



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Estrés académico en adolescentes de 5to de secundaria en una  
institución educativa nacional en tiempos de Covid 19,

Carabayllo 2021.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE :**

**Licenciada en Enfermería**

**AUTORAS:**

Br. Aguirre Sajami, Ingrid Carola (ORCID: 0000-0003-4767-4443)

Br. Rojas Martínez, Mariel Giovana (ORCID: 0000-0002-2263-0930)

**ASESORA:**

Mgtr. Blancas Fierro, Lila Herminia (ORCID: 0000-0002-9855-2190)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Salud Mental**

**LIMA – PERÚ**

**2021**

## **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación dedicamos a nuestros padres: Aguirre Bar Ricardo y Sajami Guerra Milka, Asimismo a Rojas Herrera Teodomiro Américo y Martínez Espinoza Natalia Maribel, quienes nos brindaron su confianza, apoyo y comprensión en este proceso para lograr nuestras metas.

**Agradecimiento:**

A Dios y a nuestras asesoras Mgtr. Blancas Fierro, Lila Herminia y la Dra. Meneses La Riva, Mónica Elisa por los conocimientos adquiridos y el apoyo incondicional durante el proceso de desarrollo de nuestra investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Carátula.....                                               | i         |
| Dedicatoria .....                                           | ii        |
| Agradecimiento .....                                        | iii       |
| Índice de contenidos... ..                                  | iv        |
| Índice de gráficos.....                                     | v         |
| Resumen.....                                                | vi        |
| Abstract.....                                               | vii       |
| <b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>                                 | <b>1</b>  |
| <b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>                               | <b>6</b>  |
| <b>III. METODOLOGÍA .....</b>                               | <b>13</b> |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación .....                   | 13        |
| 3.2. Variables y operacionalización.....                    | 13        |
| 3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis..... | 14        |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....   | 15        |
| 3.5. Procedimientos.....                                    | 15        |
| 3.6. Método de análisis de datos.....                       | 16        |
| 3.7. Aspectos éticos.....                                   | 16        |
| <b>IV. RESULTADOS.....</b>                                  | <b>18</b> |
| <b>V. DISCUSIÓN.....</b>                                    | <b>20</b> |
| <b>VI. CONCLUSIONES .....</b>                               | <b>23</b> |
| <b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>                           | <b>24</b> |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                     | <b>25</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>                                         | <b>32</b> |

## ÍNDICE DE GRAFICOS

|                   |    |
|-------------------|----|
| Figura Nº 1 ..... | 18 |
| Figura Nº 2 ..... | 19 |

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se desarrolló con la finalidad de determinar el nivel de estrés académicos en adolescentes de 5to de secundaria en una institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo 2021.

Este estudio fue de enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transversal, descriptivo y de tipo básica. La población estuvo conformada por 60 estudiantes de quinto de secundaria, el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico, que consta de 47 ítem, el cual fue aplicado de manera virtual a través de Google forms. Resultados el 45% de adolescentes presentan un nivel alto de estrés académico, el 42% nivel medio y 13% nivel bajo. Con respecto a las dimensiones existe una prevalencia de nivel medio del estrés, en cuanto a los agentes estresores presentan un 75% de nivel medio, 13% nivel alto y 12% nivel bajo. Por otro lado, en la dimensión síntomas el 64% nivel medio, 23% nivel alto y 13 % nivel bajo. Sin embargo, en la dimensión estrategias de afrontamiento se obtuvo un nivel medio de 49%, nivel alto 43% y nivel bajo 8%.

Se concluye, que la mayoría de adolescentes demostraron tener un nivel alto de estrés académico, durante las clases virtuales en tiempos de COVID 19, en la institución educativa nacional Philip Saunders, Carabayllo 2021. Lo que significa que los estudiantes están vulnerables a sufrir enfermedades mentales, por ello hay que realizar intervenciones para mejorar la salud mental.

**Palabras clave:** Estrés académico, Adolescentes, Salud Mental

## **ABSTRACT**

The present research work was developed with the aim of determining the level of academic stress in adolescents in 5th year of secondary school in a national educational institution in times of covid 19, Carabayllo 2021.

This study had a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, descriptive and basic design. The population consisted of 60 students in the fifth year of secondary school, the instrument used was the SISCO Academic Stress Inventory, consisting of 47 items, which was applied virtually through Google forms. Results 45% of adolescents have a high level of academic stress, 42% a medium level and 13% a low level. With regard to the dimensions, there is a prevalence of medium level of stress, with regard to stressors, 75% have a medium level, 13% a high level and 12% a low level. On the other hand, in the symptoms dimension 64% medium level, 23% high level and 13% low level. However, in the coping strategies dimension, a medium level of 49%, a high level of 43% and a low level of 8% was obtained.

It is concluded that the majority of adolescents showed a high level of academic stress during virtual classes in COVID 19 at the Philip Saunders National Educational Institution, Carabayllo 2021. This means that students are vulnerable to suffer from mental illnesses, so interventions to improve mental health are needed.

Keywords: Academic stress, Adolescents, Mental Health.

## **INTRODUCCIÓN:**

En la actualidad los adolescentes vienen adaptándose al confinamiento social resultado de la pandemia covid-19 lo cual conlleva a recibir los servicios educativos en forma virtual y a suspender toda actividad social para evitar contagios, a consecuencia de esta situación se han generado cambios bruscos de comportamientos que afectan las relaciones interpersonales dentro de su entorno familiar. En este sentido, el estrés en los adolescentes se ha incrementado alterando el estado natural del organismo, del mismo modo origina afecciones o variaciones evidentes en el individuo, cuyos efectos incurren en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando inquietud y nerviosismo en las personas que los rodean <sup>(1)</sup>.

Para la Organización Mundial de Salud (OMS), afirma que la salud mental es un estado de bienestar integral donde el sujeto ejecuta sus capacidades, supera el estrés habitual de la vida, labora de manera productiva y contribuye algo a su comunidad <sup>(2)</sup>. En tal sentido debido al covid-19, se reportaron que el 60% de los servicios de atención para sujetos vulnerables han sido interrumpidos. Por ello, la OMS ha propuesto que en estos tiempos de crisis sanitaria se encuentren disponibles los servicios básicos, incluyendo el servicio de salud mental, a lo largo de la pandemia. Así mismo, sugiere que en otros países también asignen un mayor número de recursos prestando servicios de calidad en cuanto a la atención de la salud mental, como un componente integral que apoye al plan de respuesta y pronta recuperación de los individuos que demandan dicha atención en salud <sup>(3)</sup>.

Para la Organización Panamericana de Salud (OPS), refiere que los adolescentes perciben numerosos cambios y que estos sucesos acontecen en esta etapa y al inicio de la edad adulta como por ejemplo trasladarse de colegio o de domicilio, ingresar en la universidad o empezar a trabajar. Frecuentemente es un periodo emocionante, no obstante, también puede ser causa de estrés o aprensión. Además, puede ser que en algunos casos provoque enfermedades mentales si no se reconocen y controlan, estas emociones <sup>(4)</sup>. Así mismo, Los individuos que suelen presentar un mayor nivel de estrés a lo largo de una crisis son: Adultos mayores con patologías crónicas; niños y adolescentes; sujetos que se encuentran apoyando con la respuesta, como es el caso de los médicos y otros proveedores



de atención sanitaria; y más aún personas que poseen problemas de salud mental, inclusive el consumo de sustancias <sup>(5)</sup>.

A nivel internacional en el estudio de México, Barraza A, manifiesta que su estudio realizado obtuvo un 66% de estrés en la población, representándose esto como un nivel fuerte, y a partir de esta premisa podemos afirmar que, el estrés en tiempos de crisis sanitaria ha estado presente en situaciones tales como: el confinamiento social, riesgo al contagio por covid-19 y cierta desconfianza en las instituciones públicas. En tal sentido se concluye que, la población mexicana requiere de las acciones preventivas frente a la salud mental de las personas. Así mismo, para que aprendan a tolerar el estrés, conociendo también el proceso y momentos (amenaza, reacción al estímulo y acción de respuesta) del desarrollo de dicha sensación negativa que aqueja la salud de los individuos <sup>(6)</sup>.

Por otro lado, Díaz A y otros autores, en España, manifiestan que durante la adolescencia el uso de las TIC (tecnología de información y comunicación) es un hábito que es percibido en la actualidad de manera normal y que más del 60% de los adolescentes usa las TIC, sin control y que uno de cada tres se considera estresado ante la ausencia de Internet creando codependencia, es por ello que se insta a los padres a establecer reglas a los alumnos al uso responsable de la tecnología <sup>(7)</sup>. Así también, estudios en Portugal revelan que los estudiantes expresaron estrés frente a las modificaciones de enseñanza y la probabilidad de no finalizar el año académico. Además, indicaron incremento de los materiales en línea, también revelaron que contaban con menos recursos financieros <sup>(8)</sup>. Además, cuando aumenta la edad se va adquiriendo más obligaciones <sup>(9)</sup>.

En cuanto a estrategias estudios en Brasil, sugieren que la práctica de Reiki efectúa con la integralidad de la atención y la pluralidad del conocimiento, presentando una reducción en los niveles de estrés y ansiedad en el alumnado, con efectos de desahogo; impresión de bienestar; mayor concentración para estudiar; cambios reales en la calidad del sueño <sup>(10)</sup>. Además, incorporar la meditación activa en la vida cotidiana de los estudiantes disminuyeron sus indicadores tanto físicos como psicoemocionales de estrés <sup>(11)</sup>. Así también, Paitan L y Monge L sugieren a los regentes de la educación capacitar a los docentes sobre contenidos de estrés, a fin de alcanzar mejoras en el transcurso de su formación, teniendo en cuenta el

bienestar de todos <sup>(12)</sup>. Además, es transcendental fomentar una mayor realización de actividad física dentro y fuera del área de estudios <sup>(13)</sup>. Así mismo, afrontar el estrés mediante actividades religiosas, acompañada de escuchar música, son eficaces en los alumnos <sup>(14)</sup>.

En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA) manifiesta que el 30 % de la población está constituida por niñas, niños y adolescentes (NNA), 9 millones 652 mil personas menores de 18 años de estos 49,5% son niñas y 50,5% son niños, además que en setiembre del 2020 el 71% experimentó crisis psicológicas como ansiedad, depresión y estrés, un porcentaje mayor a quienes dijeron padecer estas afecciones en abril (52%), según encuesta nacional urbano-rural realizados a las familias <sup>(15)</sup>.

