



UNIVERSIDAD  
DE PIURA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**Salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura, en el contexto del trabajo virtual, 2021**

Tesis para optar el Grado de  
Magíster en Educación con mención en Psicopedagogía

**Olga Vercillia Garcia Aguilera**

Asesor(es):  
Mgtr. Milagros del Pilar Ramos López

Piura, diciembre de 2022

NOMBRE DEL TRABAJO

**Salud mental educativa de los estudiantes de 5.º de secundaria de la Institución Educativa Nuestra S**

AUTOR

**Olga Vercilia García Aguilera**

RECUENTO DE PALABRAS

**38041 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**211755 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**129 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**1.7MB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 24, 2022 4:50 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 24, 2022 5:07 PM GMT-5**

### ● 20% de similitud general

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

## **Dedicatoria**

A mis amados hijos Claudia, Oscar, Daniel y Luciana, quienes son mi mejor bendición, fortaleza y motivación en la vida.

A mi apreciado esposo Oscar por su amor y apoyo incondicional.

A mis bellos estudiantes por darme las mejores enseñanzas, pues aprendo siempre de ellos y me impulsan a ser mejor cada día.





## **Agradecimientos**

Mi sincero agradecimiento:

A Dios por su amor y fortaleza para mantenerme firme en el logro de mis propósitos.

A la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Piura, por brindarme la oportunidad de consolidar mi formación profesional.

A la Mgtr. Milagros del Pilar Ramos López, por asesorarme con mucha dedicación, exigencia y empeño.

Al Dr. Marcos Zapata Esteves por transmitir su pasión por la investigación, brindándome las herramientas pertinentes para el logro de los objetivos del estudio.

Al Mgtr. Luis Enrique Guzmán Trelles por orientarme magistralmente en el trabajo de investigación y compartir sus acertados saberes en cada momento de consulta.

A la comunidad educativa de la IE Nuestra Señora del Pilar y, sobre todo, a mis queridos estudiantes por su importante y permanente apoyo.





## Resumen

La salud mental educativa es uno de los temas que ha cobrado relevancia en los últimos tiempos, pues, según diversos estudios concuerdan en sostener que una salud mental positiva impacta en el desarrollo de competencias y características personales útiles e importantes para enfrentar a los desafíos en la vida y para sobreponerse a la adversidad. De ahí su indudable importancia para el logro óptimo de los aprendizajes en los niños y adolescentes estudiantes; así también la necesidad de trabajar en la prevención y fortalecimiento de la salud mental educativa en todo ámbito.

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar los rasgos que caracterizan la salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura, en el contexto del trabajo virtual, 2021; siendo la variable de estudio la salud mental educativa de los estudiantes, y para profundizar el trabajo de investigación se enmarcan las siguientes dimensiones: Salud mental, estrés, Burnout, salud general, satisfacción y *flow*.

El estudio se encuentra enmarcado en el paradigma positivista, metodología cuantitativa y diseño de investigación descriptivo, dado que se identifican los rasgos característicos de la variable y las dimensiones de la salud mental educativa estudiada. Para el recojo de información se aplicó el cuestionario de Salud Mental Educativa, Ista 21 a 81 estudiantes promocionales, quienes integran la muestra. El instrumento está constituido por 17 ítems, cuya función es determinar los rasgos recurrentes que determinan la situación de la salud mental educativa estudiantil.

Los principales resultados a nivel de dimensiones muestran que en la salud mental la generalidad de los estudiantes percibió emociones agradables y desagradables con alta y baja activación, predominando, al final, el estado de bienestar general. En la dimensión de estrés la mayoría de estudiantes presentaron rasgos de haber estado estresados, mostraron irritabilidad, con problemas para relajarse, entre otros. En la dimensión Burnout, la mayoría de estudiantes se sintieron agotados, con agotamiento emocional y físicamente agotados, entre otros. De igual manera, en la dimensión salud general, la mayoría de los estudiantes se encuentra en una situación de salud general más favorable. En cuanto a la dimensión satisfacción, la mayoría de los estudiantes mostraron un estado positivo, con rasgos frecuentes de haber estado relajados, contentos, descansados, entre otros. Por último, en la dimensión *flow*, casi la totalidad de estudiantes, han experimentado dicho sentimiento, expresando rasgos de entusiasmo, interés y energía, pudiendo adaptarse adecuadamente a las circunstancias atípicas en su aprendizaje.

Para concluir, se obtuvo que la salud mental educativa se percibe en situación favorable, es decir como satisfactoria, dado que se han presentado rasgos de salud mental con las particularidades, recurrencias y características propias, que los estudiantes han podido afrontar, durante la educación virtual en el contexto del confinamiento de la COVID-19.



