimientos de superioridad e inferioridad.

**Síntomas:** Conjunto de indicadores o señales de inestabilidad en el sistema de la personalidad que se manifiesta de diversas formas. En esta dimensión, estas señales se clasifican en tres tipos de reacciones:

-Reacciones físicas: Se refiere a reacciones corporales como fatiga general, sensación de impotencia, dificultad para dormir, nerviosismo o temblores, cambios de peso y dolores de cabeza.

-Reacciones psicológicas: Se asocia con funciones tanto emocionales como cognitivas, como melancolía, indecisión, baja autoestima, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse y otros síntomas.

-Reacciones comportamentales: Se refiere al comportamiento de las personas, como dificultad para aceptar responsabilidades, fumar o aumentar el consumo de tabaco, falta de motivación, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, disminución del egoísmo e indiferencia hacia los demás.

**Estrategias de afrontamiento:** En presencia de factores estresantes en el sistema, se produce inestabilidad, lo que obliga al individuo a buscar estabilidad. En este sentido, el autor llama estrategias de afrontamiento a la capacidad de utilizar diferentes estrategias, adquiridas o espontáneas, ante una situación de emergencia en un momento determinado (Barraza, 2006).

### 3.2.1.3. Factores del estrés académico

Según Pinto et al. (2022), sugiere que el estrés académico es un aspecto importante que debe tenerse en cuenta cuatro factores:

**Factores sociofamiliares:** Los entornos sociales y familiares pueden influir tanto positiva como negativamente en la salud emocional de los estudiantes y su capacidad para afrontar el estrés académico. El apoyo y la orientación de los líderes institucionales pueden ayudar a mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes. De manera similar, el entorno social, incluidos los amigos, también puede influir en la forma en que los estudiantes afrontan el estrés. Por lo tanto, es muy importante crear un ambiente positivo que brinde apoyo emocional y académico a los estudiantes.

**Factores ambientales:** El ambiente educativo de un estudiante está determinado no sólo por el contexto social y familiar sino también por las condiciones externas que lo rodean, como la organización y estructura de la institución educativa, las instalaciones físicas y las áreas de entretenimiento. Un entorno bien organizado y equipado puede ayudar a reducir el estrés y mejorar los resultados del aprendizaje, mientras que un entorno caótico y desorganizado puede aumentar el estrés y obstaculizar el aprendizaje. Para crear un entorno que facilite el aprendizaje y promueva el bienestar de los estudiantes, se debe prestar atención tanto a los aspectos internos como externos del entorno de aprendizaje.

**Factores afectivos – emocional:** La existencia de programas de orientación y asesoramiento educativo puede tener un impacto significativo en el desarrollo educativo emocional de los estudiantes. Estos programas pueden proporcionar técnicas para gestionar las emociones y promover una estabilidad emocional adecuada. De manera similar, el apoyo y la orientación de las autoridades institucionales pueden influir en las percepciones de los estudiantes sobre el entorno educativo, motivándolos a aprender. Por lo tanto, es

extremadamente importante promover un ambiente de aprendizaje saludable y brindar herramientas para afrontar situaciones estresantes para mejorar la calidad de la vida emocional de los estudiantes y mejorar su rendimiento académico.

**Factores cognitivos:** Los procesos cognitivos académicos son esenciales para el desarrollo de los estudiantes, desde recibir y procesar nueva información hasta aplicar esa información a la resolución de problemas. Los estudiantes utilizan la atención y la conciencia sensorial para procesar información, que luego se almacena en la memoria a corto y largo plazo. Organizar la información en la memoria a largo plazo y crear patrones de pensamiento puede ayudarle a comprender y recordar información más fácilmente y a resolver problemas y cuestiones. Muchos factores diferentes también influyen en la recuperación de información de la memoria a largo plazo. Al mejorar los aspectos cognitivos, los estudiantes pueden mejorar su rendimiento académico y tener más éxito en el proceso de aprendizaje.

#### **3.2.1.4. Síntomas del estrés académico**

Basándose en Anaman et al. (2021), refiere que identificaron tres síntomas que explican factores en el estrés percibido por los estudiantes.

**Síntomas cognitivos:** La falta de percepción, la actitud negativa, los problemas de memoria, la ansiedad persistente, la falta de concentración, la hostilidad y la agitación son signos que pueden afectar el rendimiento académico y el bienestar de un estudiante.

**Síntomas conductuales:** Comer demasiado o muy poca comida en comparación con las necesidades del cuerpo y dormir demasiado o muy poco son factores que pueden afectar negativamente la salud y el bienestar de una persona.

**Síntomas emocionales:** Algunos síntomas que pueden indicar problemas emocionales y mentales incluyen sentimientos de aislamiento y desconexión, sentimientos generales de tristeza o insatisfacción, pensamientos ansiosos o de preocupación y un estado de ánimo negativo.

#### **3.2.1.6. Fases del estrés académico**

Según Maturana y Vargas (2015), el estado del estrés puede dividirse en tres fases distintas, que son las siguientes:

**Reacción de Alarma:** Se trata de sentir la presión de estar "cargado con mil tareas". Por consiguiente, se presentan los cambios metabólicos que buscan mitigar el elevado nivel de actividad y proteger al estudiante.

**Fase de Resistencia:** Se presenta cuando el estudiante ha logrado adaptarse a la carga excesiva durante un período prolongado y conserva los ajustes requeridos para mantener el equilibrio.

**Fase de Agotamiento:** El fracaso de las técnicas de adaptación provoca el colapso del escolar; como consecuencia, empiezan a manifestarse síntomas emocionales, conductuales y cognitivos.

#### **3.2.1.7. Teoría que fundamenta el estrés académico**

Esta variable se fundamenta en el enfoque sistémico cognoscitivista; según Barraza (2006), el ser humano se encuentra inmersa en una estructura organizativa en la que los individuos tienen que desplazarse entre distintos centros educativos. Como resultado, pasar de un nivel educativo a otro puede convertirse en una situación estresante que juega un papel decisivo en la vida de un estudiante. En este sentido, se reconoce la existencia de dos niveles de educación:

**El primer nivel, institucional:** Las demandas y exigencias incluyen cumplir con los calendarios escolares, horarios y la participación en actividades académicas.

**El segundo nivel, áulico:** Expectativas y requisitos de los docentes, tales como estrategias de enseñanza, exámenes y métodos de enseñanza, con respecto a las relaciones con los grupos sociales, incluidas las normas que deben seguirse para el reconocimiento en los grupos, la competencia académica y otros aspectos.

En efecto, el estrés y la salud están estrechamente relacionados y pueden producir las consecuencias fisiológicas y psicológicas necesarias para responder y adaptarse a un evento académico amenazante. Como resultado, el estrés académico provoca problemas de salud que provocan pérdida de memoria y un reconocimiento deficiente de patrones. Los altos niveles de estrés nos ayudan a comprender por qué los estudiantes tienen dificultades para distinguir lo que es importante y lo que no lo es (Rosas, 2021).

### **3.2.2. Calidad de Vida**

#### **3.2.2.1. Conceptualización de la calidad de vida**

Rubio et al. (2015), indicaron que se conoce como calidad de vida una condición de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y profesional que permite a la persona satisfacer adecuadamente las demandas tanto individuales como grupales.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS 2021), La forma en que una persona ve su vida, incluido su entorno cultural, el cumplimiento de sus creencias, objetivos, tareas, preferencias y aficiones en relación con los retos a los que se enfrenta, se denomina calidad de vida. En este proceso, los componentes sociales, psicológicos y físicos están vinculados.

Además, Levy y Anderson (2019), define calidad de vida como el bienestar que experimentan las personas en ese entorno. Este

proceso toma en cuenta aspectos físicos, psicológicos y sociales, pero los complementa con aspectos relacionados con una buena alimentación; lo complementa con ejercicio, integrando el bienestar físico, mental y espiritual.

Sin embargo, Schalock (2020), menciona que la calidad de vida se define como el bienestar general que experimenta un individuo en su vida, que incluye aspectos como su salud emocional y física, sus relaciones con los demás, su bienestar material, su crecimiento personal, su aspecto físico, su capacidad para tomar sus propias decisiones, su inclusión social y el conocimiento de sus derechos.

Guerrero et al. (2016), se refieren a la calidad vida como una relación, de como la persona percibe del mundo, de sus relaciones con otras personas y el trato que reciben por parte de la sociedad que los rodea y situaciones donde son inmersas.

#### **3.2.2.2. Dimensiones de la calidad de vida**

Conforme Alor (2018), considera las siguientes dimensiones, a continuación, se presentan descripciones detalladas de cada una de ellas:

**Bienestar material:** Se refiere a las condiciones externas y materiales, tales como la vivienda y los materiales de construcción, el entorno y el vecindario donde se ubica la casa, así como los servicios disponibles para el adolescente evaluado.

**Bienestar físico:** Se comprende todo relacionado con la salud física del estudiante, el sueño, la alimentación, el uso adecuado o falta de tiempo libre, el sufrimiento o ausencia de cualquier enfermedad que amenace con el debilitamiento humano.

**Bienestar emocional:** Se refiere a todos los aspectos relacionados con la vida emocional y mental de los evaluados, como experimentar bienestar, sufrir angustias, estar fortalecido y preparado para las circunstancias que puedan surgir en la vida real y concreta.

**Autodeterminación:** En este ámbito, el estudiante como individuo único tiene la oportunidad de tomar decisiones propias frente a situaciones de la vida y resolverlas de forma asertiva.

**Inclusión social:** Está vinculado a todo lo relacionado con el entorno exterior, fuera del hogar, como la seguridad ciudadana, la atención médica en centros de salud, y espacios como parques y áreas verdes donde existe la posibilidad de interactuar con otras personas de manera empática y con un enfoque inclusivo.

### **3.2.2.3. Importancia de la calidad de vida**

De acuerdo a Shalock (2002), el estudio de la calidad de vida es fundamental al considerar la estructura organizativa para el avance de la sociedad, así como los diversos factores que afectan la influencia de las instituciones educativas. Se debe prestar especial atención a los elementos que impactan la calidad de vida de los estudiantes, lo que permite explorar aspectos relacionados con su carácter, abarcando desde los menos académicos hasta aquellos que están más conectados con el desarrollo integral de su personalidad y la mejora de su calidad de vida.

### **3.2.2.3. Características de la calidad de vida**

Conforme Mercado (2008), tenga en cuenta las siguientes características; a continuación, se ofrecen descripciones exhaustivas de cada una de ellas.

**Subjetivo:** El individuo presenta su propia definición de felicidad.

**Universal:** La calidad de vida tiene aspectos relacionados con la salud. Estos son valores comunes en todas las culturas.

**Holístico:** Incluye diferentes situaciones de vida expresadas en 5 dimensiones de calidad de vida según el modelo biopsicosocial. El hombre se vuelve completo.

**Interdependencia:** Las dimensiones están interconectadas, por lo que cuando una persona tiene un problema físico o una enfermedad, lo supera emocional, psicológica y socialmente.

#### 3.2.2.4. Componentes de la calidad de vida

De acuerdo con la OMS (2021), se identifican los siguientes componentes:

**Bienestar:** Esto sugiere que, la persona cuenta con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos que se presentan en su entorno.

**Satisfacción:** Implica que el individuo está satisfecho con la calidad del servicio o la atención recibida en un momento específico, satisfaciendo una necesidad. Presente en su entorno.

**Desempeño en roles sociales:** Indica que cada individuo en una situación concreta cumple tareas definidas por la sociedad, exhibiendo la comunicación como una capacidad.

**Factores contextuales:** Esto demuestra que el crecimiento de las personas está influido por fuerzas externas, que pueden ser de carácter social, psicológico o físico.

#### 3.2.2.5. Áreas de las condiciones de la calidad de vida

Menciona Albarracín (2021), que la calidad de vida adecuada posibilita satisfacer las necesidades y buscar el enriquecimiento en distintas áreas de la vida. Aunque no garantiza un futuro brillante, pero contribuye a formar individuos adultos más íntegros.

**Físico:** Entiende la importancia de la salud y la seguridad física.

**Material:** Se comprende que la vivienda propia se encuentra en excelentes condiciones, con acceso a diversos servicios básicos, disponibilidad de alimentos y medios de transporte cercanos.

**Educativos:** Contar con una educación que posibilite el incremento de los conocimientos, tanto de forma individual como colectiva.

**Emocional:** El área esencial para cada persona, ya que posibilita una interacción efectiva

**Social:** Espacio en el que la persona establece vínculos con la familia y amistades que contribuyen al crecimiento personal.

### **3.2.2.6. Objetivos de la calidad de vida**

De acuerdo con la OMS (2021), se establece los objetivos de la calidad de vida los cuales son:

-Fomentar la buena convivencia interpersonal y familiar para garantizar un ambiente armonioso, lo cual requiere el cumplimiento de actividades tanto individuales como colectivas.

- Mejorar el bienestar psicológico fomentando la satisfacción en las labores diarias y las actividades cotidianas que se llevan a cabo.

-Conservar el bienestar físico a través de la práctica de un estilo de vida saludable.

Objetivos de la calidad de vida

### **3.2.2.7. Teoría de la calidad de vida**

Según, la Teoría de los dominios, Olson y Barnes (1982), estos autores señalan que el análisis de la calidad de vida se centra en la satisfacción de las personas en función de sus diferentes ámbitos de experiencia de vida. Esto significa que cada uno está enfocado en un momento particular de su experiencia de vida, que podría ser la vida familiar y matrimonial, la religión, el hogar, la educación, el trabajo, los amigos, etc. Por lo tanto, para que una persona satisfaga sus necesidades, debe desarrollar un juicio personal sobre cómo satisfacer sus necesidades y lograr sus intereses en su contexto.

Brock (1998), vincula el concepto de calidad de vida con tres teorías fundamentales:

-Teoría Hedonista hace referencia a un tipo particular de experiencias conscientes, las cuales se distinguen por ser placenteras, felices o gratificantes, y que surgen al satisfacer los deseos.

-Teoría de la satisfacción de preferencias se centra en la realización de los deseos, específicamente en relación con los objetos materiales, donde el bienestar de la persona radica en la obtención de lo que más anhela o prefiere.

-Teoría relacionada con los ideales de una buena vida digna sostiene que, para alcanzarla, es necesario cumplir con ciertos ideales específicos, claramente normativos, tales como la autodeterminación y la autonomía.