Asimismo, de acuerdo a resultados censales a cargo de la Institución de Salud Mental Honorio Delgado H.N. Revela que al menos el 8,6% de la población adolescente en nuestro territorio peruano han sufrido un episodio depresivo <sup>(16)</sup>. Además, estudios sobre efectos psicológicos de la pandemia en niños y adolescente indican que aún es nuevo y que estos muestran un elevado nivel de estrés en comparación a los que no hicieron cuarentena, inclusive las emociones experimentadas en la mayoría de personas fueron preocupación (68.5%), desesperanza (66.1%) y miedo (61.9%) <sup>(17)</sup>.

Además, el Ministerio de Educación (MINEDU) revela que en el 2020 la tasa de la deserción pasó de 1.3% a 3.5% en nivel primaria y de 3.5% a 4% en secundaria. Asimismo, 230 mil estudiantes han salido del sistema educativo en dicho año y más de 200 mil estudiantes de secundaria no están accediendo al servicio educativo a distancia, pese a estar matriculados <sup>(18)</sup>. Por otro lado, el ministro Ricardo Cuenca, manifiesta que el Estado y la sociedad tienen que olvidar las conductas institucionales que han ido fortaleciendo para adecuarse a una nueva realidad forjada por la pandemia del Covid-19 <sup>(19)</sup>.

Así también otros estudios en Perú concluyeron que, una circunstancia de confinamiento social obligatorio está correlacionada con factores psicosociales, perjudicando mayormente a las mujeres que a hombres; y con mayor incidencia en zonas con un superior número de casos confirmados <sup>(20)</sup>. No obstante, El aumento de estrés en el total de asignaturas y en ambos sexos se evidencian en exceso de

tareas y exámenes, así también en inquietudes por el futuro académico <sup>(21)</sup>. De igual forma Estrada E y otros autores manifiestan que los alumnos son caracterizados por mostrar niveles moderados de burnout académico y que esta se relaciona de manera significativa con algunas variables como el género, edad, situación de trabajo y el período de estudio <sup>(22)</sup>. Debido a las limitaciones de accesibilidad y conectividad de internet para esta nueva etapa de aprendizaje de manera virtual <sup>(23)</sup>. En el centro educativo nacional de Carabayllo a consecuencia de la pandemia se ha adoptado la virtualidad como una forma para poder cumplir con su calendario escolar, pese a que no todos disponen de dispositivos electrónicos adecuados tal como computadoras, tablets y celulares, además de ello no cuentan con una línea de internet en casa, acceso a saneamiento básico, etc. Del mismo modo otro grupo de estudiantes tienen que compartir dicho dispositivo electrónico con sus hermanos para desarrollar sus clases virtuales, esto es por causa de la dificultad sanitaria que estamos atravesando en la actualidad a nivel mundial.

Como consecuencia de ello esto trae consigo frustración, incertidumbre, miedo en el estudiante al no poder realizar sus trabajos con normalidad, ya que esto puede ser motivo de las faltas o tardanza para ingresar a sus clases remotas, no comprender lo suficiente o tener dificultad para desarrollar sus actividades que indica el profesor. A ello también se suma la restricción que tienen hoy en día los alumnos para socializar con sus amistades como antes lo hacían, esta situación constante que vive el alumno puede afectar su salud mental generando estrés. Así mismo el confinamiento ha alterado los estilos de vida, y sobre todo la manera de estudiar donde se ha visto afectada toda la población estudiantil, más aún los alumnos de 5to año de secundaria, ya que se encuentran en una etapa de culminación de un periodo educativo para pasar a otra fase más complicada y exigente que es la educación superior <sup>(24)</sup>. El estudio tiene como propósito medir el nivel de estrés que presentan los adolescentes del quinto año de secundaria durante sus clases virtuales en este nuevo contexto educativo, teniendo en cuenta que la mayoría de ellos necesitan de recursos económicos y otras dificultades mencionadas anteriormente. El estudio tiene el propósito de que sirva de línea de base para realizar intervenciones del cuidado preventivo-promocional en este grupo poblacional para mejorar su calidad de vida.

Ante lo expuesto planteamos las siguientes interrogantes como **problema general** de la investigación ¿Cuál es el nivel de estrés académico en adolescentes de 5to de secundaria en una institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo 2021? **problemas específicos** ¿Cuáles son los agentes estresores en adolescentes de 5to de secundaria en la institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo, 2021? ¿Cuáles son los síntomas en adolescentes de 5to de secundaria en la institución educativa nacional en tiempos de covid 19 Carabayllo, 2021? ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en adolescentes de 5to de secundaria en la institución educativa nacional en tiempos de covid 19 Carabayllo, 2021?

En cuanto a la **justificación teórica**, tenemos que el presente estudio tiene como finalidad brindar información y diseñar un marco teórico actualizado sobre el estrés académico en adolescentes, esta situación viene perjudicados la salud a nivel físico y emocional dificultando su rendimiento académico y aprendizaje y en su desarrollo personal. La **justificación práctica** busca dar a conocer el nivel de estrés académico y las consecuencias que trae consigo en los adolescentes durante sus clases virtuales, así también implementar estrategias preventivas para mitigar el impacto del estrés en tiempos de pandemia covid-19. Asimismo, en la **justificación metodológica** el estudio busca aportar un instrumento validado y con confiabilidad para evaluar las consecuencias del estrés académico en los adolescentes y que este estudio sirva de modelo como antecedentes para otras investigaciones.

En relación al **Objetivo general** del estudio es: determinar el nivel de estrés académico en adolescentes de 5to de secundaria en la institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo, 2021. Así mismo los **Objetivos específicos** son: Identificar el nivel de estrés según la dimensión agentes estresores en adolescentes de 5to de secundaria en la institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo, 2021, Identificar el nivel de estrés según la dimensión síntomas en adolescentes de 5to de secundaria en la institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo, 2021. Identificar el nivel de estrés según la dimensión estrategias de afrontamiento en adolescentes de 5to de secundaria en la institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo, 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

En los estudios a **nivel nacional** tenemos autores: Umeres M. en 2020 comenta en su investigación respecto a la percepción de los estudiantes de nivel secundario frente al estrés académico y hábitos de estudios en la nueva modalidad de aprendizaje de manera virtual, desarrollada en la institución educativa particular Santa Rosa de Quives, Rímac. Dicho estudio fue de enfoque cualitativo, de nivel descriptivo con un corte explicativo y una muestra no probabilística. En la cual se utilizó las entrevistas de manera virtual para la recolección de datos y la población estuvo conformada por seis participantes, en la cual se obtuvo en los resultados: una deficiencia en cuanto a los ambientes y distractores para la interacción adecuada entre los alumnos y docentes durante el desarrollo de las clases virtuales. Así mismo, existen estresores tales como: la poca accesibilidad a la conexión de internet, la falta de aparatos tecnológicos y también la usencia de comunicación con miembros de la institución educativa ya mencionada. A consecuencia de lo expresado, la virtualidad ha conllevado a generar un gran incremento de casos de estrés en el contexto académico y deterioro de la rutina de estudio en la población estudiantil, la cual afecta mucho a la educación básica del Perú. En resumen, dicha investigación de tipo cualitativa refirió que la problemática del estrés en estudiantes ha dificultado mucho el avance académico y del mismo modo ha generado un impacto negativo en los hábitos de estudio de los mismos <sup>(25)</sup>.

Así también Miguel B. y Nureña M. en el 2020; ejecutaron un proyecto de investigación sobre el Estrés académico y agresión en adolescentes en una Institución Educativa nacional, en Trujillo. En el estudio se empleó un diseño transversal y de nivel correlacional simple. En el cual se contó con 202 participantes de 14 entre 18 años de edad, de nivel secundaria de tercero a quinto grado. Para el abordaje a la población se utilizaron los instrumentos tanto el Inventario Sisco de Estrés Académico, como el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry, estas encuestas fueron expuestas a los participantes por medio del google drive. Resultados se encontró una correlación positiva débil con un .409 entre las variables de estrés académico y agresión. En cuanto a la dimensión síntomas se obtuvo una correlación positiva débil de .484 y .470 con hostilidad e ira. Finalmente,

se afirma que los resultados arrojaron una correlación positiva débil entre las variables de estudio ya mencionadas <sup>(26)</sup>.

Urquia L. en el 2020 hizo una investigación con respecto al Estrés académico y estilos de humor en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. El objetivo de esta era medir la relación que existe entre dichas variables, para ello se contó con la participación de 120 estudiantes. La investigación fue de tipo correlacional y comparativo. En los resultados obtenidos mostraron una correlación significativa entre estilos de humor y el estrés académico. Debido que los universitarios mientras más se encuentren sometidos bajo presión, existe mayor probabilidad de desarrollar un estilo de humor agresivo, el cual afecta a sus relaciones interpersonales, control de emociones y búsqueda de alternativas de solución ante los problemas. De tal modo, se resume que, si existe una correlación entre las variables, pero esto no ocurre del mismo modo con todos los estilos de humor <sup>(27)</sup>.

Escajadillo A. en el 2019 realizó una investigación en la Institución educativa Herman Busse de La Guerra, en adolescentes de cuarto de secundaria, en Los Olivos. Dicha investigación fue titulada como: Estrés académico y hábitos de estudio en los adolescentes; el objetivo del estudio fue buscar la relación que existe entre las dos variables ya mencionadas, también cabe mencionar que el estudio fue de diseño no experimental, correlación y de enfoque cuantitativo. Para ello la población estaba constituida por 235 participantes y la muestra fue de 149. Para la recolección de datos se hizo uso de 2 instrumentos tales como: el cuestionario inventario Sisco estrés académico y el Casm 85 hábitos de estudio. Finalmente se concluye afirmando el enlace entre las variables de hábitos de estudio y estrés académico, debido al hallazgo de una asociación estadística significativa entre estas variables estudiadas <sup>(28)</sup>.