## Tabla de contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>17</b>
<b>Capítulo 1. Planteamiento de la investigación</b> .....	<b>19</b>
1.1 Caracterización de la problemática.....	19
1.2 Formulación del problema .....	20
1.3 Justificación de la investigación.....	20
1.4 Objetivos de la investigación .....	21
1.4.1 <i>Objetivo general</i> .....	21
1.4.2 <i>Objetivos específicos</i> .....	21
1.5 Hipótesis de la investigación .....	22
1.6 Antecedentes.....	22
1.6.1 <i>Antecedentes internacionales</i> .....	22
1.6.2 <i>Antecedentes nacionales</i> .....	26
<b>Capítulo 2. Marco teórico de la investigación</b> .....	<b>31</b>
2.1 Fundamentos teóricos de la salud mental educativa.....	31
2.1.1 <i>Modelo circumpleso de emociones propuesto en principio por Russell</i> .....	31
2.1.2 <i>Modelo bidimensional del bienestar subjetivo en el trabajo</i> .....	34
2.2 Hacia una definición de salud mental educativa .....	36
2.3 Dimensiones de la salud mental educativa.....	38
2.3.1 <i>Dimensión de salud mental</i> .....	38
2.3.2 <i>Factores que intervienen en la salud mental</i> .....	40
2.3.3 <i>Importancia de la salud mental</i> .....	44
2.4 Dimensión de estrés .....	45
2.4.1 <i>Definición de estrés</i> .....	45
2.4.2 <i>Tipos de estrés</i> .....	46
2.4.3 <i>Causas del estrés</i> .....	47
2.4.4 <i>Estrés escolar</i> .....	48
2.4.5 <i>Rasgos del estrés</i> .....	49
2.5 El Burnout.....	52
2.5.1 <i>Rasgos del Burnout</i> .....	52
2.6 La salud general .....	54
2.6.1 <i>Rasgos de la salud general</i> .....	55
2.7 La satisfacción.....	56
2.7.1 <i>Rasgos de satisfacción</i> .....	57

2.8	El <i>flow</i> .....	59
2.8.1	<i>Rasgos del flow</i> .....	60
2.9	Educación virtual.....	62
2.9.1	<i>Características de la educación virtual</i> .....	62
<b>Capítulo 3. Metodología de investigación .....</b>		<b>65</b>
3.1	Tipo de investigación .....	65
3.2	Diseño de la investigación.....	65
3.3	Población y muestra.....	68
3.4	Variable y dimensiones de la investigación.....	69
3.5	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	70
3.6	Procedimiento de análisis y presentación de resultados.....	73
<b>Capítulo 4. Resultados de la investigación.....</b>		<b>75</b>
4.1	Descripción del contexto de investigación.....	75
4.2	Resultados de la información sociodemográfica.....	76
4.2.1	<i>Distribución de la muestra según el sexo</i> .....	77
4.2.2	<i>Distribución de la muestra según la edad</i> .....	77
4.3	Resultados por dimensiones.....	78
4.3.1	<i>Dimensión 1. Salud mental</i> .....	78
4.3.2	<i>Dimensión 2. Estrés</i> .....	80
4.3.3	<i>Dimensión 3. Burnout</i> .....	82
4.3.4	<i>Dimensión 4. Salud general</i> .....	83
4.3.5	<i>Dimensión 5. Satisfacción</i> .....	84
4.3.6	<i>Dimensión 6. flow</i> .....	85
4.4	Resultados generales de las dimensiones de la salud mental educativa.....	86
4.4.1	<i>Resumen dimensión salud mental</i> .....	86
4.4.2	<i>Resumen dimensión estrés</i> .....	87
4.4.3	<i>Resumen dimensión Burnout</i> .....	87
4.4.4	<i>Resumen dimensión salud general</i> .....	88
4.4.5	<i>Resumen dimensión satisfacción</i> .....	88
4.4.6	<i>Resumen dimensión flow</i> .....	89
4.5	Discusión de resultados .....	89
4.5.1	<i>Dimensión: Salud mental</i> .....	90
4.5.2	<i>Dimensión: Estrés</i> .....	91
4.5.3	<i>Dimensión: Burnout</i> .....	92