Además, Un modelo teórico respaldado por la psicología constituye la base de la calidad de vida. Este método hace referencia a la noción de motivación humana, que tiene en cuenta los atributos físicos del individuo, así como su bienestar psicológico y social. En este sentido, el individuo puede crecer orgánicamente en su entorno y demostrar interés por realizar sus propias ambiciones (Trujillo et al., 2004).

### 3.3. Marco conceptual

**Adolescentes:** Este es un período importante durante el cual se producen una gran cantidad de cambios que afectan aspectos de la personalidad del adolescente (Moreno, 2007).

**Autodeterminación:** Este es el aspecto en el que el estudiante, como individuo diferente a todos los demás, es capaz de tomar sus propias decisiones ante determinadas situaciones de la vida y perseverar en implementarlas (Schalock y Verdugo, 2003).

**Bienestar emocional:** Es todo lo relacionado a la vida emocional y mental de la persona evaluada, como la felicidad, el sufrimiento, la fortaleza y la disposición para las circunstancias específicas en las que le tocará vivir la vida de manera realista y concreta (Schalock y Verdugo, 2003).

**Bienestar físico:** Se evalúa todo lo relacionado con la salud física del estudiante, por ejemplo, el sueño, la alimentación, el uso adecuado o falta de tiempo libre, el padecimiento o ausencia de enfermedades que supongan riesgo de pérdida de fuerzas (Schalock y Verdugo, 2003).

**Bienestar material:** Hacer referencia a las condiciones físicas externas como la casa y los materiales con los que está construida, el entorno, el área donde se ubica la casa, los servicios disponibles para el estudiante evaluado, etc. (Schalock y Verdugo, 2003).

**Calidad de vida:** La calidad de vida es un estado de satisfacción general resultante del pleno desarrollo del potencial humano. Como tal, estas habilidades pueden considerarse relevantes para todo, desde satisfacer las necesidades básicas hasta lograr proyectos y metas personales (Ardila, 2003).

**Estrés:** El estrés es objeto de investigación por parte de varios científicos porque provoca una serie de efectos nocivos en la salud física y mental, reduciendo con ello el rendimiento académico e incluso laboral de muchas personas. El autor también señala que el estrés provoca preocupación y angustia, con consecuencias en el ámbito personal, familiar y social (Naranjo, 2009).

**Estrés académico:** Es la respuesta del estudiante a los factores estresantes académicos lo que causa las emociones anticipadas (Alfonso et al., 2015).

**Estresores:** Son exigencias que una persona debe cumplir y pueden convertirse en estresores; puede ser físico, social y psicológico. Constituyen una amenaza a la integridad vital de la persona (Barraza, 2006).

**Inclusión social:** Es donde los grandes grupos, independientemente de sus diferencias culturales, económicas o de otros atributos, permiten la fusión de grupos más pequeños. También alude a quienes necesitan tener un sentido imparcial de pertenencia a un grupo social (Mauricio, 2020).

## IV. METODOLOGÍA

Esta investigación se fundamentó en un enfoque cuantitativo, según Bonilla y Rodríguez, (2005), este enfoque se basa en un paradigma positivista en el que la medición y la cuantificación son interesantes porque al recopilar tendencias de medición se pueden plantear nuevas hipótesis y, por tanto, construir teorías. Este enfoque utiliza la estadística como herramienta de evaluación cuantitativa.

### 4.1. Tipo y nivel de investigación

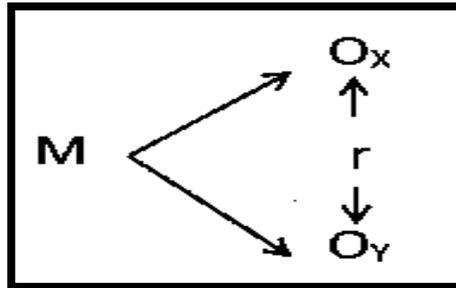
Se basa en el tipo de investigación básica, de acuerdo a Arispe et al. (2020), que se enfoca en la generación de nuevos conocimientos más profundos a través del análisis de las características fundamentales de fenómenos y eventos observables. Asimismo, fue transversal, donde las variables se registran en una única ocasión y el análisis se fundamenta en esta información. Se evalúan las características de uno o varios grupos de individuos en un periodo de tiempo determinado, sin considerar la evolución de dichos individuos (Álvarez 2020).

De nivel de investigación correlacional que según Carrasco (2006), es un nivel que mide el grado de relación significativa que existe entre dos o más variables con el fin de comprender el comportamiento de una variable a partir de información sobre otra variable; es decir, intenta predecir el valor aproximado que tendrá el comportamiento de un grupo de personas sobre una variable, en función de los valores que tiene sobre otras variables relacionadas.

### 4.2. Diseño de la Investigación

El diseño seleccionado fue de tipo no experimental, de acuerdo con Hernández et al. (2014), se utilizó un enfoque no experimental,

dado que las variables no son manipuladas ni alteradas de manera intencionada para examinar sus efectos sobre otras. Este diseño es específicamente descriptivo correlacional, y el esquema se presenta en el siguiente gráfico.



Donde:

M = Muestra (Adolescentes)

Ox = Estrés académico

Oy = Calidad de vida

r = Relación

#### 4.3. Hipótesis general y específica

##### Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

##### Hipótesis específicas

HE1. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

HE2. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

HE3. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

HE4. Existe relación significativa entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

HE5. Existe relación significativa entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

#### **4.4. Identificación de las variables**

##### **Variable X. Estrés Académico.**

###### **Dimensiones:**

**D1.** Estresores

**D2.** Síntomas

**D3.** Estrategias de afrontamiento

##### **Variable Y. Calidad de Vida.**

###### **Dimensiones**

**D1.** Bienestar material

**D2.** Bienestar físico

**D3.** Bienestar emocional

**D4.** Autodeterminación

**D5.** Inclusión social

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estrés académico	Estresores	-Competencia -Sobrecarga -Personalidad del docente -Evaluaciones -Trabajos académicos -No entender -Participación -Tiempo limitado	1,2,3,4,5,6,7,8	-Nunca -Rara vez -Algunas veces -Casi siempre -Siempre	Alta (107 – 145) Regular (68 - 106) Bajo (29 - 67)	Escala ordinal
	Síntomas	-Sintomatología física -Psicológica - Comportamentales	9,10,11,12,13,14, 15,16,17,18,19,20 ,21,22,23			

	Estrategias de afrontamiento	-Habilidades -Planes -Elogios -Religiosidad	24,25,26,27,28,29			
Calidad de vida	Bienestar material	-Tener casa -Tener servicios básicos -Bienes materiales -Barrio limpio	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	-Nunca -Casi nunca -Casi siempre -Siempre	Alta (150 - 200) Regular (100 - 149) Bajo (50 - 99)	Escala ordinal
	Bienestar físico	-Buen sueño -Comida buena y a sus horas -Higiene diaria -Muebles adecuados	11,12,13,14,15,16, 17,18,19,20			
	Bienestar emocional	-Sentirse bien -Tenencia de felicidad -Sentir depresión	21,22,23,24,25, 26,27,28,29,30			

		-Sentir colera				
	Autodeterminación	-Tiempo que servir -Organizar su vida -Tenencia de metas -Falto de ideas	31,32,34,35,36,37, 38,39,40			
	Inclusión social	-Tenencia de áreas verdes -Existencia de barreras sociales -Solidaridad del vecino -Sentir rechazo	41,42,43,45,46,47, 48,49,50			

#### 4.6. Población – Muestra

##### Población

Según, Lopez y Fachelli (2017), se le llama universo, estas son expresiones equivalentes que hacen referencia a un conjunto de elementos comunes que crean el campo analítico de interés y así extraer conclusiones de nuestro análisis, conclusiones que cuentan pero que también de naturaleza estadística y un carácter sustantivo o teórico.

La población estuvo constituida por 275 adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

##### Muestra

Según, López y Fachelli (2017), es un subconjunto o porción de la población sobre la cual se llevará a cabo la investigación, se seleccionará al azar y se someterá a observación científica para obtener resultados confiables para todo el universo que se estudia, dentro de unos límites de error y de probabilidad que se pueden determinar en cada caso.

Para la determinación de la muestra se aplicó la fórmula de poblaciones finitas.

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2 \cdot N + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra	n = ¿?
Z = Sigma = Nivel de confianza	Z = 1.96
N = Universo	N = 275
p = posibilidad de éxito = 50%	p = 0.5
q = posibilidad de error = 50%	q = 0.5
e = error muestral	e = 0.05

$$n = \frac{3.8*0.5*0.5*275}{0.003*275+3.8*0.5*0.5}$$

$$n = 160$$

La muestra de la presente investigación estuvo constituida por 160 adolescentes de la Institución educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno.

### **Criterios de inclusión**

- Adolescentes del tercero, cuarto y quinto de secundaria, de las secciones A, B, C y D de la Institución Educativa Seceundaria “Nuestra Señora de Alta Gracia”.
- Adolescentes que decidan voluntariamente colaborar con el presente trabajo de investigación.
- Adolescentes que cumplan con la firma de consentimiento de los padres o tutores.
- Adolescentes que cumplan con el documento de asentimiento firmado voluntariamente.

### **Criterios de exclusión**

- Adolescentes que no llenen el asentimiento informado
- Adolescentes que desistan en participar
- Adolescentes que no hayan asistido el día de la evaluación.
- Adolescentes que no cuenten con el docuemtno de consentimiento firmado respectivamente por sus padres o tutores.
- Adolescentes que no realizaron de forma correcta el llenado de los instrumentos
- Adolecsentes trasladados a otro centro educativo

## **Muestreo**

En la presente investigación se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. La selección de las unidades de muestreo estuvo a cargo del investigador, ya que no se utilizarán métodos aleatorios para su elección. Este tipo de muestreo puede ser intencional, sin normas o circunstancial (Sánchez et., al 2018).

### **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

El procedimiento inició enviando una solicitud a la Universidad Autónoma de Ica, para la adquisición de la carta de presentación. La solicitud fue atendida con prontitud, recibiendo un oficio y una carta de autorización dirigidos al director de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de Alta Gracia”. El documento fue presentado a través de secretaria y al recibir respuesta favorable, se autorizó el uso de los instrumentos elegidos. Se programaron las fechas para la aplicación de ellos mismos. Como también se organizó la entrega de los asentimientos y consentimientos, así como la fecha para la aplicación de los instrumentos, donde me cedieron las horas del área de tutoría, todo ello realizado de manera presencial y con responsabilidad.

## **Técnica**

**Psicometría:** Según Pérez et al. (2019), los test psicológicos son una herramienta de gran importancia para el desarrollo de la teoría psicológica y la resolución de problemas prácticos en situaciones de selección, evaluación y diagnóstico.

## **Instrumento**

**Inventario para evaluar del estrés académico:** El objetivo de este instrumento es medir el estrés académico en adolescentes; está compuesto por veintinueve ítems, se organiza en tres dimensiones de evaluación: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

La validez del instrumento fue analizada por tres especialistas en psicología, quienes poseen maestría y doctorado, y están debidamente registrados en SUNEDU, como:

- Mg. Maritza Rodriguez Pineda
- Mg. Karelia Ubaldina Montes Zaira
- Dr. Ricardo Dario Neyra Menéndez

Los expertos validaron cada ítem de los instrumentos con claridad, coherencia y objetividad, lo que llevó a la aprobación final del instrumento para la recolección de datos.

### **Confiabilidad**

Se empleó el método de consistencia de Alfa de Cronbach para evaluar la confiabilidad, dado que el instrumento utilizado contaba con opciones de respuesta politómicas, el índice de pertinencia obtenido fue de 0,958, lo que evidencia la fiabilidad del instrumento.

**Escala para evaluar la calidad de vida:** El objetivo de este instrumento es medir la calidad de vida de los adolescentes; está compuesto por cincuenta ítems, se organiza en cinco dimensiones de evaluación: bienestar material, bienestar físico, bienestar emocional, autodeterminación e inclusión social.

### **Validez**

La validez del instrumento fue analizada por tres especialistas en psicología, quienes poseen maestría y doctorado, y están debidamente registrados en SUNEDU, como:

- Mg. Maritza Rodriguez Pineda
- Mg. Karelia Ubaldina Montes Zaira
- Dr. Guillermo Zevallos Mendoza

Los expertos validaron cada ítem de los instrumentos con claridad, coherencia y objetividad, lo que llevó a la aprobación final del instrumento para la recolección de datos.

### **Confiabilidad**

Se empleó el método de consistencia de Alfa de Cronbach para evaluar la confiabilidad, dado que el instrumento utilizado contaba con opciones de respuesta politómicas, el índice de pertinencia obtenido fue de 0,890, lo que evidencia la fiabilidad del instrumento.

#### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

El inicio se llevó a cabo tras completar la recopilación de datos. Con una abundante cantidad de información a su disposición, el investigador se dedicó a organizarla de manera metódica, lo que le permitió alcanzar conclusiones y responder a las interrogantes que dieron origen a la investigación. Después de reunir los datos, se procedió a su análisis de la siguiente manera:

**Estadística descriptiva:** Conforme a Hernández et al. (2014), implica presentar los hechos tal y como son, exponer el estado actual del problema en el momento de la tarea y evaluar, analizar e interpretar la naturaleza de la información que hay que conocer.

1° Codificación: Se seleccionó la información y se asignaron códigos a cada uno de los sujetos de investigación, con el objetivo de asegurar un control más eficiente en los participantes.

2° Calificación: Se otorgó una puntuación o valor de acuerdo con los criterios definidos en la matriz de los instrumentos para la recopilación de datos.

3° Tabulación de datos: Se generó un conjunto de datos a lo largo de este procedimiento, el cual muestra las puntuaciones correspondientes a cada una de las preguntas formuladas en los instrumentos, esto permite la aplicación de análisis estadísticos que faciliten la

identificación de las características de la distribución de los datos. Debido a la naturaleza de la investigación, se utilizaron frecuencias y porcentajes.

4° Interpretación de los resultados: En esta etapa, tras la tabulación de los datos, se presentan en forma de tablas y gráficos, los cuales se analizan de acuerdo con la variable.