Quito N. en el 2019; realizó una investigación cuyo objetivo fue establecer las propiedades psicométricas del instrumento el Inventario SISCO referente al Estrés Académico, abordada en un grupo de adolescentes de secundaria en un centro educativo Público, Breña. Donde la muestra representativa fue conformada por 977 estudiantes de sexo femenino, con edades comprendidas desde los 11 a los 17 años. Dicha indagación realizada fue de nivel Psicométrico y nivel tipo Tecnológico. En el cual el estudio fue sometido a un análisis de factorial exploratorio para precisar

el enlace entre los coeficientes de las variables, donde de obtuvo un resultado de 0.945 KMO, y cuatro factores de varianza total. Asimismo, para concluir, se hizo calculó un baremo general tanto para adolescentes tempranos y tardíos; comprendidos entre las edades de 11 a 14 años y el otro grupo de 15 a 17 años de edad <sup>(29)</sup>.

En los **estudios internacionales** tenemos que: En Ecuador, Lasluisa M. en el 2020. Realizó una investigación sobre El estrés académico cuyo objetivo fue determinar su relación existente con el rendimiento académico en estudiantes de una formación Educativa Particular. Dicho estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. El estudio se enfocó en la cooperación de colegialas adolescentes que están en el Primer Año de Bachillerato durante el tiempo académico del 2019 – 2020, se seleccionó una muestra de 154 estudiantes, utilizándose como instrumento el Inventario SISCO y la Escala de Autoestima en adolescentes AUD-DAT. Los resultados dan prueba de la existencia del estrés académico en niveles moderados. Sin embargo, existe correlación muy baja de manera significativa (-135) por ende, el estrés académico no es un predictor de la productividad académico. Finalmente, el estrés académico no interviene sobre el rendimiento académico, por consiguiente, se considerará como predictor a las variables demográficas, así como lugar de domicilio, sexo, tipo de familia, relación con el maestro, con intención de generar estrés en los adolescentes <sup>(30)</sup>.

España, en el 2020 Ozamiz N, Dosil M y otros autores es su investigación cuyo objetivo fue Analizar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19. El estudio fue exploratorio-descriptivo de tipo trasversal. Se utilizó un cuestionario Google Forms, participaron 976 personas, las muestras recolectadas en las tres provincias de la Comunidad Autónoma Vasca, de esto el 81,1% eran mujeres y un 18,9% hombres y de estos un 56,5% presentan edades entre 18 y 25 años. Los resultados señalan que, al inicio de la alarma si bien en general los niveles de manifestaciones han sido bajos, los pobladores más jóvenes y con malestares crónicas refieren síntomas más elevados que la otra parte de la comunidad. Asimismo, han detectado que desde que comenzó el confinamiento donde se restringe salir de casa a los habitantes hay un mayor nivel de sintomatología. Concluyeron que se pronostica que los síntomas ascenderán según

vaya aconteciendo esta problemática, por ello se amparan intervenciones tanto de precaución como de tratamiento para disminuir el impacto psíquico que se puede dar en esta pandemia <sup>(31)</sup>.

España Alba J, Calvete E. en 2019. cuyo objetivo es examinar las relaciones bidireccionales que se producen entre los esquemas disfuncionales tempranos, los sucesos estresantes y la depresión. Se establecieron dos grupos de adolescentes, uno con síntomas altos en depresión y otro con manifestaciones bajas en depresión. Se utilizó como instrumento el esquema de Young-3, Escala del Centro para el Estudio Epidemiológico de la Depresión y Cuestionario de eventos vitales en adolescentes. Los resultados exponen lo importante que son los esquemas de desconexión y alejarse en la depresión. Además, los acontecimientos estresantes revelaron un incremento de todos los dominios de esquemas y las señales de depresión anunciaron un incremento de esquemas de autonomía dañada. Se concluye que dichas respuestas son apreciables para vislumbrar las acciones mediante las cuales el estrés y la depresión desempeñan en los adolescentes, es por ello, que diversos autores han planteado centrarse en estos esquemas en intervención temprana <sup>(32)</sup>.

Así también otro estudio en España Usán P, Salavera C, Mejías J. en el año 2019. Cuyo objetivo fue analizar la correlación tanto en la inteligencia emocional como el burnout académico y el rendimiento escolar con una población de 1756 alumnos correspondientes a diversos centros de Educación Secundaria Obligatoria. Los instrumentos manejados fueron el Traid Meta-Mood Scale-24 y el Maslach Burnout Inventory Student-Survey en versión española; y el rendimiento escolar se midió mediante la nota promedio de cada alumno. Metodología es un diseño descriptivo simple. Los resultados expresaron la relación positiva entre la productividad escolar con las dimensiones de interpretación y derecho emocional, por el contrario, relación negativa entre la efectividad académica junto con el cansancio físico/emocional. Concluye que los resultados destacan el dominio de los recursos propios vinculados a la inteligencia emocional para impedir el surgimiento del burnout, así también progresar siendo más eficaces de manera propia que pueda llevar a un aumento en el rendimiento. Se desglosa la exigencia de impulsar las



habilidades emocionales en el salón como favorecedoras de las actitudes validas hacia el desempeño del educando y la prevención del burnout académico <sup>(33)</sup>.

En Colombia, Emiro J, Amador O y otros autores en su estudio en el 2018 sobre la Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios de 18-25 años. Metodología: Es de diseño no experimental, tipo cuantitativa, transversal y correlacional. Se obtuvo como resultado que la depresión vínculo con el consumo de alcohol, de cannabis y con el estrés académico, pero no con la ideación suicida. Además, que la depresión seria como unos de los puntos medios entre el consumo de sustancias y el estrés académico y la ideación suicida. En conclusión, el presente estudio solo se dispuso correlación, mas no el tema causal. Por consiguiente, se tendrá que desempeñar estudios con diseños experimentales que permitan acceder a fundar modelos explicativos con el fin de conocer la causalidad inherente <sup>(34)</sup>.

El concepto de estrés es amplio. Desde el siglo XIV, el término ya se utilizaba para dar a entender sentimientos de angustia y ansiedad. Actualmente, el concepto es bastante generalizado y se atribuye al estado de ánimo y el cansancio. Además, la comprensión del estrés está relacionada con un proceso de adaptación del individuo. Este puede evolucionar en función de la persistencia de los factores desencadenantes <sup>(35)</sup>.

En relación al estrés académico se delimita como aquellos procesos cognitivos y afectivos que perjudican a los estudiantes de nivel secundario en cuento al desarrollo de sus tareas en el contexto académico. Del mismo modo se puede precisar como la sucesión progresiva de adaptación que ocurre a consecuencia del estímulo que generan los estresores en los procesos educativos de los alumnos. Así mismo, cabe precisar que el estudiante experimenta la sensación de desequilibrio sistémico debido a la frecuencia de exposición a un estresor y que este se va ver reflejado mediante manifestaciones sintomatológicas, las cuales exigen al individuo buscar una manera de afrontamiento exitoso al problema presentado para recuperar el equilibrio de bienestar general <sup>(36)</sup>.

Asimismo, Alania R, et al, el estrés en el contexto académico se define como el modo de adaptación o reacción de un individuo tanto en el aspecto física como emocional, cognitiva y conductual frente a ciertos estímulos estresores, la importancia radica en que puede generar efectos negativos que perjudican a la salud de la persona como el alcoholismo u otras adicciones. En cuanto a las características del estrés académico lo dimensiona en:

**Agentes Estresores:** Son cualquier estímulo ya sea de modo exterior o interior que está presente, de forma aguda o crónica, logra ser percibido por el sujeto como significativa, arriesgado o probablemente apto de cambiar su vida, induciendo a perturbar el equilibrio del organismo.

**Síntomas del Estrés:** Son indicadores somáticos distinguidos por los individuos y mencionados como disgustos, entre los más usuales está la sensación de cansancio, insomnio, temblores y dolencias de diferentes tipologías.

**Estrategias de afrontamiento:** Son aquellas energías que se desenvuelven a nivel cognitivos y conductuales, son puntualizados ante la sospecha de la aparición de un padecimiento, constituyendo así una circunstancia vital que le obligara a la persona a procesos adaptativos <sup>(37)</sup>.

Cabe señalar que el adolescente, según la OMS, corresponde a la etapa que abarca entre 10 y 19 años, además es una fase compleja de la vida que toda persona la experimenta, donde marca la evolución de la puericia al periodo adulto, con ello suscitan transformaciones en varios aspectos partiendo desde lo físicos, psicológicos, acompañados de otros cambios tanto biológicos, intelectuales como sociales. Se cataloga de la siguiente manera: entre 10 a 14 años como primera adolescencia, precoz o temprana y de 15 y 19 años de edad la segunda o tardía que comprende <sup>(38)</sup>. Por otro lado, según MINSA la Población adolescente son individuos cuyas edades comprenden entre los 12 y 17 años, 11 meses y 29 días <sup>(39)</sup>.

Teoría de Callista Roy titulada teoría de la adaptación: lo realizo después de que quedara impresionada ante la capacidad adaptativa que tienen los niños. El modelo es una metateoría debido a que se aplicó otras teorías para ejecutarlo, tales como: La teoría general de sistemas de A. Rapoport, esta estima al sujeto como un método

para aclimatarse; y la teoría de adaptación de Harry Helson, en la cual menciona que la resolución de habituarse está vinculada con la incitación tomada y el nivel adaptativo de la persona. Según lo mencionado Roll considera que los individuos poseen 4 formas de adaptación:

Las necesidades fisiológicas elementales: Lo que corresponde a la circulación, temperatura corporal, respiración, líquidos orgánicos, sueño, actividad, ingestión y excreción. Asimismo, la autoimagen: hace referencia al yo de la persona y que obliga también a responder a las modificaciones de su entorno. Por otro lado, dominio de un papel: que cada individuo debe cumplir de manera diferente dependiendo de su posición (padres, hijo, enfermo) y ocasión (de empleado a jubilado) adaptándose al nuevo rol que le toca afrontar. Por último, la Interdependencia: tiene que ver con la autoimagen y el dominio en el aspecto social creando relaciones de interdependencia, ejecutando y recogiendo influencias que inclusive pueden ser transformadas por los cambios del entorno <sup>(40)</sup>.

La adaptación se refiere a aquellos empeños cognitivos y de comportamiento que varía de diferente manera y se desenvuelven para manejar las demandas específicas ya sean externas y/o internas siendo estimadas como excedentes o abundantes de los recursos del sujeto.