4.5.4	<i>Dimensión: Salud general</i> .....	93
4.5.5	<i>Dimensión: Satisfacción</i> .....	94
4.5.6	<i>Dimensión: flow</i> .....	95
<b>Conclusiones</b> .....		<b>97</b>
<b>Recomendaciones</b> .....		<b>99</b>
<b>Lista de referencias</b> .....		<b>101</b>
<b>Apéndices</b> .....		<b>111</b>
Apéndice A.	Matriz general de la investigación .....	113
Apéndice B.	Dimensiones e indicadores del cuestionario de salud mental en estudiantes-ISTAS21.....	115
<b>Anexos</b> .....		<b>117</b>
Anexo A.	Instrumento de investigación.....	119
Anexo B.	Fichas de validación.....	121



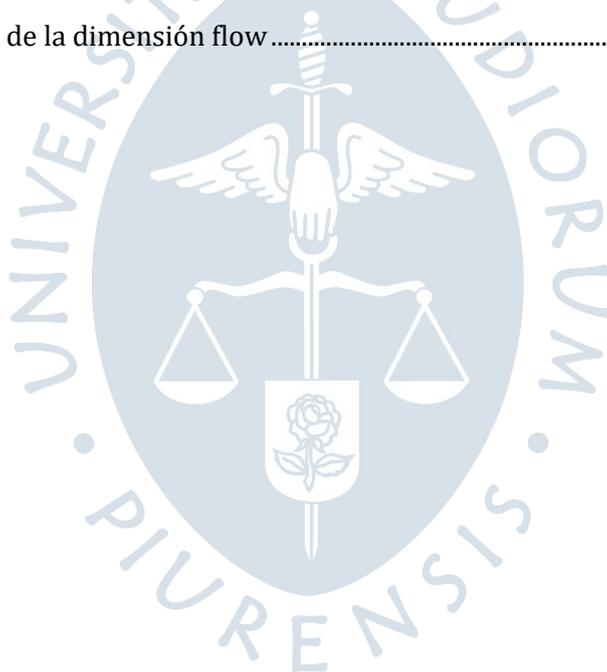
## Lista de tablas

Tabla 1	Rasgos de persona con salud mental positiva.....	43
Tabla 2	Sintomatología presente en personas sometidas a estrés .....	50
Tabla 3	Respuestas al estrés .....	51
Tabla 4	Síntomas descriptivos del síndrome del Burnout .....	54
Tabla 5	Población y muestra de estudio .....	69
Tabla 6	Operacionalización de la variable salud mental educativa.....	69
Tabla 7	Estadísticas de fiabilidad de las dimensiones salud mental, estrés y Burnout.....	71
Tabla 8	Estadísticas de fiabilidad de las dimensiones salud general, satisfacción y flow.....	72
Tabla 9	Dimensiones e indicadores de la investigación.....	72
Tabla 10	Puntuaciones de referencia de la situación de la salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de secundaria, en el contexto de la educación virtual, de la I.E. Nuestra Señora del Pilar .....	73
Tabla 11	Sexo de la muestra.....	77
Tabla 12	Edad de la muestra.....	78
Tabla 13	Resultados de la dimensión salud mental.....	79
Tabla 14	Resultados de la dimensión estrés.....	80
Tabla 15	Resultados de la dimensión Burnout.....	82
Tabla 16	Resultados de la dimensión salud general.....	83
Tabla 17	Resultados de la dimensión satisfacción.....	84
Tabla 18	Resultados de la dimensión flow.....	85
Tabla 19	Resumen de situación en la dimensión salud mental .....	86
Tabla 20	Resumen de dimensión estrés.....	87
Tabla 21	Resumen de dimensión Burnout.....	87
Tabla 22	Resumen de dimensión salud general.....	88
Tabla 23	Resumen de dimensión satisfacción.....	88
Tabla 24	Resumen de dimensión flow .....	89



## Lista de figuras

Figura 1	Modelo circuplejo de las emociones de Russell.....	32
Figura 2	Modelo bidimensional del bienestar subjetivo en el trabajo .....	35
Figura 3	Modelo de salud educativa en estudiantes .....	36
Figura 4	Síntesis de las concepciones de salud mental en el campo de la salud pública.....	39
Figura 5	Estrés escolar, interacción entre alumno, entorno y evaluación de estímulos .....	47
Figura 6	Sexo de la muestra .....	77
Figura 7	Edad de la muestra .....	78
Figura 8	Resultados de la dimensión salud mental.....	80
Figura 9	Resultados de la dimensión estrés.....	81
Figura 10	Resultados de la dimensión Burnout.....	83
Figura 11	Resultados de la dimensión salud general.....	84
Figura 12	Resultados de la dimensión satisfacción .....	85
Figura 13	Resultados de la dimensión flow .....	86





## Introducción

La salud mental es la percepción de una sensación positiva de bienestar emocional, físico, intelectual, social y espiritual; es decir, un estado de equilibrio y de armonía de todas las dimensiones que conforman el desarrollo humano, siendo a su vez parte del bienestar integral, donde los individuos pueden percibir sus emociones, capacidades de afrontamiento a las tensiones naturales de la vida, tomar decisiones, ser productivos, empáticos y contribuir a la comunidad como un agente de cambio y desarrollo.