**Estadística inferencial:** Según Hernández et al. (2014), mencionan que es el proceso de evaluar y analizar datos, así como probar la hipótesis, a contar desde la muestra, estima parámetros poblacionales, teniendo en cuenta el riesgo de error, y propone razonamientos inductivos y métodos de medición de la incertidumbre para proporcionar una base científica para la toma de decisiones.

5° Comprobación de hipótesis: Se llevo a cabo pruebas estadísticas para analizar las hipótesis de trabajo, verificando su validez y determinando si los datos son paramétricos o no paramétricos a través de la prueba de normalidad, lo que permitió identificar el coeficiente de correlación adecuado.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1.

*Datos sociodemográficos en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	14 años	27	16,9%
	15 años	67	41,79%
	16 años	44	27,5%
	17 años	22	13,8
Sexo	Femenino	79	49,4%
	Masculino	81	50,6%
Grado	Tercero	50	31,3%
	Cuarto	54	33,8%
	Quinto	56	35,0%
Religión	Católico	136	85,0%
	Evangélico	8	5,0%
	Adventista	2	1,3%
	Testigo de jehová	2	1,3%
	Mormón	2	1,3%
	Otros	10	6,35
Numero de hijo	Primero	58	36,3%
	Segundo	55	34,4%
	Tercero	21	13,1%
	Cuarto a más	26	16,3%
Número de hermanos	Único hijo (a)	12	7,5%
	Uno	58	36,3%
	Dos	43	26,9%
	Tres	24	15,0%

	Cuatro a más	23	14,4%
Lugar de residencia	Urbano	155	96,9%
	Rural	5	3,1%
Lugar de procedencia	Ayaviri	119	74,4%
	Otros	41	25,6%
Discapacidad	Si	17	10,6%
	No	143	89,4%
Tipo de discapacidad	Visual	15	9,45%
	Otros	2	1,3%
	Ninguno	143	89,4%
Actualmente vives con tus padres	Si	151	94,4%
	No	9	5,6%
Repetiste algún año	No	160	100,0%

Fuente: Data de resultados

Tabla 2.

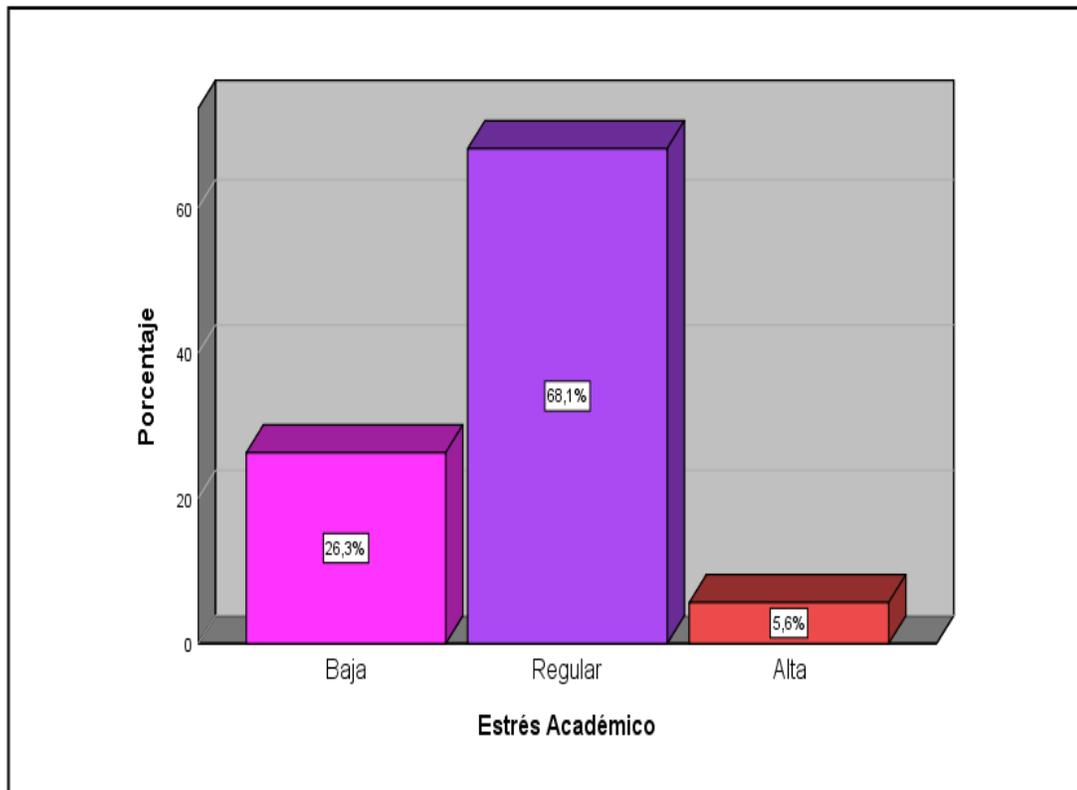
*Estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	42	26,3	26,3	26,3
	Regular	109	68,1	68,1	94,4
	Alta	9	5,6	5,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 1.

*Resultados del estrés académico*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.

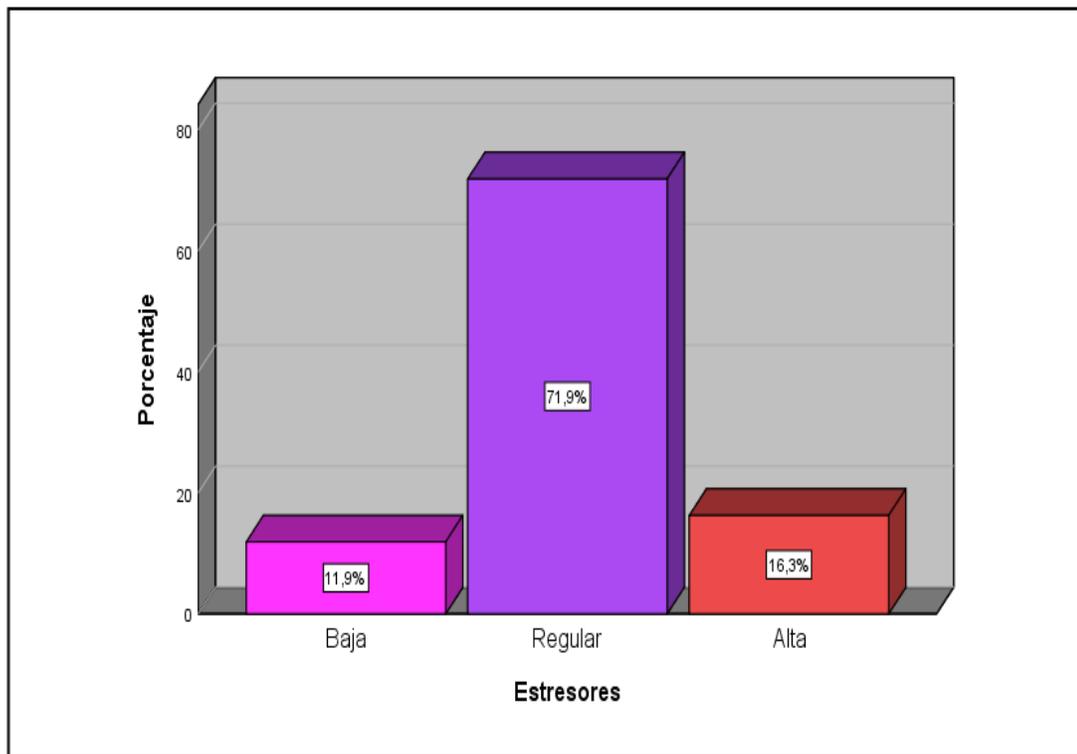
*Estresores en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Baja	19	11,9	11,9	11,9
Regular	115	71,9	71,9	83,8
Alta	26	16,3	16,3	100,0
Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 2.

*Resultados de la dimensión estresores*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 4.

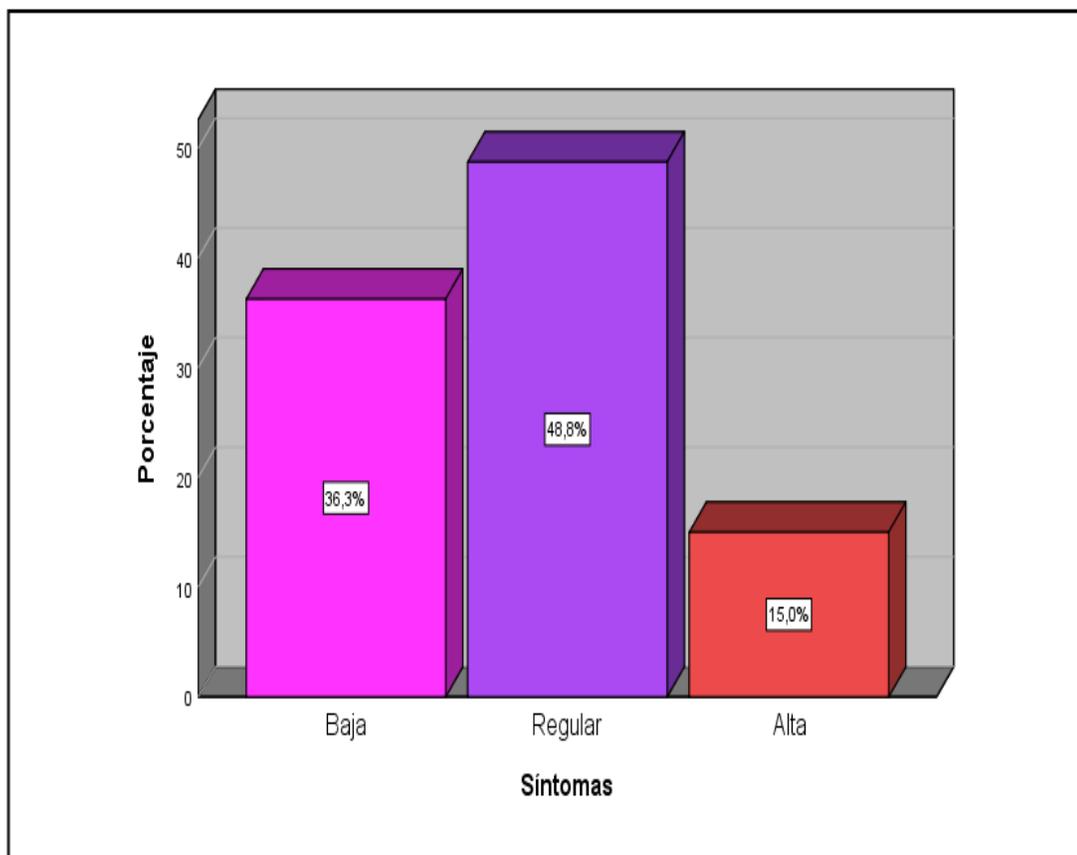
*Síntomas en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	58	36,3	36,3	36,3
	Regular	78	48,8	48,8	85,0
	Alta	24	15,0	15,0	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 3.

*Resultados de la dimensión síntomas*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 5.

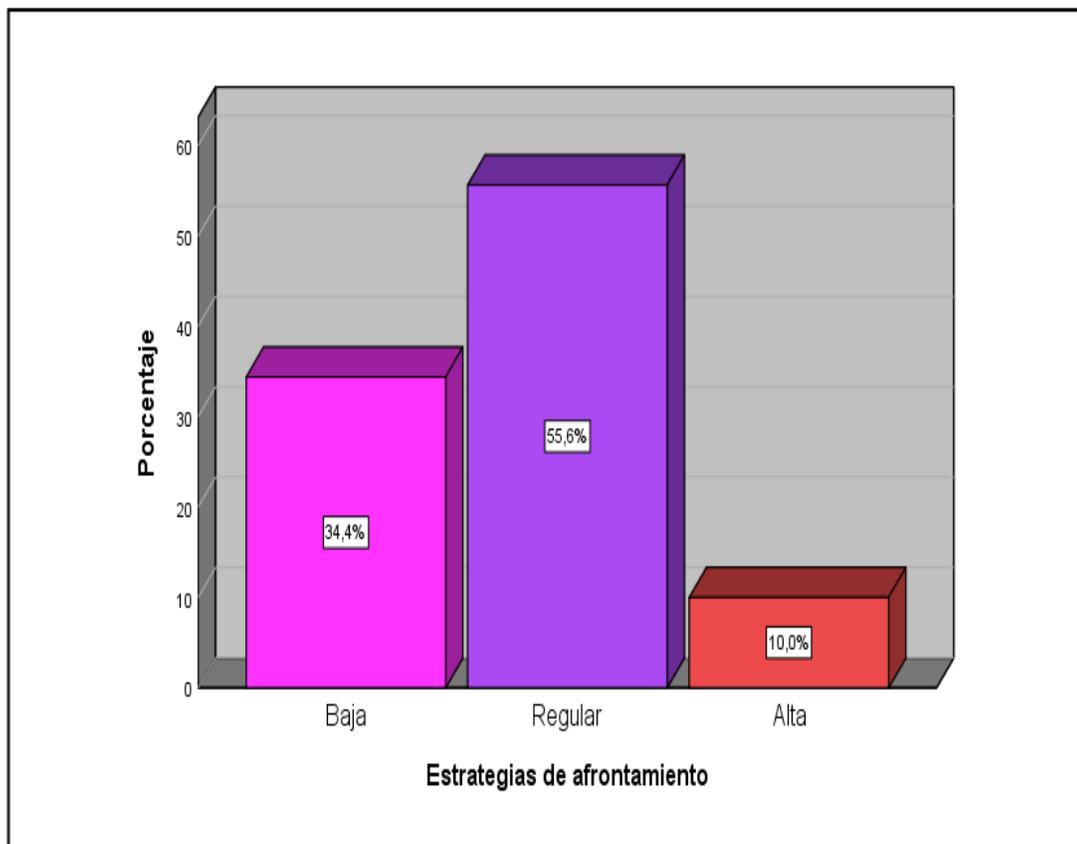
*Estrategias de afrontamiento en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	55	34,4	34,4	34,4
	Regular	89	55,6	55,6	90,0
	Alta	16	10,0	10,0	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 4.

*Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 6.