El modelo incluye ciertos de los procesos cognitivos: donde el nivel de entrada comprende procesos de percepción, sensación y atención; del mismo modo el nivel central comprende procesos de codificación, conceptualización, memoria y lenguaje y por último el nivel de salida cuenta con el proceso de planeación y respuesta motora. Los procesos ya mencionados, como parte de la conciencia, pueden verse afectados debido a la experiencia sensorial inmediata, la experiencia y la educación, ya que estos son estímulos de origen contextual y residual <sup>(41)</sup>.

En el contexto educativo escolar se le considera al estrés académico como el efecto que se puede provocar en el estudiante en su entorno en el colegio, teniendo en cuenta que las demandas educativas pueden producir estrés, haciendo que este perjudique su salud mental y rendimiento académico de los estudiantes. Así mismo, se considera cuatro aspectos propios de dicho problema educativo, tales como los

estresores, los efectos, consecuencias y variables moderadoras del estrés académico <sup>(42)</sup>.

### **III. METODOLOGÍA:**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La investigación fue de tipo básica, porque se centra en generar un conocimiento más amplio, a través de aspectos importantes, el estudio tuvo un enfoque cuantitativo, porque los datos fueron obtenidos y se demuestran numéricamente, procesados y aprobados estadísticamente. Descriptivo, porque describe la variable del estudio tal igual como se encuentra. La investigación fue de diseño no experimental, porque no se intentó manipular la variable de estudio, además fue de corte transversal, ya que se aplicó el instrumento en un solo momento <sup>(43)</sup>.

#### **3.2. Variable y operacionalización**

La variable del estudio: “Estrés académico” el estudio se realizó en los adolescentes del 5to de secundaria de una institución educativa nacional en tiempos de covid 19, Carabayllo 2021.

**Definición conceptual:** El estrés académico se define como el modo de adaptación o reacción de un individuo tanto en el aspecto física como emocional, cognitiva y conductual frente a ciertos estímulos, además puede conllevar a consecuencias tal como alcoholismo, y otros <sup>(37)</sup>.

**Definición operacional:** Se medirá el estrés académico con el cuestionario de Alania R, et al. 2020 en su encuesta midió a través de 3 dimensiones: estresores (15 ítems), síntomas (15 ítems) y estrés estrategia de afrontamiento (17 ítems), llegando a un total de 47 ítems, los valores que podrá asumir cada ítem será: (N- nunca), (CN-Casi nunca), (RV- rara vez) (AV- algunas veces), (CS- casi siempre) y (S- siempre), cuestionario escala de Likert con los niveles de: Alto (189-282), Medio (94-188) y Bajo (0-93).

**Indicadores:** En agentes estresores se midió: La competitividad, sobrecarga académicos, comportamiento de los profesores, evaluación continua, exigencia en trabajos, exposición del tema ante la clase, percepción de los estudiantes sobre las

competencias académicas de los docentes, cumplimiento de la asistencia de clases.

En cuanto a los síntomas de estrés se midió: la alteración del sueño, fatiga, manifestaciones físicas, desequilibrio emocional, inapetencia.

Del mismo modo en cuanto a estrategias de afrontamiento se midió: la habilidad asertiva, resolver situaciones que me preocupan, búsqueda de información, evaluar lo positivo y negativo ante una situación estresante, control de emociones, realizar actividad física, elaboración de un plan para contrarrestar el estrés, tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, usar internet y jugar videojuegos. La escala de medición fue Ordinal.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

Población estuvo conformado por 60 estudiantes del 5to año de secundaria de una institución educativa nacional, ubicado en el distrito de Carabayllo, Lima.

Muestra: Se trabajó con toda la población ya que las investigadoras tienen accesibilidad de los estudiantes para la ejecución del estudio.

Muestreo: Fue no probabilístico por conveniencia, debido a la factibilidad de acceso de poder obtener los datos de los estudiantes de 5to año de secundaria quienes, están conformando la población.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de 5to de secundaria de la educación educativa nacional.
- Estudiantes que estén matriculados en el 2021 y que pertenezcan a la I.E. Philip Saunders.
- Estudiantes que desean participar voluntariamente en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que cursan de 1er año a 4to de secundaria.
- Estudiantes que no pertenezcan a la I.E. Philip Saunders.
- -Estudiantes que no desean participar voluntariamente en el estudio.

Unidad de análisis: Alumnos de la institución educativa Philip Saunders que estén matriculados en 5to año de secundaria.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica aplicada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario; cuya autora fue Alania R, et al. 2020, quien realizó un estudio titulado Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis sanitaria por COVID-19. El cuestionario consta de 3 dimensiones: Agentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con 47 ítem y las puntuaciones del instrumento que se va utilizarse es la escala de Likert: Nunca (N), casi nunca (CN), rara vez (RV), algunas veces (AV), casi siempre (CS) y siempre (S). La escala valorativa: Baremo que corresponde al estrés académico: Alto (189-282), Medio (94-188) y Bajo (0-93), en la dimensión estresores: Alto (61 -90), Medio (30 – 60) y Bajo (0- 29), en la dimensión síntomas: Alto (61 -90), Medio (30 – 60) y Bajo (0- 29) y en la dimensión estrategias de afrontamiento: Alto (69-102), Medio (34– 68) y Bajo (0- 33). El instrumento cuenta con una confiabilidad de 0.92, 0.92 y 0.88 respectivamente a cada dimensión con Alfa de Cronbach. Así mismo, las investigadoras sometieron el instrumento a juicio de 5 expertos el cual se obtuvo un V de Aiken de 1.00, por lo que se considera que existe una fuerte consistencia. Además, se realizó la prueba piloto en 13 escolares y se obtuvo valor con el Alfa de Croanbach de ,975 indicando que es altamente confiable.

### **3.5. Procedimientos**

Para la ejecución del estudio se solicitó la autorización pertinente a la directora de la institución educativa Philip Saunders mediante una carta de presentación de la universidad, solicitando un permiso, el cual fue autorizado para su aplicación. Además, la aplicación del instrumento fue de manera virtual, se utilizó el formulario google forms, previo a ello se elaboró un consentimiento informado para los padres de familia y el asentimiento informado para los sujetos de estudio. Dicho cuestionario de forma virtual se dio un tiempo de 20 a 30 minutos aproximada para responder dicha encuesta, debido que contenía varias preguntas y también muchos tenían limitaciones con el acceso a internet, ya que generalmente realizan recargas al celular para poder acceder a internet, por tal motivo sus clases las desarrollan

mediante la aplicación de WhatsApp, ya que está resulta un poco cómoda para todos los alumnos y pueden trabajar mediante mensajes de texto y audios, pese a ello todos participaron.

Seguido de ello se comprobó las respuestas y se calificó de acuerdo a los valores indicados, para poder tabular y elaborar una base de datos mediante la aplicación de Excel 2019 y posterior en el SSPS versión 23.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Luego de la recolección de datos, estos fueron procesados y analizados estadísticamente, se utilizó el programa estadístico Software Microsoft Excel 2019 y SSps versión 24, mediante la codificación de las respuestas adquiridas según la variable establecida. Los resultados se presentan en tablas, figuras y gráficos estadísticos en porcentajes y frecuencia mediante los análisis e interpretación considerando el marco teórico.

### **3.7. Aspectos éticos.**

**Beneficencia:** Este principio tiene aspectos bioéticos en la obligación moral que tiene un individuo de hacer el bien a otros, además, no ha de ser interpretado como caridad o clemencia, ya que se fomenta entre seres humanos autónomos con derecho a decidir y resolver.

**No maleficencia:** Hace referencia a no hacer daño, por lo tanto, se protegerá los datos de los participantes, asimismo dicho principio demanda la prevención de riesgos y su falta puede ser penado por la ley <sup>(44)</sup>.

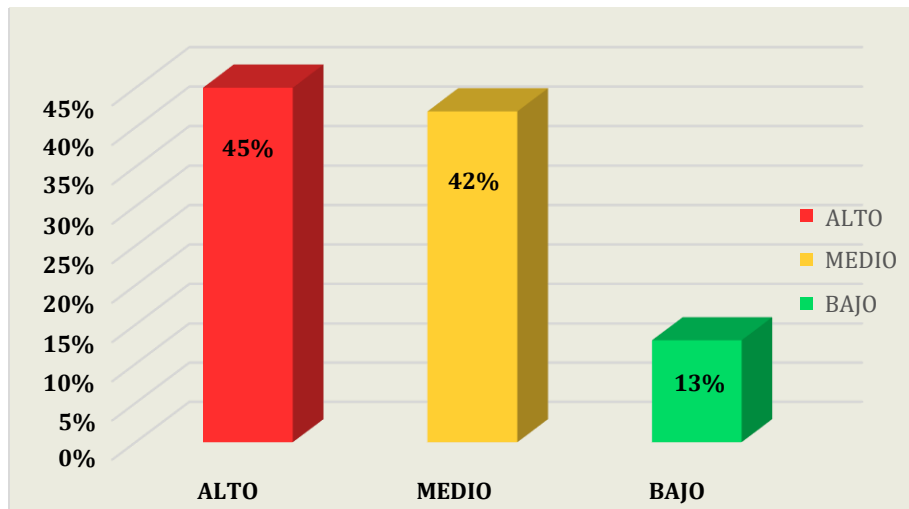
**Autonomía:** El estudio se ejecutó con previo asentimiento de los estudiantes, la información obtenida fue de carácter confidencial. Este principio hace referencia a la capacidad de autodeterminación, de actuar libre y conscientemente, sin condicionantes externos ha adquirido una importancia fundamental en la ética contemporánea. Una expresión de este principio es el consentimiento informado, de fundamental importancia <sup>(45)</sup>.

Justicia: La investigación se dio de manera equitativa, sin discriminación alguna entre los integrantes de la población seleccionada. Además, basándonos en el fundamento enfermero buscamos satisfacer las necesidades básicas del individuo tanto en el aspecto psicosocial, afectiva, espiritual y biológica, aspectos que definen al cuidado de calidad y humanizado. Así mismo, dicho principio ético, permite aclarar y dar crédito a muchas situaciones desde aspectos generales y organizativos, como la asistencia institucional u grupos sociales con numerosas iniciativas para otorgar con justicia los servicios en salud <sup>(46)</sup>

Honestidad: En el estudio se realizó la recolección de datos con total transparencia y sinceridad en todo momento, ya que se trata de una investigación. Así también como profesional de la salud, enfermería se hace merecedor por su educación, ejecutar procedimientos y ofrecer servicios o ayuda a las personas. Por ello la enfermera debe mantenerse informada y actualizada para brindar un adecuado cuidado holístico tanto al entorno como a la comunidad <sup>(46)</sup>.