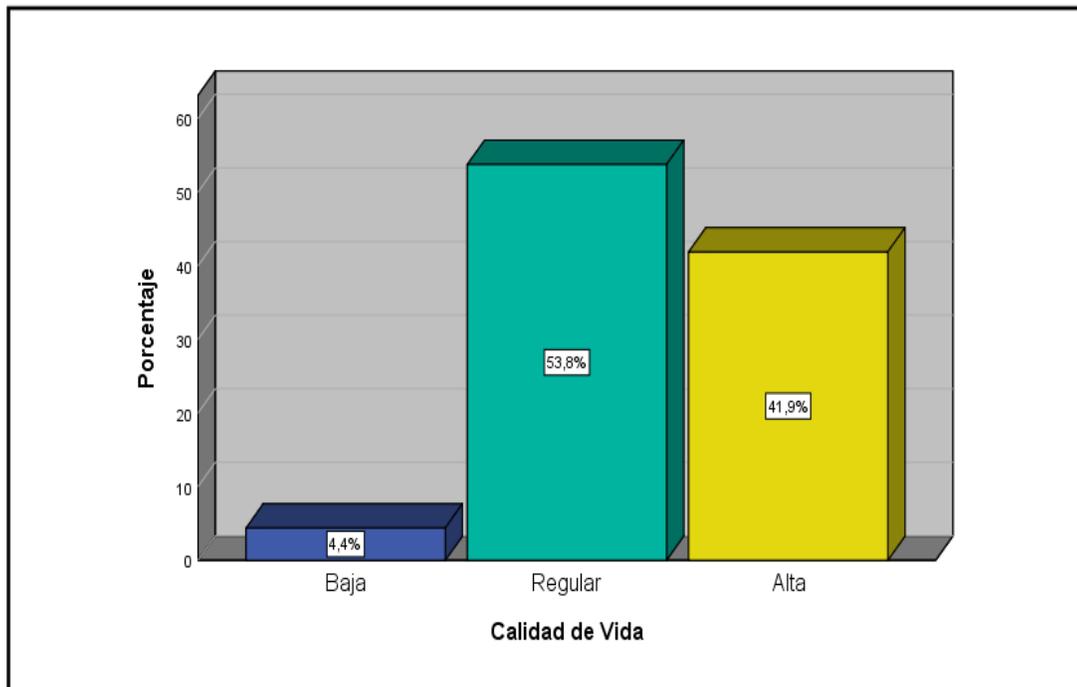
*Calidad de Vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	7	4,4	4,4	4,4
	Regular	86	53,8	53,8	58,1
	Alta	67	41,9	41,9	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 5.

*Resultados de la calidad de vida*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 7.

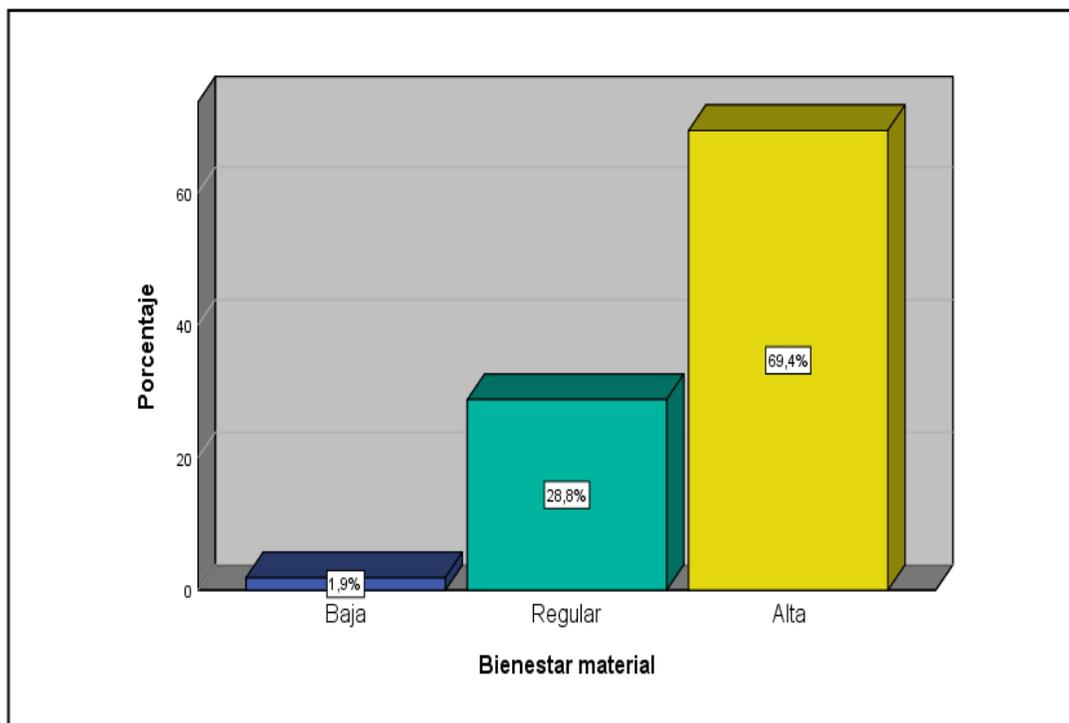
*Bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	3	1,9	1,9	1,9
	Regular	46	28,7	28,7	30,6
	Alta	111	69,4	69,4	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 6.

*Resultados de la dimensión bienestar material*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 8.

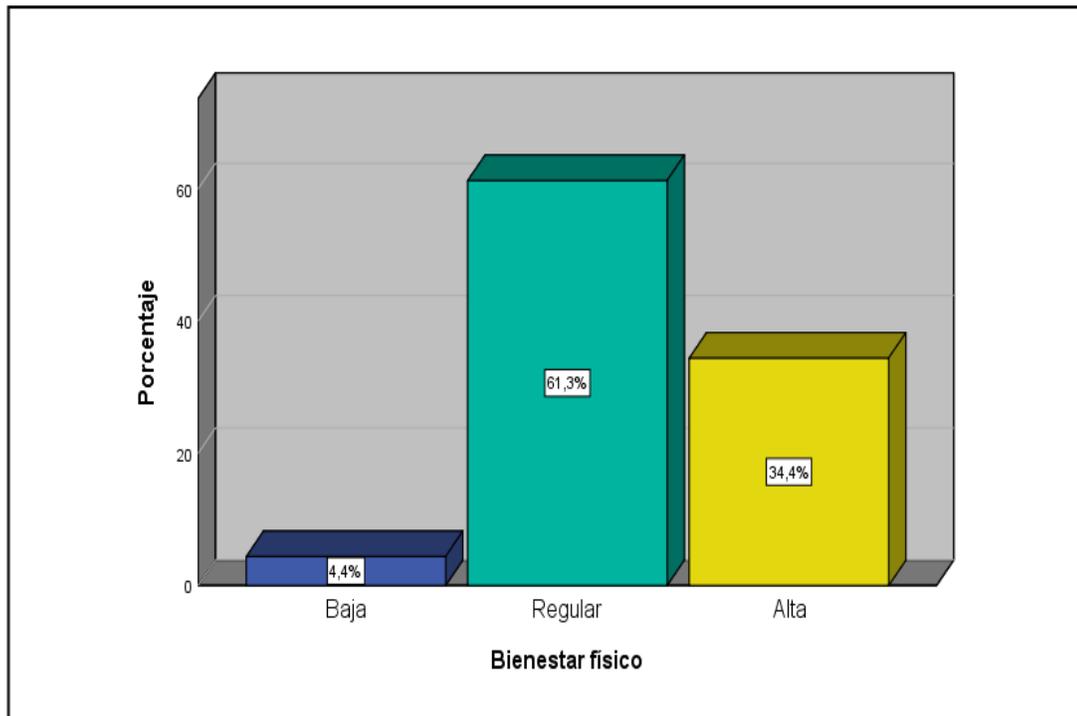
*Bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	7	4,4	4,4	4,4
	Regular	98	61,3	61,3	65,6
	Alta	55	34,4	34,4	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 7.

*Resultados de la dimensión bienestar físico*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 9.

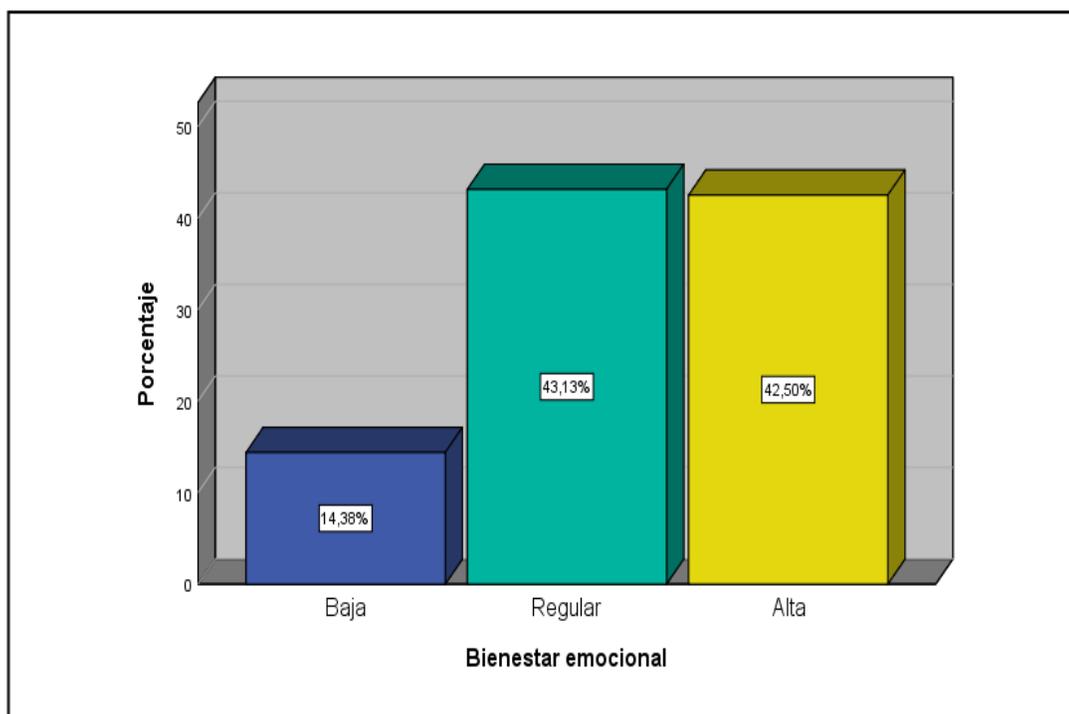
*Bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	23	14,4	14,4	14,4
	Regular	69	43,1	43,1	57,5
	Alta	68	42,5	42,5	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 8.

*Resultados de la dimensión bienestar emocional*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 10.

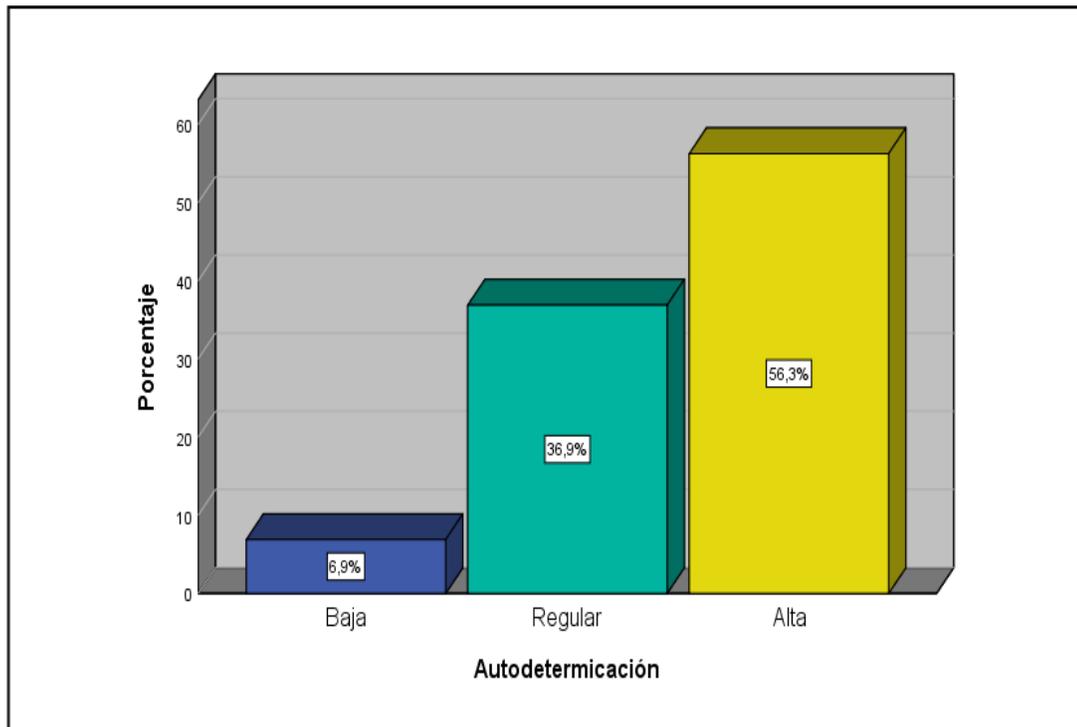
*Autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	11	6,9	6,9	6,9
	Regular	59	36,9	36,9	43,8
	Alta	90	56,3	56,3	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 9.

*Resultados de la dimensión autodeterminación*



Fuente: Elaboración propia

Tabla 11.

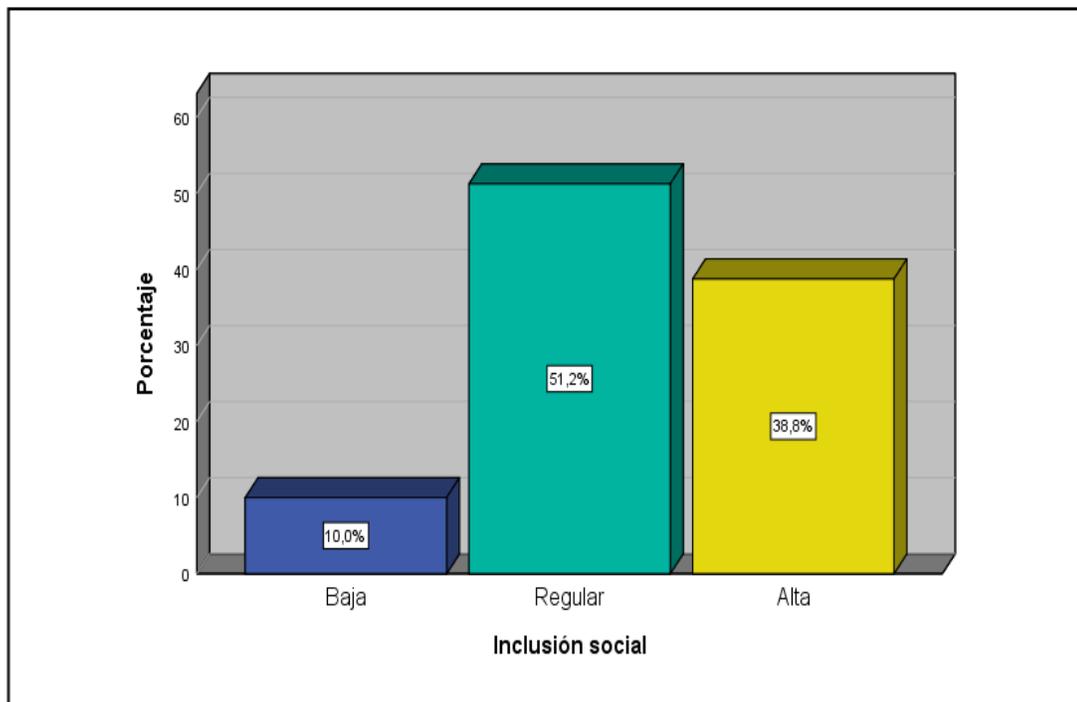
*Inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	16	10,0	10,0	10,0
	Regular	82	51,2	51,2	61,3
	Alta	62	38,8	38,8	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Fuente: Data de resultados

Figura 10.

*Resultados de la dimensión inclusión social*



Fuente: Elaboración propia

## 5.2. Interpretación de Resultados

**En la tabla 2 y figura 1**, según los resultados conseguidos de la variable estrés académico en adolescentes, se puede observar que el 26,3% se ubica en la categoría baja, el 68,1% en la categoría regular y el 5,6% en la categoría alta.

**En la tabla 3 y figura 2**, según los resultados conseguidos de la dimensión estresores en adolescentes, se puede observar que el 11,9% se ubica en la categoría baja, el 71,9% en la categoría regular y el 16,3% en la categoría alta.

**En la tabla 4 y figura 3**, según los resultados conseguidos de la dimensión síntomas en adolescentes, donde el 36,3% se ubica en la categoría baja, el 48,8% en la categoría regular y el 15,0% en la categoría alta.

**En la tabla 5 y figura 4**, según los resultados conseguidos de la dimensión estrategias de afrontamiento en adolescentes, se puede observar que el 34,4% se ubica en la categoría, el 55,6% en la categoría regular y el 10,0% en la categoría alta.

**En la tabla 6 y figura 5**, según los resultados conseguidos de la variable calidad de vida en adolescentes, se puede observar que el 4,4% en la categoría baja, el 53,8% en la categoría regular y el 41,9% en la categoría alta.

**En la tabla 7 y figura 6**, según los resultados conseguidos de la dimensión bienestar material en adolescentes, se puede observar que el 1,9% se ubica en la categoría baja, el 28,8% en la categoría y el 69,4% en la categoría alta.

**En la tabla 8 y figura 7**, según los resultados conseguidos de la dimensión bienes físico en adolescentes, se puede observar que el 4,4% se ubica en la categoría baja, el 61,3% en la categoría regular y el 34,4% en la categoría alta.

**En la tabla 9 y figura 8**, según los resultados conseguidos de la dimensión bienes emocional en adolescentes, se puede observar que el 14,38% se ubica en la categoría baja, el 43,12% en la categoría regular y el 42,50% en la categoría alta.

**En la tabla 10 y figura 9**, según los resultados conseguidos de la dimensión autodeterminación en adolescentes, se puede observar que el 6,9% se ubica en la categoría baja, el 36,9% en la categoría regular y el 56,3 en la categoría alta.

**En la tabla 11 y figura 10**, según los resultados conseguidos de la inclusión social en adolescentes, se puede observar que el 10,0% se ubica en la categoría, el 51,2% en la categoría regular y el 38,8% en la categoría alta.

## VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial

Es fundamental realizar una prueba de normalidad para determinar si sus datos siguen una distribución normal (paramétrica) o no (no paramétrica). Esto facilita la selección de las pruebas estadísticas más apropiadas para evaluar las relaciones entre variables.

#### Prueba de normalidad

$p > 0,05$       H0: Los datos presentan una distribución normal

$p < 0,05$       H1: Los datos no presentan una distribución normal

Nivel de significancia:  $\alpha = 0.05$

Tabla 13

#### *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	,043	160	,200*
Estresores	,069	160	,059
Síntomas	,067	160	,074
Estrategias de afrontamiento	,080	160	,015
Calidad de Vida	,048	160	,200*
Bienestar material	,116	160	,000
Bienestar físico	,082	160	,011
Bienestar emocional	,084	160	,007
Autodeterminación	,108	160	,000
Inclusión social	,070	160	,053

Fuente: Data de resultados

Dado que el tamaño de la muestra (160) es mayor que 50, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, conforme a los valores de significancia donde se encontró valores mayores y menores a 0,05; por lo tanto, los datos no son paramétricos, por lo que se determinó utilizar la prueba de correlación Rho de Spearman para analizar la relación entre variables.

## Prueba de hipótesis general

### Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

### Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

### Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

### Regla de decisión:

$p > \alpha$  = rechaza  $H_a$ , se acepta la hipótesis nula

$p < \alpha$  = rechaza  $H_0$ , se acepta la hipótesis alterna

### Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés Académico	Calidad de Vida
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,629**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	160	160
	Calidad de Vida	Coefficiente de correlación	-,629**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	160	160

En el cuadro, se puede observar un Sig = 0,000, que es menor al valor de significancia 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ); evidenciando que existe una relación significativa entre estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es de -0,629, siendo esta negativa moderada.

### Prueba de hipótesis específica 1

#### Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

#### Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

#### Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

#### Regla de decisión:

$p > \alpha$  = rechaza Ha, se acepta la hipótesis nula

$p < \alpha$  = rechaza H0, se acepta la hipótesis alterna

#### Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés Académico	Bienestar material
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,287**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	160	160
	Bienestar material	Coefficiente de correlación	-,287**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	160	160

En el cuadro, se puede observar un Sig = 0,000, que es menor al valor de significancia 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1); evidenciando que existe una relación significativa entre estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es de -0,287, siendo esta negativa muy baja.

## Prueba de hipótesis específica 2

### Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

### Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

### Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

### Regla de decisión:

$p > \alpha$  = rechaza  $H_a$ , se acepta la hipótesis nula

$p < \alpha$  = rechaza  $H_0$ , se acepta la hipótesis alterna

### Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés Académico	Bienestar físico
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,637**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	160	160
	Bienestar físico	Coefficiente de correlación	-,637**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	160	160

En el cuadro, se puede observar un Sig = 0,000, que es menor al valor de significancia 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1); evidenciando que existe una relación significativa entre estrés académico y el bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es de -0,637, siendo esta negativa moderada.

### Prueba de hipótesis específica 3

#### Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

#### Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

#### Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

#### Regla de decisión:

$p > \alpha$  = rechaza  $H_a$  se acepta la hipótesis nula

$p < \alpha$  = rechaza  $H_0$  se acepta la hipótesis alterna

#### Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés Académico	Bienestar emocional
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,683**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	160	160
	Bienestar emocional	Coefficiente de correlación	-,683**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	160	160

En el cuadro, se puede observar un Sig = 0,000, que es menor al valor de significancia 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1); evidenciando que existe una relación significativa entre estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es de -0,683, siendo esta negativa moderada.

#### Prueba de hipótesis específica 4

##### Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

##### Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

##### Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

##### Regla de decisión:

$p > \alpha$  = rechaza Ha, se acepta la hipótesis nula

$p < \alpha$  = rechaza H0, se acepta la hipótesis alterna

##### Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés Académico	Autodeterminación
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,418**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	160	160
	Autodeterminación	Coefficiente de correlación	-,418**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	160	160

En el cuadro, se puede observar un Sig = 0,000, que es menor al valor de significancia 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1); evidenciando que existe una relación significativa

entre estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es de -0,418, siendo esta negativa moderada.

### Prueba de hipótesis específica 5

#### Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

#### Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

#### Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

#### Regla de decisión:

$p > \alpha$  = rechaza Ha, se acepta la hipótesis nula

$p < \alpha$  = rechaza H0, se acepta la hipótesis alterna

#### Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

		Estrés Académico	Inclusión social
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	160
	Inclusión social	Coefficiente de correlación	-,404**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	160

En el cuadro, se puede observar un Sig = 0,000, que es menor al valor de significancia 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1); evidenciando que existe una relación significativa

entre estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman es de -0,404, siendo esta negativa moderada.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación de resultados

La investigación tuvo como objetivo, determinar la relación que existe entre estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Así mismo, se buscó establecer la relación entre la variable estrés académico y cada una de las dimensiones de la variable calidad de vida (Bienestar material, bienestar físico, bienestar emocional, autodeterminación e inclusión social).

La mayor limitante en esta investigación fue la aplicación de los test, la cual no se logró ejecutar en las fechas indicadas, por motivos de que la institución tenía programadas varias actividades durante el periodo que se había programado. Esto afectó la planificación de la investigación. Aunque hubo dificultades, los obstáculos se superaron gracias a una estrecha coordinación con los administrativos, lo que ayudó a realizar con éxito las pruebas en la muestra seleccionada.

Los instrumentos utilizados fueron la escala para evaluar el estrés académico y el inventario para evaluar la calidad de vida, los cuales pasaron una rigurosa evaluación por tres expertos con maestría en diferentes áreas de la psicología. Seguidamente se realizó la prueba piloto, donde se calculó utilizando un coeficiente alfa de Cronbach para el primer instrumento con 0,958 y para el segundo con 0,890.

Con respecto a los resultados, se determinó que existe relación significativa entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiendo obtenido un p

valor =0,000; asimismo, la correlación de Rho de Spearman fue de -0,629, siendo esta negativa moderada.

En resultados de la variable estrés académico, se observó que el 68,1% se encuentra en la categoría regular; estos resultados son similares a los obtenidos en Ecuador por Lasluisa (2020), quien realizó un estudio en Ambato donde señala que existe el 94,2% en el nivel moderado. Por otra parte, los resultados obtenidos en esta investigación son similares con los obtenidos, Oxapampa por Larico y Rivera (2022), donde el 65,6% tuvo un nivel moderado, el cual también coincide con el estudio de Panta y Villareal (2022), realizado en Chíncha se encontró que su mayor porcentaje de muestra estaba en el nivel moderado con el 73,9%. Estos resultados tienen sustento teórico en lo mencionado por Barraza (2008), quien describe como una respuesta natural e ineludible de la vida humana es el estrés relacionado con el ámbito académico, la presión excesiva o la sobrecarga pueden repercutir negativamente en el organismo, provocando enfermedades o condiciones patológicas que obstaculizan el desarrollo y el funcionamiento adecuado del cuerpo humano.

En los resultados de la variable calidad de vida, se evidencio que el 53,1% se encuentra en categoría regular; estos resultados son similares de los obtenidos por Alvarez et al (2022), quien realizó un estudio en el Valle de Aburra donde señala que existe el 25,0% en el nivel mediana. Por otra parte, los resultados obtenidos en esta investigación difieren con los obtenidos en Villa el Salvador por Robles (2022), donde el 39,8% tuvo un nivel alto, el cual también difiere con el estudio de Mamani (2023), realizado en Puno se encontró que su mayor porcentaje de muestra estaba en el nivel de mala calidad de vida con el 66,0%. Estos resultados tienen sustento

teórico en lo mencionado por la OMS (2021), quien refiere, que la forma en que una persona ve su vida, incluido su entorno cultural, el cumplimiento de sus creencias, objetivos, tareas, preferencias y aficiones en relación con los retos a los que se enfrenta, se denomina calidad de vida. En este proceso, los componentes sociales, psicológicos y físicos están vinculados.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

**Primera:** Se determinó que existe relación significativa entre estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiendo obtenido un p valor = 0,000; asimismo, la correlación de Rho de Spearman fue de -0,629, siendo esta negativa moderada.

**Segunda:** Se estableció que existe relación significativa entre estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiendo obtenido un p valor = 0,000; asimismo, la correlación de Rho de Spearman fue de -0,287, siendo esta negativa baja.

**Tercera:** Se estableció que existe relación significativa entre estrés académico y el bienestar físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiendo obtenido un p valor = 0,000; asimismo, la correlación de Rho de Spearman fue de -0,637, siendo esta negativa moderada.

**Cuarta:** Se estableció que existe relación significativa entre estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiendo obtenido un p valor = 0,000; asimismo, la correlación de Rho de Spearman fue de -0,683, siendo esta negativa moderada.

**Quinta:** Se estableció que existe relación significativa entre estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiendo obtenido un p valor = 0,000; asimismo, la correlación de Rho de Spearman fue de -0,418, siendo esta negativa moderada.

**Sexta:** Se estableció que existe relación significativa entre estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024; habiendo obtenido un p valor = 0,000; asimismo, la correlación de Rho de Spearman fue de -0,404, siendo esta negativa moderada.

## **Recomendaciones**

**Primera:** Al área de administración, poner en marcha programas de evaluación de riesgos para la salud por la carga académica y promover la participación de los estudiantes en actividades recreativas. Es importante revisar la metodología de enseñanza de los docentes para evitar el estrés académico. También se sugiere establecer un programa de integración para mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

**Segunda:** A los tutores, brindar orientaciones para mitigar el estrés académico en la institución educativa, fomentando una perspectiva positiva en los adolescentes en relación al bienestar material. Esto les ayudará a enfrentar dificultades materiales y a desarrollar paciencia ante situaciones adversas.

**Tercera:** A los docentes, promover el desarrollo del amor propio en los adolescentes mediante la realización de charlas. Estas actividades les brindarán la oportunidad de liberar el estrés académico, permitiéndoles expresar sus emociones y afrontar los desafíos de manera resiliente, lo que contribuirá a fortalecer su bienestar emocional.

**Cuarta:** A los padres de familia, involucrarse de manera activa en el desarrollo de sus hijos, fomentando la autodeterminación para que los adolescentes puedan tomar sus propias decisiones sin sentirse cohibidos, lo que podría incrementar su estrés académico. Esta iniciativa les permitirá aprender de sus errores, levantarse, tomar decisiones y continuar enfrentando los desafíos que se presenten en su vida cotidiana.