#### IV. Resultados

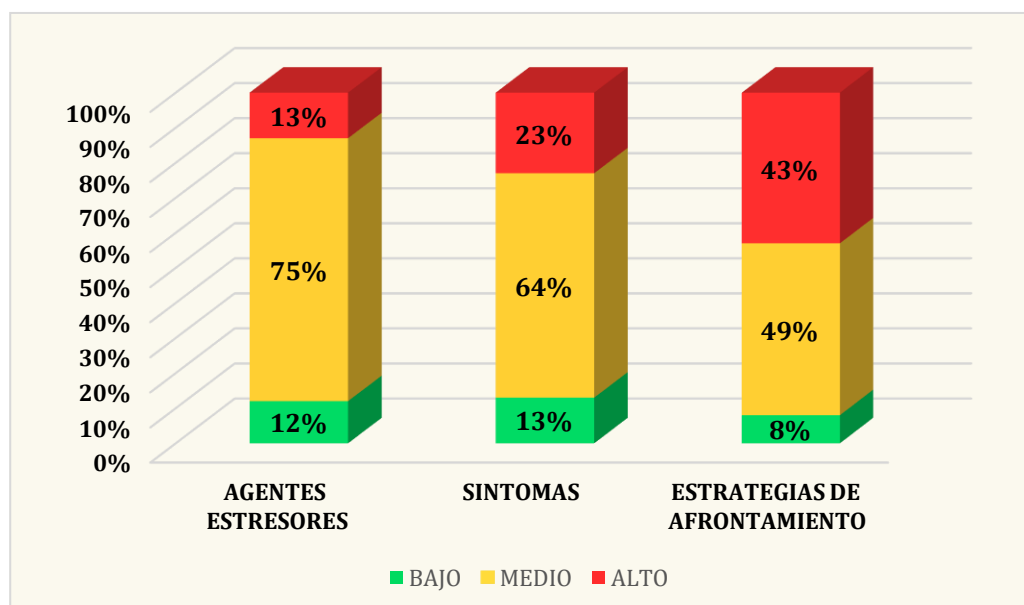


**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 1:** Nivel de Estrés académico en los adolescentes de 5to año de secundaria en tiempos de covid-19, lima 2021.

#### **Interpretación:**

Según los datos obtenidos en la encuesta realizada, podemos observar que del total de los 60 estudiantes del quinto año de secundaria del centro educativo Philip P. Saunders, el 45% de adolescentes presentan un nivel alto de estrés académico, seguido de un nivel medio con un 42% y solo un 13% se evidencia un nivel bajo.



Fuente: Elaboración propia

**Figura 2:** Dimensiones de Estrés académico en los adolescentes de 5to año de secundaria en tiempos de covid-19, lima 2021.

**Interpretación:**

Según los datos obtenidos en la encuesta, se observó que del total de los 60 estudiantes del centro educativo Philip P. Saunders, existe una prevalencia de nivel medio en las tres dimensiones del estrés académico, en cuanto a la identificación de los agentes estresores presentan un 75% correspondiente al nivel medio, mientras que un 13% es de nivel alto y un 12% respecta al nivel bajo. Por otro lado, en la dimensión síntomas el 64% representa a los adolescentes que identificaron los síntomas, siendo este un nivel medio, mientras que el 23% fue de nivel alto y el 13% de nivel bajo. Sin embargo, en la dimensión estrategias de afrontamiento se obtuvo un nivel medio con el 49%, un nivel alto con el 43% y tan solo un 8% corresponde al nivel bajo.

## V. Discusión

El estrés académico es una forma de adaptación frente a ciertos estímulos estresores, que perjudican a la salud de los adolescentes. Según los resultados obtenidos se logró determinar la variable Estrés académico en adolescentes de 5to año de secundaria, se encontró datos que fueron seleccionados de acuerdo a los objetivos de la búsqueda.

En cuanto a los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés académico en los adolescentes de una institución educativa nacional en Carabayllo 2021, se encontró que prevalece un nivel alto de estrés académico con un 45%, lo cual aflige a la población adolescente, repercutiendo de manera negativa en su salud en general; como consiguiente se halló un nivel medio de estrés representado con el 42%, y el resto corresponde al nivel bajo con un 13%. Este hallazgo es semejante al estudio de Miguel y Nureña en Trujillo, donde muestra que el nivel de estrés en adolescentes es alto, lo cual interviene de manera negativa en el aprendizaje y desarrollo educativo, ocasionando una serie de problemas que retrasan sus labores académicas y personales al mismo tiempo, ya que se trata de una patología que afecta a la salud mental de los adolescentes. <sup>(26)</sup>

Además, en comparación con otro estudio publicado por Apaza, menciona en sus resultados que los estudiantes son más vulnerables al estrés por los cambios generados por la virtualidad en Loreto un 50,8%, en Ancash 46,3%, en Moquegua 36,4% y en Puno 37,5% <sup>(20)</sup>. Esto se relaciona con nuestro estudio debido a que los estudiantes presentan altos niveles de estrés y son los más afectados en esta pandemia covid 19.

En consecuencia, la salud mental es de vital importancia puesto que su alteración repercute de manera significativa en los individuos, muchas veces ocasionando enfermedades mentales, siendo una urgente necesidad concientizar a la población sobre todo a los adolescentes, mediante intervenciones educativas que ayuden a modificar su forma de pensar, y donde el personal de enfermería tiene una gran responsabilidad, pues cuenta con modelos teóricos de referencia para el abordaje de estrategias especializadas, para mejorar su adaptación a las nuevas demandas académicas virtuales.

En cuanto a la dimensión agentes estresores en adolescentes, se observa que en su identificación existe un 75% de nivel medio, el 13% nivel alto y un 12% nivel bajo, estudio que difiere con los resultados de Castillo, Barrios y Alvis donde el 42% reportó un nivel medio de estrés, cuya causa principal fue la sobrecarga académica originada por la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48,2% <sup>(14)</sup>. Por otro lado, Umeras manifiesta que, hoy en día la virtualidad ha conllevado a generar un gran incremento de casos de estrés académico y deterioro de la rutina de estudio en la población estudiantil, la cual interfiere mucho a la educación básica del Perú <sup>(25)</sup>. Esto se relaciona con nuestro estudio ya que en los alumnos manifestaron que no cuentan con línea de internet es por ello que realizan sus clases por medio de WhatsApp.

En relación a la dimensión síntomas se aprecia un nivel medio con un 64%, nivel alto con un 23% y un nivel bajo 13%. Ello se compara con el estudio publicado de Ozamiz, en España, donde encontraron que la población más joven, los adolescentes refirieron sintomatologías con nivel alto y que posiblemente esto se incrementa debido al confinamiento social <sup>(31)</sup>. Asimismo, Apaza, et al, muestra altos índices de los síntomas de estrés, frecuentemente resalta la preocupación en Loreto con 52,4%, Ancash con 47,7%, además de trastornos de sueño, cansancio, insomnio, irritabilidad, temor y falta de motivación <sup>(20)</sup>. Estos generan discomfort, depresión, ansiedad en los alumnos, también abandono escolar, aislamiento social entre otros. Ello también difiere, en el estudio ya que en la sintomatología de los alumnos predomina el nivel medio, esto puede deberse a la mínima importancia que le dan a la salud mental y al no tener una intervención oportuna las manifestaciones aumentan y se tornan de manera alta.

En relación la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés se evidencia que predomina el 49% nivel medio, el 43% presenta nivel alto y el 8% representa al nivel bajo. Esto se relaciona con los resultados obtenidos por Escajadillo que menciona que el 54.4% tiene un nivel regular de afrontamiento al estrés, seguido de un nivel muy alto con 24,8 (28). Lo que significa que más de la mitad de adolescentes practican diversos métodos para sobrellevar el estrés a la que se tienen que enfrentar día a día.

Por otro lado, estudios de Morrison, et al. el 2020 sobre efectos de la meditación activa, refiere que la mayor parte de los estudiantes reportó, permanecer en un estado de relajación en situaciones estresantes el 87.5%; una disminución del agotamiento mental el 81%, y un mejor manejo de las situaciones estresantes 81% <sup>(11)</sup>. Esto se puede aplicar a los adolescentes con el fin de poder ayudarlos a prevenir enfermedades mentales y a poder ayudarlos a que estén más relajados y concentrados en sus estudios.

## **VI. CONCLUSIONES**

**PRIMERA:** La mayoría de adolescentes demostraron tener un nivel alto de estrés académico, durante las clases virtuales en tiempos de COVID 19, en la institución educativa nacional Philip Saunders, Carabayllo 2021, lo que significa que los estudiantes están vulnerables a sufrir enfermedades mentales, por ello hay que realizar intervenciones para mejorar la salud mental.

**SEGUNDA:** Más de la mitad de la población encuestada, tienen un nivel medio de estrés según dimensión agentes estresores, en los adolescentes de quinto de secundaria, durante las clases virtuales en tiempos de pandemia, esto se puede tornar favorable en el sentido de que los estudiantes reconocen e identifican lo que les genera un problema de salud.

**TERCERA:** Según la dimensión síntomas la mayoría de estudiantes tienen un nivel medio de estrés. El estrés se manifiesta de diferente manera en cada individuo, por ello a que estar alerta ante cualquier manifestación con la finalidad de aplicar estrategias que ayuden a prevenir enfermedades mentales.

**CUARTA:** Por ultimo en cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento la mayoría tienen un nivel alto de estrés académico en estos tiempos de la virtualidad, Por consiguiente, no solo se basa en estar informados sino en saber practicarlas, con el fin de obtener sus beneficios y prevenir enfermedades mentales.

## VII. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda a la directora del colegio y a los docentes a tener en cuenta la importancia de la salud mental, sabiendo que esta se define como el bienestar general que debe gozar toda persona, además es fundamental y necesario, porque influye mucho en el estilo y calidad de vida del individuo, para desarrollarse en cualquier ámbito en su día a día.

**SEGUNDA:** Se sugiere a los profesionales de salud involucrarse en el ámbito de salud mental mediante sesiones educativas, afiches, etc. donde se oriente a los adolescentes como afrontar el estrés para gozar de una calidad de vida plena, además poder prevenir enfermedades mentales.