**Quinta:** A los adolescentes, establecer un cambio constante que favorezca el desarrollo de habilidades recreativas y deportivas, con el objetivo de prevenir el estrés académico. De esta manera, podrán crear actividades cotidianas y adoptar hábitos saludables que contribuyan a su bienestar físico.

**Sexta:** A los adolescentes, generar hábitos de estudio que contribuyan a un mejor desenvolvimiento académico. Esta iniciativa les brindará la oportunidad de orientarse y formarse de manera más efectiva, facilitando su organización tanto en el ámbito personal como en el colectivo y de esta manera no desarrollen estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anaman, J., Tarkang, E., Adedia, D., Attah, M., Evans, A. y Sabina, N. (2021). Academic-Related Stress Among Ghanaian Nursing Students. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 29(3), 264–270. <https://doi.org/10.5152/FNJN.2021.21030>
- Albarracin R. (2021). *Estrategias de afrontamiento y su relación con la calidad de vida en adolescentes de quinto grado de secundaria de la institución educativa Nuestros Héroes de la guerra del Pacífico del distrito de Tacna, al año 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Ica]. Repositorio Institucional UAI. <http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/handle/autonomaieca/1504>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742015000200013&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742015000200013&script=sci_abstract)
- Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las investigaciones*. <https://bit.ly/3FU1jvX>
- Álvarez, D., Yarce, Y., Correa, M., Montoya, N. y González, E. (2022). Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes de tres instituciones educativas del Valle de Aburrá. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982022000100003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982022000100003)
- Alvarez, J. y Quispe, M. (2023). *Estrés académico y estilo de vida en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública en la ciudad de Juliaca, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6677/Jhonatan\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2023.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6677/Jhonatan_Tesis_Licenciatura_2023.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>
- Arispe, C., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. y Arellano, S. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador. Departamento de investigación y posgrados. <https://drive.google.com/file/d/1tx4-11bf3paW3dVOd-KfTE5QNEcbApCJ/view>
- Alor, Y. (2018). *Calidad de vida en estudiantes del 5to. De secundaria de la I.E.E. Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura – 2017*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional UNJFSC  
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3298>
- Barraza A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.  
<http://upd.edu.mx/PDF/Varios/EstresAcademicoAlumnosMaestria.pdf>
- Barraza., A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3)  
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.  
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Bermúdez, A. y Vanegas, Y. (2022). Estrés académico en los estudiantes de 9º y 10º de la Institución Educativa Juana Sánchez Bolívar en el periodo 2022. *Revista Palabra “palabra que obra”*, 22(1), 76-88.  
<https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.22-num.1-2022-4096>
- Bonilla, E. y Rodríguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos*. Colombia. 3º. Ed, Norma S.A.  
<http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/319>

- Brock D. (1998). *Medidas de calidad de vida en el cuidado de la salud y la ética médica*. Nussbaum MC, Sen A. The United Nations University, 135-181
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la Investigación científica*. San Marcos: Lima.  
[https://www.academia.edu/26909781/Metodologia\\_de\\_La\\_Investigacion\\_Cientifica\\_Carrasco\\_Diaz\\_1\\_](https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1_)
- Corrales, H. y Gaibor, I. (2022). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6). [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4140](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140)
- Castro, A. y Cursi, G. (2021). *Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/92104>
- Galan, M. y Oliva, S. (2023). *Violencia familiar y calidad de vida en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la provincia de Sechura, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130432>
- García R. (2022). *Depresión y estrés académico en estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022*. [Tesis de licenciatura Universidad Privada San Carlos]. Repositorio Institucional UPSC. <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/406>
- Guerrero, J., Can, A. y Sarabia, B. (2016). Identificación de niveles de calidad de vida en personas con un rango de edad entre 50 y 85 años. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 5(10). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=503954317026>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6.ª ed., McGraw-Hill. <https://goo.su/uXwxhm>
- Larico, M. y Rivera, J. (2023). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad

- Continental]. Repositorio Institucional UC.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/V\\_FHU\\_501\\_TE\\_Larico\\_Rivera\\_2023.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/V_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf)
- Lasluisa M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCE <https://repositorio.puce.edu.ec/items/05e27502-f4f2-4b01-b54c-8eb8fcd36493>
- Levy, L. y Anderson, L. (2019). Evaluación de la calidad de vida. *Revista latinoamericana de psicología*, (35), 161-164.  
[https://www.infogerontologia.com/documents/burnout/articulos\\_uam/calidaddevida.pdf](https://www.infogerontologia.com/documents/burnout/articulos_uam/calidaddevida.pdf)
- López P. y Fachelli S. (2017). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: Dipòsit Digital de Documents; 2017  
<http://ddd.uab.cat/record/129382>
- Mamani, P. (2023). *Procrastinación académica y calidad de vida en estudiantes de la institución educativa secundaria industrial 32 de la ciudad de Puno, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI.  
<http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2465/3/MAMANI%20LOPEZ%20PAMELA%20DAYANA.pdf>
- Maturana, H. y Vargas, S. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (01), 34 – 41.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073?via%3Dihub>
- Mauricio, F. (2020). *Diccionario de psicología*, Consultado el 20 de Julio de 2024. <https://es.scribd.com/book/485059773/Diccionario-Basico-de-Psicologia>
- Mercado, U. (2008). La Evaluación de la Calidad de Vida de los y las Adolescentes a través del Kiddo - Kindl. *Terapia Psicológica - Revista de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica*, 26(1), 133 - 141.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082008000100012](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082008000100012)

- Moreno, A. (2007). *La adolescencia*. MEDIAactive, S.L.  
<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/110987/7/La%20adolescencia%20CAST.pdf>
- Muñoz, F. (2004). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de educación*, 33 (02), 171 – 190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Olson, D. y Barnes, H. (1982). Calidad de Vida. *Informes Psicológicos*, 12(11) <https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2012/maria-grimaldo.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Calidad de vida en las personas*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-calidad01.pdf>
- Panta, C y Villareal, F. (2022). *Estré estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de la institución educativa pública Antonia Moreno de Cáceres - UGEL 05, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2196>
- Pérez, E., Medrano, L., Fernández, A., Morales, M., Pujol, M., Trogolo, M., Moretti, L., Griffouliere, E., Morena, L., Lapuentes, L., Sponton, C., Castellano, E., Kanter, E., Zalazar, M. y Rosas, J. S. (2019). *Manual de Psicometría y Evaluación Psicológica*. ed., Brujas. [https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Medrano/publication/351094332\\_Manual\\_de\\_Psicometria\\_y\\_Evaluacion\\_Psicologica/links/6085d5cf8ea909241e261bed/Manual-de-Psicometria-y-Evaluacion-Psicologica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Medrano/publication/351094332_Manual_de_Psicometria_y_Evaluacion_Psicologica/links/6085d5cf8ea909241e261bed/Manual-de-Psicometria-y-Evaluacion-Psicologica.pdf)

- Pinto E., Villa A. y Pinto H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, *Ciencias Sociales*, 5(1), 87-98. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/>
- Robles, N. (2023). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Villa El Salvador*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2693>
- Rosas, J. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la academia preuniversitaria Bryce, Arequipa, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1156>
- Rubio, D., Rivera, L., Borges, L. y Gonzáles, F. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona* 61, 1 - 7. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, C. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnología y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Schallock, R. (2020). *Dimensiones de la calidad de vida. Cuáles son las ocho dimensiones de calidad de vida propuesto por Schallock*. [http://www.aspanaex.org/index.php?V\\_dir=MSC&V\\_mod=showart&id=177](http://www.aspanaex.org/index.php?V_dir=MSC&V_mod=showart&id=177)
- Schallock, R. y Verdugo, M. (2003). *Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madris: Alianza. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=98116>
- Trianes, M., Fernández, F., Escobar, M. y Maldonado, E. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), 30-35 <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>

- Trujillo, S., Tovar, C. y Lozano, M. (2004). Formulación de un modelo teórico de la calidad de la vida desde la psicología. *Universitas Psychologica*, 3(1), 89-98. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730109.pdf>
- Vargas, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de ciencias administrativas de la Universidad Técnica de Cotopaxi*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. Repositorio institucional PUCESA. <https://bitly.cx/Y5HU>

## **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

**Autora:** Angeles Nohelia Challico Huanca

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE(S) Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?</p> <p><b>Problemas Específicos</b> PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> OE1. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p> <p>OE2. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar</p>	<p><b>Hipótesis General</b> Existe relación significativa entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b> HE1. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p> <p>HE2. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar</p>	<p><b>Variable Estrés Académico</b> <b>Dimensiones:</b> <b>D1.</b> Estresores <b>D2.</b> Síntomas <b>D3.</b> Estrategias de afrontamiento</p> <p><b>Variable Calidad de Vida</b> <b>Dimensiones:</b> <b>D1.</b> Bienestar material <b>D2.</b> Bienestar físico <b>D3.</b> Bienestar emocional <b>D4.</b> Autodeterminación <b>D5.</b> Inclusión social</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Básica</p> <p><b>Corte:</b> Transversal</p> <p><b>Nivel:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población y muestra:</b> 275 y 160</p> <p><b>Técnica:</b> Psicometría</p> <p><b>Instrumentos:</b> Inventario para evaluar el estrés académico</p>

<p>físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?</p>	<p>físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p>	<p>físico en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024</p>		<p>Escala para evaluar la calidad de vida</p>
<p>PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?</p>	<p>OE3. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p>	<p>HE3. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar emocional en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p>		<p><b>Técnicas de análisis y procesamiento de datos;</b> Estadística descriptiva e inferencial.</p>
<p>PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?</p>	<p>OE4. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p>	<p>HE4. Existe relación significativa entre el estrés académico y la autodeterminación en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.</p>		
<p>PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta</p>	<p>OE5. Establecer la relación que existe entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta</p>	<p>HE5. Existe relación significativa entre el estrés académico y la inclusión social en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta</p>		

Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024?	Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.	Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.		
---	---	---	--	--

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### INVENTARIO PARA EVALUAR ESTRÉS ACADEMICO

**Código:**

**Fecha:**

Responda a continuación las siguientes preguntas que involucra datos sociodemográficos.

<b>Edad:</b>	<b>Sexo:</b> Femenino ( ) Masculino ( )	<b>Grado:</b>
<b>Religión:</b> Católico ( ) Evangélico ( ) Adventista ( ) Testigo de Jehová ( ) Mormón ( ) Otros, menciona:	<b>Numero de hijo:</b>	<b>Número de hermanos:</b> Menciona cuantos:
<b>Lugar de residencia</b> Urbano ( ) Rural ( )	<b>Lugar de procedencia:</b>	<b>Discapacidad:</b> Si ( ) No ( )
<b>Tipo de discapacidad:</b>	<b>Actualmente vives con tus padres:</b> Si ( ) No ( )	<b>Repetiste algún año</b> Si ( ) No ( )

**Indicaciones:** En esta oportunidad vamos a brindarles un cuestionario acerca Estrés académico de tal manera contemos con sus respuestas, es importante tener en cuenta que la respuesta debe ser 100% auténtica. Les pido que lean con calma cada una de las interrogantes y marquen con una X, según a su consideración.

Nº	Estresores	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del docente					
4	Las evaluaciones de los docentes (exámenes escritos y orales, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, diapositivas, papelotes, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	El poco tiempo para realizar los trabajos dentro del aula.					
	<b>Reacciones físicas</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
9	No poder dormir (insomnio o pesadilla)					
10	Fatiga o cansancio permanente					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

	<b>Reacciones psicológicas</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza					
17	Ansiedad, angustia o desesperación					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	<b>Reacciones comportamentales</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
20	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o disminución del consumo de alimentos					
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25	Horario para realizar las actividades escolares					
26	Elogios a si mismo					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28	Búsqueda de información sobre la situación					
29	Ventilación y confidencias					

	(verbalización de la situación que preocupa)					
--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Adaptado de Torres (2018)

## Ficha técnica

Nombre original del instrumento	Inventario SISCO de estrés académico
Nombre del instrumento	Inventario para evaluar el estrés académico
Autor	Torres (2018)
Objetivo:	Evaluar el grado de estrés académico que tienen los estudiantes.
Procedencia	Peruana
Administración	Individual o colectiva
Duración	10 a 15 min
Muestra	281
Dimensiones	-Estresores -Síntomas -Estrategias de afrontamiento
Escala valorativa	1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre

## ESCALA PARA EVALUAR LA CALIDAD DE VIDA

**Código:**

**Fecha:**

**Indicaciones:** En la parte baja a estas instrucciones hay una serie de afirmaciones, en cada línea solo una forma de respuesta la que consideres adecuada marcando con un aspa (X). no hay respuestas buenas ni respuestas malas, solo es una forma de averiguar.

Nunca (1)	Casi nunca (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
--------------	-------------------	---------------------	----------------

<b>I BIENESTAR MATERIAL</b>		<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
01	El lugar donde vives te impide llevar un buen estilo de vida				
02	El lugar donde estudias no cumple con normas de seguridad				
03	No cuentas con los bienes materiales que necesitas				
04	Este descontento con el lugar donde vives				
05	El lugar donde vives es muy inseguro				
06	Tu casa no cuenta con los servicios agua y desagüe				
07	¿El lugar donde vives no cuenta con una posta médica				
08	Tus padres enfrentan dificultades económicas				
09	El barrio donde vives está lleno de basura				
10	El lugar donde vives no cuenta con una comisaría ni policías				
<b>II BIENESTAR FÍSICO</b>		<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
11	Tienes problemas de sueño				
12	Tus hábitos alimentarios son malos				
13	Tienes un buen aseo personal				
14	No vas al control médico debido a la falta de recursos económicos para costearla				
15	A veces sientes pesadez en la cabeza				
16	Sientes hormigueos en el estómago				
17	No te gusta hacer educación física				

18	No participas en la limpieza de tu casa				
19	Cuando duermes tarde, te despiertas cansado				
20	Los muebles de tu casa son antiguos e incómodos				
<b>III BIENESTAR EMOCIONAL</b>		<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
21	Estas insatisfecho por tu vida presente				
22	Tienes síntomas de depresión				
23	Sientes cólera y tienes mal humor				
24	Tienes sentimientos de incapacidad e inseguridad				
25	No te sientes satisfecho contigo mismo				
26	Tienes síntomas de ansiedad				
27	Tienes problemas de comportamiento con los demás				
28	No sientes ganas de hacer bien las cosas				
29	Tienes la sensación que la gente te observa				
30	Tu familia no siente felicidad por tu persona				
<b>IV AUTODETERMINACIÓN</b>		<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
31	No tienes metas e intereses personales				
32	No puedes elegir que hacer en tu tiempo libre				
33	En el colegio no te orientan respecto a tus preferencias				
34	Tienes temor y roche para exponer				
35	Tus padres deciden sobre tu vida persona				
36	No puedes decidir cosas porque no ganas dinero				
37	No puedes organizar tu vida propia				
38	Que comer, que vestir, que hacer, lo deciden tus padres				
39	No decides las cosas que debes hacer				
40	No puedes elegir con quien vivir porque aún eres joven				
<b>V INCLUSIÓN SOCIAL</b>		<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
41	En tu barrio no existen áreas verdes para distraerse				

42	Hay obstáculos sociales que generan inseguridad en ti				
43	Tu familia no es conocida en tu barrio				
44	No existe una piscina cerca y gratuita en tu barrio				
45	No encuentras apoyo para integrarte a asociación juvenil				
46	Tus amigos son indiferentes cuando los necesitas				
47	En tu barrio no existen entidades culturales				
48	En tu ciudad cada quien vive su vida				
49	Tus amigos se limitan a realizar sus trabajos				
50	Sientes rechazo y discriminación por tu aspecto				

Fuente: Adaptado de Sharlos (2017)

## Ficha técnica

Nombre original del instrumento	Escala de calidad de vida
Nombre del instrumento	Escala para evaluar la calidad de vida
Autor	Sharlos (2017)
Objetivo:	Permitirá hacer los estudios correspondientes y luego determinar el nivel de calidad de vida de la población a estudiar con el propósito de conocer la realidad problemática.
Procedencia	Peruana
Administración	Individual o grupal
Duración	30 min
Muestra	281
Dimisiones	-Bienestar material -Bienestar físico -Bienestar emocional -Autodeterminación -Inclusión social
Escala valorativa	1. Nunca 2. Casi nunca 3. Casi siempre 4. Siempre

## Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

### Validez y confiabilidad del inventario para evaluar el estrés académico

#### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

##### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa "Nuestra Señora de Alta Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

Nombre del Experto: Mg. Maritza Rodríguez Pineda

Nombre del instrumento: Inventario para evaluar el estrés académico

##### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

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

##### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

  
Mg. Maritza Rodríguez Pineda  
**PSICOLOGA**  
**CPeP 11865**  
**CORTE SUPERIOR DE JUSTICIA DE PUNO**

0 2433258

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa "Nuestra Señora de Alta Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

Nombre del Experto: Karelia Ubaldina Montes Zaira

Nombre del instrumento: Inventario para evaluar el estrés académico

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

 Karelia Ubaldina Montes Zaira  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 12521

Nombre: Karelia Ubaldina Montes Zaira  
No. DNI: 29722319

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa "Nuestra Señora de Alta Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

Nombre del Experto: Ricardo Jairo Neyra Menéndez

Nombre del instrumento: Inventario para evaluar el estrés académico

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

*El instrumento es adecuado para la investigación*

Nombre: Ricardo Jairo Neyra Menéndez  
 No. DNI: 01334335

Dr. Ricardo Neyra Menéndez  
 PSICÓLOGO CLÍNICO-PSICOTERAPEUTA  
 CPR 0700 RP 1024 SJR.3218

## Confiabilidad del inventario para evaluar el estrés académico

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	32	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	32	100,0

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

<b>Estadística de fiabilidad</b>	
Alfa de cronbach	N de elementos
,958	32

# Validez y confiabilidad de la escala para evaluar la calidad de vida

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa "Nuestra Señora de Alta Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

Nombre del Experto: Mg. Maritza Rodríguez Pineda

Nombre del instrumento: Escala para evaluar la calidad de vida

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

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

### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

Nombre: Ps. Maritza Rodríguez Pineda  
 No. DNI: **PSICOLOGA**  
**CPeP 11865**  
**CORTE SUPERIOR DE JUSTICIA DE PUNO**

02433258

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa "Nuestra Señora de Alta Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

Nombre del Experto: Karelia Ubaldina Montes Faira

Nombre del instrumento: Escala para evaluar la calidad de vida

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

  
 Karelia U. Montes Faira  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. 12521

Nombre: Karelia Ubaldina Montes Faira  
 No. DNI: 29722319

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa "Nuestra Señora de Alta Gracia" del distrito de Ayaviri, Puno – 2024.

Nombre del Experto: Dr. Guillermo Zavallos Mendoza

Nombre del instrumento: Escala para evaluar la calidad de vida

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Nombre:

No. DNI: 0120703

  
 DR. GUILLERMO ZEVALLOS MENDOZA  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps.P. 0759

### Confiabilidad de la escala para evaluar la calidad de vida

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	32	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	32	100,0

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

<b>Estadística de fiabilidad</b>	
Alfa de cronbach	N de elementos
,890	32

### Anexo 4: Data de resultados

#### Data de resultados del estrés académico

N°	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P2 7	P2 8	P2 9	
1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	
2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	4	3	3	2	4	2	
3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	
4	4	3	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	2	1	2	1	1	2	3	1	1	4	5	5	1	3	1	
5	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	3	4	1	3	1	2	4	4	3	1	2	1	5	3	2	4	3	3	
6	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	
7	1	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	2	2	5	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	
8	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
9	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	4	
10	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	4	2	4	5	4	3	
11	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	5	3	2	2	2	3	3	
12	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	5	2	3	4	3	4	2	2	3	2	2	3	2	1	2	4	
13	3	3	4	3	3	4	3	5	4	3	5	2	3	4	2	4	5	4	1	4	3	3	4	4	3	2	2	3	1	
14	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	1	5	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	4	2	1	1	1	2	
15	3	3	2	4	3	5	3	3	1	4	2	2	1	2	2	3	3	3	5	4	1	2	3	3	2	1	1	1	2	
16	3	4	2	4	5	2	5	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	5	1	1	2	2	
17	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
18	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	5	5	1	3	2	2	
19	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	5	3	2	3	1	
20	5	2	2	3	4	2	4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	4	2	4	3	2	
21	5	5	2	5	3	3	5	5	5	5	3	2	3	5	2	5	3	3	2	2	5	3	4	5	3	2	5	5	3	
22	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	
23	5	3	2	4	3	3	1	3	4	4	3	2	2	1	3	4	3	2	2	1	2	4	2	3	2	1	3	2	2	

24	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	1	2	3	2	4	3	2	2	2	3	1	2	2	4	2	2	3	3	
25	5	2	2	3	4	2	4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	4	2	4	3	2	
26	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	1	1	2	3	4	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	3	1	3	2	
27	2	4	3	2	4	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	5	5	
28	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	1	3	2	4	3	3	2	1	3	2	3	4	2	3	2	3	3	
29	3	4	4	5	5	3	3	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	
30	3	4	3	5	5	4	3	2	2	3	3	1	3	3	3	4	4	4	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	
31	4	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	1	4	2	3	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	
32	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	4	3	1	1	4	3	1	
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3
34	3	4	3	4	5	2	3	4	3	2	3	1	1	4	4	4	4	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	
35	1	4	1	3	5	2	1	2	4	4	1	1	1	5	1	3	2	2	4	2	5	2	4	3	3	2	1	1	1	
36	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	
37	2	5	5	3	3	4	4	2	5	5	5	2	5	5	4	4	4	4	2	2	4	3	4	2	4	1	5	4	4	
38	4	2	3	5	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	1	3	2	4	2	2	2	3	2	
39	2	3	2	1	3	4	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	4	3	5	3	2	5	
40	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	4	2	4	2	3	1	2	3	
41	4	4	3	4	4	3	2	5	3	3	3	2	1	4	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	4	4	2	3	3	
42	2	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	5	2	3	2	4	4	4	5	3	4	5	
43	3	5	3	3	3	4	3	5	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	4	2	5	4	
44	4	5	5	5	4	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	5	1	3	
45	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
46	3	3	2	1	3	1	2	2	4	4	5	3	2	5	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	2	2	2	4	4	
47	5	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
48	2	4	2	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	
49	2	5	3	5	5	5	5	3	2	3	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	2	5	3	3	2	1	3	3	3	
50	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	1	5	5	5	4	4	1	1	4	5	3	5	1	1	1	1	1	1	

51	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2		
52	3	3	2	2	3	2	2	4	5	4	5	3	3	3	4	5	5	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	3	1		
53	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3		
54	2	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3		
55	5	3	3	3	3	2	4	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	3	5	4	4	3		
56	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2		
57	2	4	4	3	4	2	5	2	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	2	1	2	3	3	3	4	2	2	2		
58	2	3	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3		
59	5	3	3	3	3	2	4	2	5	2	2	1	2	5	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1		
60	1	4	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	5	4	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	1	1	1	2	1		
61	2	3	2	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	
62	3	4	5	5	4	3	4	4	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	4	4	2	2	3	3	
63	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
65	1	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
66	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	
67	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	4	1
68	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	1	3	5	4	4	4	5	2	2	3	4	5	2	1	1	3	1	4	1	
69	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	
70	2	4	3	3	3	3	4	3	3	5	2	2	3	5	2	3	4	5	3	4	4	5	5	2	1	1	2	2	1	1	
71	2	4	3	3	3	3	4	3	3	5	2	2	3	4	3	3	4	5	3	4	4	5	5	2	1	1	2	2	1	1	
72	1	3	5	2	5	2	4	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	4	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	3	1	
73	1	2	2	3	5	2	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	1	1	
74	5	2	4	4	2	3	5	2	2	2	3	1	4	2	3	1	3	3	2	1	5	2	3	1	2	1	1	2	1	1	
75	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	5	2	2	5	4	5	5	5	5	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	
76	2	3	3	3	5	2	2	3	1	3	2	1	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	
77	1	2	1	2	4	3	1	1	2	3	2	1	1	3	4	4	4	2	1	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	

78	3	5	3	4	5	2	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3
79	2	3	2	3	5	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	2	3	4	3	3	3	1
80	2	3	3	2	4	2	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	2	3	1
81	2	3	2	3	5	2	4	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	4	4	3	3	3	3
82	4	2	2	5	3	2	4	5	2	3	5	2	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	4	5	4	4	2	3
83	4	3	2	5	3	2	4	5	2	2	4	2	4	2	2	3	3	1	3	2	3	2	1	4	4	4	2	2	3
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1
85	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1
86	1	1	5	3	2	1	1	4	1	1	2	1	1	5	5	5	3	5	4	1	4	5	4	2	2	1	1	2	1
87	5	2	4	3	5	5	2	4	3	4	4	2	5	4	4	4	4	5	5	4	2	5	3	3	4	2	4	2	1
88	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	2
89	2	2	1	1	3	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	5	4	2	5	2	4	3	4	2	1	3	3
90	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2
91	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	3	4
92	3	5	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3
93	3	5	5	5	5	4	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	5
94	4	4	3	3	3	2	3	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	4	5	2	4	3
95	2	5	5	5	5	2	3	5	2	2	2	4	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2
96	4	5	3	5	4	4	4	4	2	5	5	4	5	5	3	3	4	4	5	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3
97	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	1	2	3	2
98	4	5	3	3	3	4	4	4	2	4	2	5	3	2	4	4	4	5	4	4	2	4	4	2	5	3	2	2	4
99	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5	4	4	5	3	3	4	2	5	3	3	3	3	2	5	4
100	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5	4	4	5	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	5	4
101	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	3	3	4	4	4	5	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	5	4
102	3	2	2	3	2	3	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	2	1	2	1	1









### Data de resultados de la calidad de vida

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	
2	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	1	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3
3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	1	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2
4	4	2	4	1	3	4	3	4	4	1	3	2	1	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	2	4	4	4
5	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	4	2	4	2	1	3	4	2	4	4	3	3	4
6	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3
7	3	4	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3
9	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
10	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
11	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	1	1	2	2	2
12	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	3
13	4	4	4	4	1	1	1	3	2	1	2	4	1	2	1	1	3	4	2	3	4	1	4	1	4	4	4	3
14	1	1	3	2	4	3	4	2	4	4	1	3	1	4	1	3	2	4	4	4	1	3	2	2	2	3	3	4
15	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	2	4	3	3	1	4	1	3	1	3	2	1	1	2	1	1
16	1	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
17	3	3	2	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3
18	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	1	3	2	3	1	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3
20	1	4	3	1	2	1	4	1	3	4	2	2	4	2	1	1	4	4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
21	1	1	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	1	1	4	1	2	1	2	1	1	1	2
22	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2
23	4	2	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2
24	2	3	2	2	2	1	2	3	4	4	1	2	1	2	2	3	4	4	3	4	3	1	3	2	2	1	3	3
25	4	1	2	4	3	4	1	4	4	1	3	3	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

26	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	1	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4
27	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	2	3	1	4	4	4	3	4	4	4
28	2	3	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	1	2	3	3	4	4	3	4	3	3
29	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	1	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
30	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3
31	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	2	1	3	4	1	2	2	2	1	1	3	4
32	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	1	3	3	2	3	4	2	2	4	3	4	4	3	3	4	3
33	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3
34	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	1	3	1	4	2	4	4	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4
36	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3
37	4	2	3	4	1	4	4	4	2	3	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4	4	2	1	4	4	1	1	1
38	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
39	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	2	2	1	4	3	3	3	4	3	4	4
40	3	2	2	2	3	2	4	2	3	1	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2
41	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	2	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3
42	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3
43	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	1	4	2	3	1	3	4	2	3	4	4	2
44	3	1	3	4	3	4	2	4	3	1	1	3	1	1	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	3	3	2
45	3	3	2	2	4	1	4	3	2	4	1	3	1	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3
46	3	3	2	4	3	4	4	2	2	4	1	2	2	3	1	1	4	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
47	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
48	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
49	3	3	1	4	4	1	1	1	3	1	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1
50	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	4	4	3	1	1	1	2	1	2	1	2
51	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3
52	3	1	2	3	3	3	4	2	3	4	1	3	2	1	2	3	4	3	2	2	2	1	4	1	3	2	3	3