**TERCERA:** Se recomienda a los adolescentes de quinto año de secundaria, tener momentos de ocio, para liberar las energías negativas y despejar la mente con cosas diferentes, como, por ejemplo; realizar algún deporte de su preferencia, orar, navegar en internet, bailar, cantar, dibujar, salir a caminar con amistades, etc.

**CUARTA:** Se sugiere a los estudiantes del colegio, tener un horario establecido, planificar su tiempo para priorizar el cumplimiento de tareas educativas y otras actividades personales, de esta manera no solo ahorrarán tiempo, sino que estarán menos preocupados para la entrega de trabajos o estudiar para un examen.

**QUINTA:** Se recomienda al colegio descansar de siete a ocho horas mínimo y sobre todo consumir alimentos saludables que aporten energía y fortalezcan el sistema nervioso central puesto que junto con el cerebro que es el órgano fundamental del cuerpo, quien es el encargado de procesar la información sensorial, analizar y dar órdenes a otras partes del cuerpo, por ello es vital cuidarlo para estar más relajados y con energía para el desarrollo de actividades cotidianas.

## Referencias:

1. Quispe G. Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa independencia nacional de la ciudad de Puno. [Tesis para optar para optar el título profesional de: licenciada en educación secundaria en la especialidad de lengua, literatura, psicología y finalidad]. Perú. universidad nacional del altiplano; 2019. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe\\_Llanos\\_Cynthua\\_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. World health organization. Plan de Acción integral sobre salud mental. 2020. ISBN978 92 4 350602 9. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1)
3. World health organization. COVID-19 interrupts mental health services in most countries, WHO survey. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
4. Organización Peruana de Salud. Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación. 2018. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es)
5. OPS, OMS. COVID-19 y salud mental: mensajes clave. Disponible en: [file:///C:/Users/super/Downloads/covid-19-salud-mental-venezuela%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/super/Downloads/covid-19-salud-mental-venezuela%20(2).pdf)
6. Barraza A. El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.; 2020. Disponible en: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
7. Díaz A, Jerónimo J, Belén A. Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. Comunicar, 2020; (64): 29-38. Disponible en: DOI <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>



8. Xavier B, Camarneiro A, Loureiro L, Menino E, Cunha A, Monteiro A. Impacto da COVID-19 nas dinâmicas sociofamiliares e académicas dos estudantes de enfermagem em Portugal. *Revista de Enfermagem Referência* 2020 12(4). Disponible en: DOI: 10.12707/RV20104
9. Espinosa J, Hernández J, Mgtr. Rodríguez J, Mgtr. Chacín M, MD, MgS, Bermúdez V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 2020;39(1):63-69. <https://search.proquest.com/docview/2407573751/6E5BAAAD8CF64418P/Q/7?accountid=37408>
10. Santiago D, Praxedes C, Carvalho L, Feitosa A, de Oliveira E. Efeitos Reiki No Estresse E Ansiedade Em Universitarios: Revisão Integrativa. *Revista Científica de Enfermagem - RECIEN* [Internet]. 2021 Mar [cited 2021 May 6];11(33):64–71. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.33.64-71>
11. Morrison R, Paz C, Gutiérrez P, Frías C, Espinosa A, Soto P, et al. Efectos de la meditación activa en indicadores físicos y psicoemocionales de estrés en estudiantes universitarios en Chile. Un estudio piloto/Effects of active meditation on physical and psycho-emotional stress indicators in Chilean health sciences students. A pilot study. *Revista de la Facultad de Medicina* 2020;68(4). Disponible en: DOI:10.15446/revfacmed.v68n4.77122
12. Paitán L. y Monge L. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica. [Tesis Para Obtener El Título Profesional de Psicóloga]. Perú: Universidad Peruana los Andes; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad científica del sur. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición y dietética]. Perú: Universidad científica del Sur; 2019. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-Dur%c3%a1n%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Castillo I, Barrios A, y Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*,

- 2018, 20(2), ISSN: 0124-2059 / 2027-128X Disponible en:  
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
15. Cutipe Y. Impacto en la salud mental de niños, niñas y adolescentes en el contexto covid-19. Perú; 2020. Disponible en:  
[https://www.spaj.org.pe/wp-content/uploads/2020/11/007\\_Yuri-Cutipe-Impacto-en-la-salud-mental-en-los-NNA-en-el-contexto-COVID-19.pdf](https://www.spaj.org.pe/wp-content/uploads/2020/11/007_Yuri-Cutipe-Impacto-en-la-salud-mental-en-los-NNA-en-el-contexto-COVID-19.pdf)
  16. Estudios epidemiológicos del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, señalan que 8,6% de los adolescentes que vive en la capital peruana, en algún momento de su vida han tenido un episodio depresivo. Perú; 2017. [Internet]. INSM. 2017. [citado 11 de abril de 2017]. Disponible en:  
<https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/peru-uno-de-cada-8-adolescentes-presenta-problemas-de-salud-mental>
  17. Instituto nacional de salud mental “Honorio delgado -Hideyo Noguchi”, Inicia estudio epidemiológico en salud mental en niños y adolescentes. 2020 diciembre 10. Disponible en:  
<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/043.html>
  18. El peligro de la deserción escolar durante la pandemia: ¿Cómo evitar una tragedia educativa en el Perú? [Internet]. RPP. 2020. [citado 21 de setiembre de 2020]. Disponible en:  
<https://rpp.pe/politica/estado/el-peligro-de-la-desercion-escolar-durante-la-pandemia-como-evitar-una-tragedia-educativa-en-el-peru-noticia-1293377?ref=rpp>
  19. El Estado tiene que adaptarse a una nueva realidad generada por la pandemia, afirma ministro Cuenca. [Internet]. MINEDU. 2021. [citado 21 de febrero de 2021]. Disponible en:  
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/343346-el-estado-tiene-que-adaptarse-a-una-nueva-realidad-generada-por-la-pandemia-afirma-ministro-cuenca>
  20. Apaza C, Maquera P, Huanca J, Supo L, Távara A, Dextre W, Saldaña O. Factores psicosociales en estudiantes universitarios de Loreto, Ancash,

- Moquegua y Puno durante el confinamiento por el Covid-19, Perú. Cuestiones Políticas [Internet]. 2021 Jan [cited 2021 May 4];39(68):51–69. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.46398/cuestpol.3968.02>
21. García R. Pérez F. y Fuentes M. Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en educación secundaria obligatoria. Información Psicológica, 2015; 110, 2-12. Disponible en: <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/466> DOI: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2015.110.3>
22. Estrada E, Gallegos N, Mamani H. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. Apuntes Universitarios 2021;11(2):48-62. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
23. Edwin G. Estrada E. Mamani M. Gallegos N. Mamani H. y Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Perú; 2021. Disponible en: DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
24. Álvarez M. Diseño de un corto documental para evidenciar el estrés académico generado por las clases virtuales en los estudiantes del 5to grado de secundaria en el contexto de la pandemia por la covid-19 en una institución educativa privada del distrito de Pachacámac. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Arte y Diseño Empresarial]. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021. Disponible en: [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11526/1/2021\\_Alvarez%20Blas.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11526/1/2021_Alvarez%20Blas.pdf)
25. Umeres M. Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac. [Tesis para optar el Grado Académico de Maestro en Psicología Bachiller en Psicología Educativa]. Lima. Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49926/Umeres\\_UMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49926/Umeres_UMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
26. Migue B, Nureña M. Estrés académico y agresión en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Trujillo. [Tesis Para Obtener El Título Profesional De: Licenciada en Psicología]. Perú: Universidad Cesar Vallejo;

2020. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54940/Miguel\\_PBDLA-Nure%c3%b1a\\_MMX-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54940/Miguel_PBDLA-Nure%c3%b1a_MMX-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Urquia L. Estrés Académico Y Estilos De Humor En Estudiantes De Una Universidad De Lima Metropolitana. [Tesis para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología]. Perú: Universidad San Ignacio Del Loyola; 2020. Disponible en:  
[http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10088/1/2020\\_Urquia%20Delgado.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10088/1/2020_Urquia%20Delgado.pdf)
28. Escajadillo A. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. [Tesis Para Optar El Grado Académico De: Maestra en Psicología Educativa]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo\\_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
29. Quito N. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña. [Tesis Para Obtener El Título Profesional De: Licenciada en Psicología]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36627/Quito\\_RNJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36627/Quito_RNJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Lasluisa M. El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. [Tesis previo para obtención del título de Psicóloga Clínica]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador "Sede Ambato"; 2020. Disponible en:  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>
31. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Cad. Saúde Pública, 2020; 36(4):e00054020 Disponible en: doi: 10.1590/0102-311X00054020

32. Alba J, Calvete E. Relaciones entre depresión, estrés y esquemas disfuncionales tempranos en adolescentes. *Psicología Conductual* 2019;27(2):183-198. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2296578609/fulltextPDF/6F71882C945A428FPQ/1?accountid=37408>
33. Usán P, Salavera C, Mejías J. Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *Revista CES Psicología* 2020;13(1):125-139. Disponible en: <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>
34. Emiro J, Amador O, Calderon G, Castañeda T, Osorio Y, Diez P. Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *Health and Addictions*, 2018; 18(2):227-239. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/326736876\\_Depresion\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_el\\_consumo\\_de\\_sustancias psicoactivas\\_el\\_estres\\_academico\\_y\\_la\\_ideacion\\_suicida\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_colombianos](https://www.researchgate.net/publication/326736876_Depresion_y_su_relacion_con_el_consumo_de_sustancias psicoactivas_el_estres_academico_y_la_ideacion_suicida_en_estudiantes_universitarios_colombianos)
35. Gonçalves E, Teixeira E, Teixeira E, Augusto V. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Avances en Enfermería*. 2021; 39(1):11–20. Disponible en: <http://doi.org/10.15446/avenferm.v39n1.84665>
36. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza I. Estrategias De Afrontamiento del Estrés Académico Universitario: Educación Infantil - Primaria. *Educación XX1* 2020;23(2):165-186. Disponible en: DOI: 10.5944/educXX1.25651
37. Alania R, Llancari R, de la Cruz M y Ortega C. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista científica de Ciencias Sociales*, 2020; 4(2):111-130. Disponible en: DOI <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
38. World health organization. Adolescente. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os.](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os.)
39. Pedroza J, Cabrera L, Gutiérrez M. Factores que influyen en el estrés académico. *Revista Navarra Médica*, 2019; 5(2):14-23. Disponible en:

- <https://revistas.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article/view/198/96>
40. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para el cuidado integral de la salud mental de la población adolescente. 2021 julio. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5472.pdf>
  41. Pacheco G. Proceso de adaptación en prácticas clínicas en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa – 2018 [Tesis previo para obtención del título de Enfermería]. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8129/ENpasogah.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  42. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. Revista de Educación, 2013. Disponible en: DOI: 10-4438/1988-592X-RE-2011-360-126
  43. Hernández R, Fernández C y Baptista M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: McGraw-Hill; 2014. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
  44. Martin S. Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. Enfermería en cardiología, 2013, (58-59):27-30. Disponible en: [https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58\\_59\\_02.pdf](https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58_59_02.pdf)
  45. Santos D. Autonomía, consentimiento y vulnerabilidad del participante de investigación clínica, Brasil; 2016. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/NLVytLDgkv8z6x8tSRH4YBP/?format=pdf&lang=es>
  46. Aristóteles. Código de ética para enfermeras. México. Disponible en: [http://www.conamed.gob.mx/prof\\_salud/pdf/codigo\\_enfermeras.pdf](http://www.conamed.gob.mx/prof_salud/pdf/codigo_enfermeras.pdf)

## ANEXOS

### Validez del cuestionario estrés académico en adolescentes

#### Coeficiente de Validez de contenido mediante la prueba V de Aiken

| ITEM | CALIFICACIÓN DE LOS JUECES |        |        |        |        | V de Aiken |
|------|----------------------------|--------|--------|--------|--------|------------|
|      | JUEZ 1                     | JUEZ 2 | JUEZ 3 | JUEZ 4 | JUEZ 5 |            |
| 1    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 2    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 3    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 4    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 5    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 6    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 7    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 8    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 9    | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 10   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 11   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 12   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 13   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 14   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 15   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 16   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 17   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 18   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 19   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 20   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 21   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 22   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 23   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 24   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 25   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 26   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 27   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 28   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 29   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 30   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 31   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 32   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 33   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |
| 34   | 1                          | 1      | 1      | 1      | 1      | 1          |

|                           |   |   |   |   |   |             |
|---------------------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 35                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 36                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 37                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 38                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 39                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 40                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 41                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 42                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 43                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 44                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 45                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 46                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 47                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 48                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| 49                        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1           |
| <b>V DE AIKEN GENERAL</b> |   |   |   |   |   | <b>1.00</b> |

El coeficiente de validez de contenido V de Aiken permite determinar cuantitativamente la relevancia de cada uno de los 49 ítems que tiene el presente cuestionario a partir de la evaluación de los 5 jueces. Se obtuvo un resultado de 1.00, por lo que se considera que existe una fuerte consistencia y congruencia entre las opiniones de los expertos. De esta manera, se considera VÁLIDO el instrumento para el área de aplicación.

#### Estadísticas de Fiabilidad del Estrés Académico

| <b>Alfa de Cronbach</b> | <b>N de elementos</b> |
|-------------------------|-----------------------|
| ,975                    | 13                    |



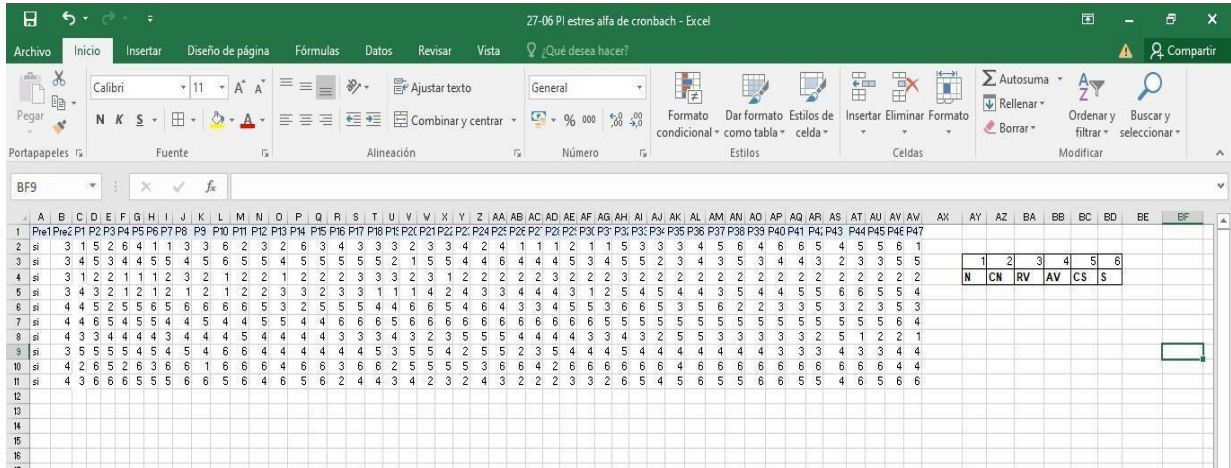
### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 13 | 100,0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 13 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,975             | 48         |



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO**

Observaciones: NINGUNA

 Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ X ]     Aplicable después de corregir [ ]     No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Lic.: Muñoz Lozano, Esther Eva

DNI: 07754583

**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución                       | Especialidad             | Periodo formativo |
|----|-----------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 01 | Universidad Nacional de Cajamarca | Licenciada en Enfermería | 1976 al 1981      |
| 02 |                                   |                          |                   |

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución               | Cargo   | Lugar      | Periodo laboral | Funciones        |
|----|---------------------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Lima Norte | 2008 al 2021    | Jefe de práctica |
| 02 |                           |         |            |                 |                  |
| 03 |                           |         |            |                 |                  |

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



16 de junio de 2021

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO**

Observaciones: NINGUNA

 Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ X ]     Aplicable después de corregir [ ]     No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Lic.: Castillo Chiquihuanga Astenia Tania

DNI: 17542051

**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución               | Especialidad                            | Periodo formativo |
|----|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Licenciada en Psicología<br>CPsP. 31250 | 2011-2015         |
| 02 |                           |                                         |                   |

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución   | Cargo     | Lugar      | Periodo laboral | Funciones              |
|----|---------------|-----------|------------|-----------------|------------------------|
| 01 | Independiente | Psicóloga | Lima Norte | Vigente         | Jefa de su consultorio |
| 02 |               |           |            |                 |                        |
| 03 |               |           |            |                 |                        |

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



21 de junio de 2021

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO**

Observaciones: NINGUNA

 Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ X ]**    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Lic.: Ríos Rosales Rosa

DNI:

**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución            | Especialidad          | Periodo formativo |
|----|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 01 | Universidad del callao | Enfermería Pediátrica | 2 años            |
| 02 |                        |                       |                   |

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

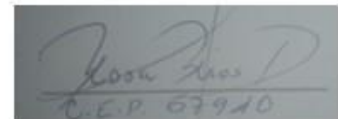
|    | Institución         | Cargo    | Lugar  | Periodo laboral | Funciones            |
|----|---------------------|----------|--------|-----------------|----------------------|
| 01 | Centro medico Naval | Jefatura | Callao | 20 años         | Gestión del Personal |
| 02 |                     |          |        |                 |                      |
| 03 |                     |          |        |                 |                      |

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



16 de junio de 2021

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACION DE ESTRES**

Observaciones: NINGUNA

 Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ X ]**    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dra: ROSARIO RIVERO ALVAREZ

DNI: 06170844

**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución                  | Especialidad    | Periodo formativo |
|----|------------------------------|-----------------|-------------------|
| 01 | Universidad Cayetano Heredia | Dra. Enfermería | Egresada          |
| 02 |                              |                 |                   |

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución               | Cargo    | Lugar      | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|----------|------------|-----------------|-----------|
| 01 | Universidad Cesar Vallejo | Docencia | Lima Norte | Activo          | Docencia  |
| 02 |                           |          |            |                 |           |
| 03 |                           |          |            |                 |           |

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



13 de junio de 2021

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE EVALUACION DE ESTRES**

Observaciones: NINGUNA

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [X]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador LIC. LEYSBEL YANIDE ACUNA ROJAS

DNI: 45335714

**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución               | Especialidad       | Periodo formativo |
|----|---------------------------|--------------------|-------------------|
| 01 | UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO | PSICOLOGIA CLINICA | EGRESADA          |
| 02 |                           |                    |                   |

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución                                       | Cargo     | Lugar                  | Periodo laboral | Funciones                                                              |
|----|---------------------------------------------------|-----------|------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------|
| 01 | HOSPITAL SOLIDARIDAD                              | PSICOLOGA | SAN JUAN DE LURIGANCHO | 2 años          | TERAPIAS Y EVALUACIONES PSICOLOGICAS                                   |
| 02 | CENTRO DE SALUD PRIMAVERA (DIRIS LIMA ESTE)       | PSICOLOGA | EL AGUSTINO            | 2 años          | ENCARGADA DE PSICOLOGIA EN EL PROGRAMA TBC – ATENCION CONSULTA EXTERNA |
| 03 | PUESTO DE SALUD CERRO LA REGLA (DIRIS LIMA NORTE) | PSICOLOGA | SMP                    | 2 años          | ENCARGADA DEL SERVICIO DE PSICOLOGIA – ATENCION CONSULTA EXTERNA       |

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



13 de junio de 2021

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Propósito y procedimientos

Se me ha comunicado que el título del estudio es "Estrés académico en adolescentes de 5to año de secundaria en una institución educativa nacional en tiempos de covid-19, Carabaylo 2021", cuyo objetivo es determinar el nivel de estrés académico en alumnos, que está siendo realizado por Aguirre Sajami Ingrid Carola y Rojas Martínez Mariel Giovana, bajo la asesoría de la Dra. Meneses la Riva, Mónica y la información obtenida a través de la guía de verificación será de carácter confidencial y se utilizará sólo para fines del estudio.

### Riesgos del estudio

Se me ha dicho que no hay ningún riesgo físico, químico, biológico y psicológico, asociado con este trabajo. Pero como se obtendrá alguna información personal, está la posibilidad de que mi identidad pueda ser descubierta por la información otorgada, sin embargo, se tomarán precauciones como la identificación por números para minimizar dicha posibilidad.