53	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4
54	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2
55	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
56	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3
57	4	2	4	4	4	1	4	3	2	4	2	2	1	4	1	1	4	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3
58	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
59	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4
60	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2
61	4	4	4	4	4	4	1	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4
62	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3
64	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
65	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4
66	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1
68	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	4	2	2	4	4	1	4	2	3	1	1	1	3	3	2
69	4	3	3	3	4	2	1	1	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3
70	2	3	1	3	3	4	1	3	2	3	1	1	1	3	3	2	4	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3
71	2	3	1	3	3	4	1	3	4	3	1	1	1	3	3	2	4	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3
72	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
74	2	3	3	2	3	1	1	2	4	1	4	1	4	2	4	4	2	2	2	3	1	3	3	1	1	3	3	4
75	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2
76	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	1	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	2	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2
78	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	1	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3
79	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	1	4	3	4	1	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4

80	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	1	3	3	4	1	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4
81	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	1	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3
82	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	1	4	2	4	3	4	1	4	3	1	2	3	3	2	4	4
83	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	1	4	2	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	4	3
84	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
85	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
86	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	3	1	4	1	4	1	1	3	1	1	3	4	1
87	4	4	2	4	4	4	2	2	3	4	1	4	1	3	1	2	1	4	2	4	4	1	1	2	3	2	1	1
88	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	1	2	3	3	2	1	2	4	3	2	3	2	1	2	3	2
89	3	2	3	4	4	4	4	3	4	1	1	2	2	2	1	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3
90	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
92	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
93	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	3	1	4	4
94	2	3	3	2	3	1	1	3	2	2	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3
95	3	3	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	1	3	3	2	1	4	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3
96	3	2	3	3	3	1	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
97	2	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3
98	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2
99	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	1	1	3	2	2	1	1	3	3	1	4	3	3	2	4	2	3
100	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	3	3	2	4	2	3
101	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	2	1	1	3	3	1	3	4	3	4	4	2	2
102	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
103	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
104	2	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	1	3	3	4
105	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4
106	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3

107	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2
108	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	1	2	1	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
109	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	1	4	1	2	1	4	4	4	1	4	2	2	2	2	3	1	3	2
110	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	1	2	4	4	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3
111	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
112	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3
113	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2
114	3	1	3	4	3	1	1	2	3	1	1	2	2	4	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	2
115	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3
116	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3
117	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1
118	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3
119	4	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	3	2	3	1	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	2	4	3
120	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2
121	3	2	2	2	4	4	3	2	1	4	4	2	1	1	2	3	4	4	4	2	2	3	1	2	3	2	1	1
122	2	2	1	1	3	3	4	2	3	4	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3
123	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3
124	2	2	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2
125	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
126	3	2	3	4	4	4	4	2	3	4	1	2	2	4	3	3	4	3	2	4	1	2	2	2	1	2	2	2
127	3	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3
128	3	1	3	4	4	1	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3
129	4	2	1	4	2	4	1	3	4	1	4	3	1	4	4	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4
130	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	1	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4
131	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	4	4
132	4	1	3	4	3	1	4	4	4	4	2	1	2	4	2	1	1	3	1	4	3	1	1	2	2	2	2	2
133	4	2	3	4	3	4	4	3	2	4	1	2	2	4	3	4	2	3	1	3	3	4	1	3	3	3	3	3

134	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
135	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	1	4	1	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2
136	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	2	1	4	2	4	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	3	4
137	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	4	3	2	1	2
138	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
139	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	4	2	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
140	4	3	4	3	1	4	1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1
141	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3
142	3	2	3	2	3	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2
143	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	1	3	2	3	1	2	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2
144	4	1	2	4	3	4	4	4	3	3	3	1	2	3	1	4	4	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	
145	3	1	3	3	3	4	4	3	3	4	1	1	1	4	1	1	4	3	1	4	3	1	1	1	1	2	1	4
146	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
147	3	1	4	2	2	4	4	3	3	4	1	2	1	4	2	3	4	4	1	4	3	2	2	1	1	1	2	3
148	1	2	2	1	1	4	1	2	4	4	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
149	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	4	1	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
150	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	2	4	4
151	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	2
152	3	2	4	2	4	4	4	2	3	4	1	1	2	3	3	3	1	3	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3
153	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
154	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
155	3	4	3	2	4	1	4	3	3	4	2	3	1	4	3	4	1	2	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3
156	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	1	4	3	2	4	4	1	1	3	4	3	4	3	2	4	1
157	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3
158	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
159	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3
160	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	1	3	3	4	4	2	4	2	4	3	2	3	4	4	2

P2	P3	P4	P5																		
9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4
2	4	4	2	2	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	1	2	3	1	3	2	2
2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	1	1	2	3	1	4	1
3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	4	2	1	1	1	3
3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3
3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	1	2	3
1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	3	1
2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4	1	2	2	3	2	3	2
1	4	4	3	3	1	1	3	2	4	3	1	4	3	4	1	2	3	4	1	2	4
2	3	3	3	3	3	2	1	4	4	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	3
4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	3	1	1	3	1	1	3	1
2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3
2	4	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	1	3	1	1	3	4	3	3	4	4
1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	4	3	1	2	1	3	4	4	4	4	1	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2
2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
2	3	3	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	2	3	1	2	2	1	1	2	2
3	3	4	3	3	2	1	4	4	2	2	2	4	3	4	4	4	2	3	1	2	2
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4
3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2
2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	2	3	1	2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	2	4	1	2	4	2	1	1
1	2	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2
2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4
3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3
1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3
4	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	2	3	4
1	2	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3
2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	2	4	4	3	3	2	3	3	3
1	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3
1	3	4	4	4	2	1	1	3	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	1	1	3
1	2	3	4	3	2	4	1	3	4	4	3	1	4	3	2	3	1	4	1	1	3
3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
1	1	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	1
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	3	3	4	4	4	3	1	2	2
1	1	3	3	3	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	1	3	4	4	3	1	2
3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	4	3	2
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	4	3	3	3	2	2	2

3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4
4	1	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4
3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
1	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	1	3	2	3	2	1	4
3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	3	1
1	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4
4	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3
2	2	3	3	3	1	2	4	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3
3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
1	4	3	4	3	1	4	4	2	4	3	4	3	1	3	4	1	1	3	1	3	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	1	1	4
2	3	3	1	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	1	4	3	1	3	4
2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	1	2	3
3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	1	4	4

2	1	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4
3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	3	4
3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3
1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4	2	2	2	3
3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	1	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4
4	3	4	4	1	4	4	1	2	1	2	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4	4
1	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	1	3	1	4	3
1	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	4	1	1	4	4	1	4	2	2	3
1	3	3	2	4	1	1	1	1	3	2	3	1	1	4	4	4	2	2	4	2	1
4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4
4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3
2	1	4	2	2	3	3	2	4	4	2	2	4	4	2	4	1	4	3	2	3	4
3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	3	2	1	3	4
2	3	1	3	2	3	3	2	1	2	3	2	4	3	1	4	3	2	4	2	3	4
2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3
1	3	4	3	3	1	2	1	3	1	3	1	1	1	3	4	3	1	2	1	2	1
2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	4	3	1	4	4	1	3	3	3
2	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2
2	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	3	2	4	3	3	2
1	2	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	3	3	2
3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	2	4	3	2	3	3	3
3	2	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	2	4	2	3	3
2	3	4	2	3	1	3	1	3	4	3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	2	1
3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	1	3	2	4	4	3	3	2	3	3
2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3

1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3
1	1	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	4	1	2	2
2	3	4	3	1	2	4	3	4	3	4	2	1	1	4	1	1	1	2	1	2	4
3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	1	2	3	1	3	3	4	2	3	3
3	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	1	2	4
3	1	1	1	1	1	4	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
4	4	4	1	3	3	4	1	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	3	1	3	3
4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	1	2	3	1
2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4
2	2	3	1	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4
2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
1	3	4	2	4	1	4	3	4	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3
2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	4	3	4	2	3	2
2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4
2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	2
4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	2	1	4	4	3	2	3	3	1	4	2	4	4	3	2	4	2	2	2
1	3	4	4	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	1	3	2	4	1	3	2
4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	1	2	4	3	3	3
3	4	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4
3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	1	3	4
1	1	3	3	3	1	2	1	2	3	2	3	4	1	4	4	4	3	4	3	2	4
1	2	1	2	2	1	1	1	2	4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	1	2	3

3	2	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
2	3	4	2	2	2	4	2	2	3	3	1	4	3	4	4	4	2	3	1	3	3
3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	4	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	2	4
3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	1	4	4	1
1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	1	4	1	2	4	2	2	3	1	1	1
3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	3	3
3	1	1	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4
2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	3	1	3	2
2	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	1	3	3	3	2	2	3
1	1	4	2	3	2	2	2	3	4	3	4	1	1	3	1	3	3	4	1	1	1
3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4
1	2	4	4	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	4	1	4	4	1	2	2	4
1	1	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	2	1	1	4	2	1	3	2	3	1
1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	3	2	1	1
3	1	1	4	4	4	2	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	2
2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	4	1	3	2	2	1	3	4
2	2	1	1	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3
3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	2	2	2	4
3	2	4	2	1	4	4	1	2	4	3	4	4	3	1	4	3	4	1	1	1	3
2	4	1	3	1	3	3	1	3	4	3	2	4	1	2	4	3	4	4	1	2	1
2	3	4	1	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	1	3	2	3	1	3	3
2	3	3	2	3	1	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3
3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2
1	4	2	3	3	3	4	4	2	4	3	2	2	2	2	1	4	4	4	3	3	2

## Anexo 5: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

“ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE ALTA GRACIA” DEL DISTRITO DE AYAVIRI, PUNO – 2024.”

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsable** : Angeles Nohelia Challco Huanca  
Estudiantes del programa académico de Psicología

**Objetivo:** Por la presente estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como finalidad determinar la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del distrito de Ayaviri, Puno – 2024. Al participar del estudio, su menor hijo(a) deberá resolver un instrumento de 29 ítems y otro de 50, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si autoriza que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a) deberá responder un instrumento denominado “Inventario para evaluar el estrés académico” y “Escala para evaluar la calidad de vida”, los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 45 minutos.

**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(es), y autorizo voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, 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.

..... de ....., de 2024

Firma: .....

Apellidos y nombres: .....

DNI: .....

## **ASENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado/a: .....

En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre el tema: Estrés académico y calidad de vida en adolescentes de la Institución educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia” del Distrito de Ayaviri, Puno – 2024; por eso quisiera contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de instrumentos que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 45 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los instrumentos, solo debes levantar la mano para solicitar la aclaración y se te explicará cada una de ellas personalmente.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si                      No

Lugar: ..... Fecha: ..... / ..... / .....

---

**FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN**

**NOMBRE:**

## Anexo 6: Documentos administrativos

SECRETARÍA DE LA CHINCHA  
AYACUCHO - ICA  
SECRETARÍA  
839  
FECHA 190824  
RESP. H



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

Resolución N°045-2020-SUNEDUCO

Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho

Chincha Alta, 07 de agosto del 2024

**OFICIO N°710-2024-UAI-FCS**

**Mg. Juan Fidel Cutipa Hallasi**

Director

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "NUESTRA SEÑORA DE ALTA GRACIA"**

Presente. -

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle 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 la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que la estudiante pueda 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 la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

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



**Dra. Susana Marleni Atuncar Deza**

DECANA (E)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 [www.autonomadeica.edu.pe](http://www.autonomadeica.edu.pe)



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

Resolución N°045-2020-SUNEDU/CD

## CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, **CHALLCO HUANCA, Angeles Nohelia** identificada con código N° **0073640592**, del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la tesis denominada **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DE ALTA GRACIA” DEL DISTRITO DE AYAVIRI, PUNO – 2024”**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a la estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su 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, 07 de agosto del 2024



*[Handwritten Signature]*  
**Dra. Susana Marieni Atuncar Deza**  
DECANA (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 [www.autonomadeica.edu.pe](http://www.autonomadeica.edu.pe)



## AUTORIZACIÓN

LA DIRECCIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "NUESTRA SRA. DE ALTA GRACIA" DE AYAVIRI-MELGAR:

**AUTORIZA** A la señorita: **CHALLCO HUANCA, Angeles Nohelia** con DNI N° 73640592 y Código N° 0073640592, estudiante de la escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica, para que realice Trabajo de Investigación sobre "**ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES**" con estudiantes de esta institución Educativa Secundaria "Nuestra Sra. de Alta Gracia" de Ayaviri, previa coordinación con el responsable.

La investigación aplica a los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora De Alta Gracia" de Ayaviri, Melgar, Puno, en el mes de setiembre del presente año 2024, previa coordinación con el responsable, con el compromiso de entregar los resultados a la dirección de la institución.

Ayaviri, 04 de setiembre del 2024



*[Handwritten Signature]*  
Mgtr. Juan Fidel Cerón Hallasi  
DIRECTOR  
C.M. 1040085452



## Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias



Nota: Aplicación del instrumento y recojo del mismo



Nota: Aplicación del instrumento y orientación las preguntas de los adolescentes



Nota: Aplicación del instrumento y realizando un preámbulo antes de la recolección de información



Nota: Aplicación de instrumento y respondiendo algunas dudas de los adolescentes



Nota: Aplicación de instrumento y entrega del mismo



Nota: Aplicación de instrumento

## Anexo 8: Informe de turnitin al 28% de similitud

---

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
<b>ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DE A...</b>	<b>ANGELES NOHELIA CHALLCO HUANCA</b>

---

RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
<b>31149 Words</b>	<b>116358 Characters</b>

---

RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
<b>146 Pages</b>	<b>7.5MB</b>

---

FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
<b>Oct 7, 2024 10:10 AM GMT-5</b>	<b>Oct 7, 2024 10:13 AM GMT-5</b>

---

### ● 21% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 20% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

## ● 21% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 20% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

---

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonmadeica.edu.pe Internet	13%
2	repositorio.autonmadeica.edu.pe Internet	6%
3	ti.autonmadeica.edu.pe Internet	<1%
4	uncedu on 2023-12-28 Submitted works	<1%
5	Universidad Privada del Norte on 2023-07-03 Submitted works	<1%
6	Universidad Politécnica del Perú on 2024-07-03 Submitted works	<1%
7	Universidad Privada del Norte on 2023-11-06 Submitted works	<1%
8	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2023-06-23 Submitted works	<1%