### Beneficios del estudio

No hay compensación monetaria por la participación en este estudio.

### Participación voluntaria

Se me ha comunicado que mi participación en el estudio es completamente voluntaria y que tengo el derecho de retirar mi consentimiento en cualquier punto antes que el informe esté finalizado, sin ningún tipo de penalización. Lo mismo se aplica por mi negativa inicial a la participación en este proyecto.

Habiendo leído detenidamente el consentimiento y he escuchado las explicaciones orales del investigador, acepto (o) voluntariamente el presente documento.

Participante N°1

Nombres y apellidos: Aguirre Sajami Ingrid Carola

DNI: 47993584

Participante N°2

Nombres y apellidos: Rojas Martínez Mariel Giovana

DNI: 73059339

## Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania R, Llancari R, de la Cruz M y Ortega C 2020, tomado de Barraza, 2018

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

Si ( )

No ( )

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

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

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|          |          |          |          |          |

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

|              |                   |                 |                      |                     |                |
|--------------|-------------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| <b>Nunca</b> | <b>Casi nunca</b> | <b>Rara vez</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>Casi siempre</b> | <b>Siempre</b> |
| <b>N</b>     | <b>CN</b>         | <b>RV</b>       | <b>AV</b>            | <b>CS</b>           | <b>S</b>       |

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

**¿Con qué frecuencia te estresas?**

| <b>Estresores</b>                                          | <b>N</b> | <b>CN</b> | <b>RV</b> | <b>AV</b> | <b>CS</b> | <b>S</b> |
|------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. |          |           |           |           |           |          |

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

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?**

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

**5. Dimensión estrategias de afrontamiento**

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

**Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**

| <b>Estrategias</b> | <b>N</b> | <b>CN</b> | <b>RV</b> | <b>AV</b> | <b>CS</b> | <b>S</b> |
|--------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
|                    |          |           |           |           |           |          |



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

¡Gracias por su participación!

### Matriz de Operacionalización de variables

| Variable         | Conceptualización                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Operacionalización                                                                                                                                                                                           | Dimensiones           | Indicadores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Escala                                              |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Estrés académico | El estrés en el contexto académico se define como el modo de adaptación o reacción de un individuo tanto en el aspecto física como emocional, cognitiva y conductual frente a ciertos estímulos, la importancia radica en que puede generar efectos negativos que repercuten en la salud de la persona como el alcoholismo u otras adicciones. (23) | Se medirá el estrés académico según la dimensión agentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento a través de la escala de Likert con los niveles de: Alto (189-282), Medio (94-188) Bajo (0-93). | Agentes<br>Estresores | <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Competitividad</li> <li>• -Sobrecarga de tareas académico.</li> <li>• -La personalidad y el carácter de mis profesores.</li> <li>• -La forma de evaluación.</li> <li>• -El nivel de exigencia.</li> <li>• -El tipo de trabajo que solicitan.</li> <li>• -Que enseñen profesores muy teóricos/as</li> <li>• -Mi participación en clase.</li> <li>• -Tener tiempo limitado para hacer el trabajo.</li> <li>• -La realización de exámenes.</li> <li>• -Exposición de un tema ante la clase.</li> <li>• -La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores.</li> <li>• -Que mis profesores/as están mal preparados/as.</li> <li>• -Conectarme a clases aburridas.</li> <li>• -No entender los temas abordan en la clase.</li> </ul> | Escala ordinal<br><br>Alto<br><br>Medio<br><br>Bajo |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              | Síntomas              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Trastornos del sueño</li> <li>• -Fatiga crónica</li> <li>• -Dolores de cabeza</li> <li>• -Problemas de digestión</li> <li>• -Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</li> <li>• Somnolencia, Inquietud</li> <li>• Sentimientos de depresión y tristeza</li> <li>• -Ansiedad</li> <li>• -Dificultades para concentrarse.</li> <li>• -Sentimientos de agresividad</li> <li>• -Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.</li> <li>• Aislamiento de los demás.</li> <li>• -Desgano para realizar las labores académicas.</li> <li>• - Aumento o reducción del consumo de alimentos.</li> </ul>                                                                                                                       |                                                     |

|  |  |  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>Estrategias de afrontamiento</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Habilidad asertiva</li> <li>• Escuchar música o ver tv.</li> <li>• Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.</li> <li>• La religiosidad</li> <li>• Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.</li> <li>• Evaluar lo positivo y negativo ante una situación estresante.</li> <li>• Mantener el control sobre mis emociones.</li> <li>• Hacer ejercicio físico.</li> <li>• Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa.</li> <li>• Tratar de obtener lo positivo de la situación ue preocupa.</li> <li>• -Navegar en internet.</li> <li>• -Jugar videojuegos.</li> </ul> |  |
|--|--|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



| File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|---|
| Visible: 55 of 55 Variables                                                                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                             | 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 | p29 | p30 | p31 | p32 | p33 | p34 | p35 | p36 | p37 | p38 | p39 | p40 | p41 | p42 | p43 | p44 | p45 |   |   |   |   |   |   |
| 1                                                                                           | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 5   | 4   | 4   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5 | 4 |   |   |   |   |
| 2                                                                                           | 2  | 6  | 4  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 6  | 6   | 6   | 6   | 4   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6   | 4   | 4   | 4   | 6   | 4   | 5   | 5   | 6   | 5   | 6   | 4   | 6   | 4   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6 | 6 |   |   |   |   |
| 3                                                                                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 6   | 5   | 2   | 1   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 4   | 2 | 3 |   |   |   |   |
| 4                                                                                           | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 1   | 4   | 2   | 1   | 1   | 1   | 4   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 4   | 4   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 4   | 6   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 3   | 3   | 5   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6 | 5 |   |   |   |   |
| 5                                                                                           | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4   | 5   | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 6   | 4   | 5   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6   | 6   | 5   | 6   | 4   | 6   | 5   | 6   | 4   | 6   | 5   | 6   | 4   | 6   | 5   | 5   | 6   | 5   | 6 | 4 | 4 |   |   |   |
| 6                                                                                           | 2  | 6  | 3  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3   | 1   | 2   | 1   | 4   | 2   | 6   | 6   | 6   | 4   | 6   | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 4   | 4   | 6   | 6   | 5   | 2   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 2   | 2   | 4   | 2 | 4 |   |   |   |   |
| 7                                                                                           | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 5   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   | 5   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 | 1 | 1 |   |   |   |
| 8                                                                                           | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3   | 2   | 3   | 4   | 1   | 5   | 6   | 4   | 4   | 6   | 5   | 6   | 6   | 5   | 6   | 1   | 2   | 5   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 5   | 2   | 4   | 1   | 5   | 2   | 5   | 5   | 5   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2 | 4 |   |   |   |   |
| 9                                                                                           | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 2  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 5   | 5   | 3   | 4   | 6   | 6   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 6   | 5   | 5   | 5   | 6   | 5   | 4   | 2   | 3   | 1   | 1   | 4   | 4   | 2   | 3   | 6   | 1   | 2   | 2 | 4 |   |   |   |   |
| 10                                                                                          | 4  | 5  | 3  | 5  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 4   | 4   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 5   | 4   | 6   | 6   | 4   | 6   | 3   | 5   | 6   | 6   | 5   | 6   | 4   | 5   | 5   | 6   | 4 | 5 | 5 |   |   |   |
| 11                                                                                          | 1  | 2  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 3  | 3   | 3   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 5   | 2   | 3   | 4   | 2   | 5   | 6   | 3   | 1   | 1   | 1   | 3   | 1   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6   | 1   | 3   | 5 | 6 |   |   |   |   |
| 12                                                                                          | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 6   | 4   | 5   | 5   | 2   | 5   | 1   | 1   | 5   | 5   | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5 | 5 |   |   |   |   |
| 13                                                                                          | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 3  | 1  | 1  | 6  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 6   | 6   | 6   | 4   | 6   | 4   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5 | 5 |   |   |   |   |
| 14                                                                                          | 2  | 5  | 2  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 1  | 3   | 1   | 3   | 1   | 1   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 5   | 3   | 4   | 1   | 2   | 4   | 2   | 4   | 5   | 5   | 3   | 3   | 1   | 4   | 2   | 1   | 2   | 2   | 5   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2 | 4 |   |   |   |   |
| 15                                                                                          | 6  | 5  | 2  | 6  | 3  | 3  | 1  | 5  | 6  | 6   | 1   | 3   | 6   | 4   | 3   | 5   | 6   | 2   | 2   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 2   | 4   | 4   | 6   | 6   | 4   | 4   | 6   | 1   | 3   | 2   | 1   | 1   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 | 1 | 3 |   |   |   |
| 16                                                                                          | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 5   | 4   | 5   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 4   | 2   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 6   | 4   | 5 | 6 | 4 |   |   |   |
| 17                                                                                          | 1  | 3  | 1  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3   | 3   | 1   | 1   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 1   | 1   | 6   | 5   | 6   | 6   | 3   | 5   | 5   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 2   | 4   | 3   | 2 | 4 | 3 |   |   |   |
| 18                                                                                          | 4  | 6  | 1  | 4  | 6  | 4  | 5  | 4  | 5  | 6   | 3   | 1   | 1   | 2   | 3   | 4   | 2   | 4   | 1   | 3   | 1   | 3   | 1   | 3   | 2   | 3   | 1   | 6   | 6   | 1   | 6   | 4   | 6   | 6   | 6   | 1   | 1   | 1   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 | 6 | 1 |   |   |   |
| 19                                                                                          | 1  | 5  | 1  | 2  | 4  | 4  | 3  | 1  | 5  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 5   | 2   | 1   | 1   | 4   | 3   | 4   | 6   | 4   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4 | 3 | 3 |   |   |   |
| 20                                                                                          | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  | 3   | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2 | 1 | 2 |   |   |   |
| 21                                                                                          | 4  | 6  | 5  | 5  | 5  | 6  | 3  | 3  | 4  | 1   | 1   | 6   | 6   | 5   | 5   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 3   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 6   | 6   | 6   | 5   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 22                                                                                          | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   |
| 23                                                                                          | 1  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 6  | 4   | 2   | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 2   | 5   | 5   | 5   | 6   | 4   | 4   | 5   | 5   | 6   | 4   | 6   | 4   | 5   | 4   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 3   | 2   | 3   | 2   | 5   | 1   | 3   | 2 | 5 | 1 | 3 |   |   |