La presente investigación aborda la problemática relacionada con la salud mental educativa de los estudiantes, debido a la preocupación y necesidad por encontrar información relevante relacionada a determinar los rasgos que caracterizan la salud mental de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura, en el contexto del trabajo virtual, 2021; información que permitirá la toma de decisiones oportunas, para afrontar y disminuir el impacto negativo que la pandemia de la COVID-19, podría ocasionar a mediano y largo plazo en la salud mental de los estudiantes.

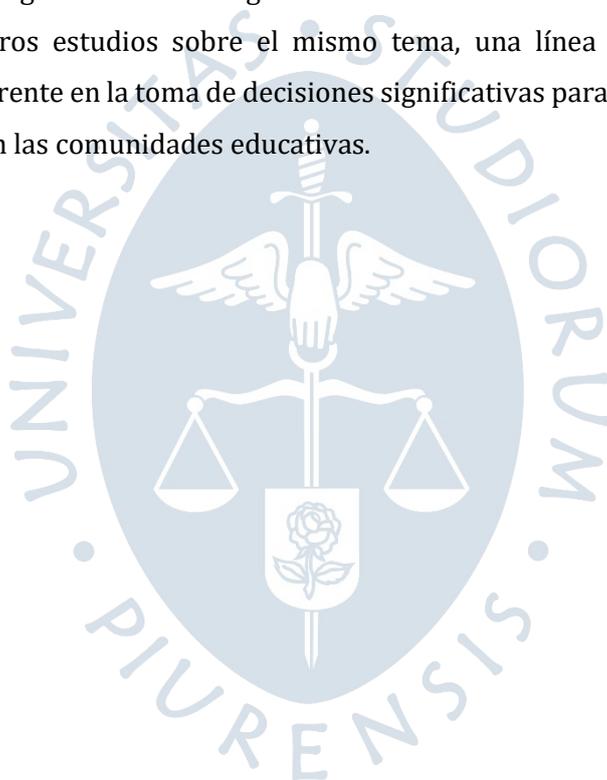
El trabajo se organiza en cuatro capítulos, además de los apéndices correspondientes. En el primer capítulo se consideran la caracterización de la problemática en la que se describe el gran impacto de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental educativa de los estudiantes, quienes en el contexto del trabajo virtual percibieron situaciones de preocupación, miedo, incertidumbre, estrés, satisfacción de trabajar en entornos virtuales, entre otros; así como la justificación que argumenta la importancia del estudio, el planteamiento de objetivos, la hipótesis de la investigación y la recopilación de los antecedentes, tanto a nivel nacional como internacional.

En el segundo capítulo se presenta la sistematización del marco teórico y conceptual en el que se basa la variable de salud mental educativa, sus dimensiones de salud mental, estrés, burnout, salud general, satisfacción y *flow*; así como la revisión de bibliografía sobre la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19. De igual modo, se destacan las teorías más relevantes, como la del Modelo Circumplejo de Emociones propuesto por Russell (1978) y el Modelo Bidimensional del Bienestar Subjetivo en el Trabajo (Bakker y Oerlemans, 2011), así también los conceptos de diversos autores con la finalidad de conocer los rasgos característicos más resaltantes de cada dimensión para evidenciar de manera concreta los logros de los objetivos del presente estudio.

En el tercer capítulo se especifican los aspectos metodológicos de la investigación, considerando la población y la muestra de 81 estudiantes participantes de 5.º de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura, así como la operacionalización de las variables. También, se detallan las técnicas e instrumentos utilizados para recolectar los datos, como el Cuestionario de Salud educativa de estudiantes Ista 21 y se finaliza con los procedimientos de análisis y presentación de los resultados de la investigación.

En el cuarto y último capítulo de esta investigación se muestran los resultados del estudio y su discusión, a partir de las variables sociodemográficas y las dimensiones de la Salud general, Estrés, Burnout, Salud general, Satisfacción y *flow*, donde dichos resultados comprueban la hipótesis del estudio: La salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura, se caracteriza por presentar rasgos de estrés, de manera recurrente, durante el trabajo de la educación virtual. Así mismo, se presentan las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas del estudio.

Esta investigación establece un aporte relevante en la comprensión de esta problemática de la salud mental educativa durante y después de la pandemia de la COVID-19, pues constituye un tema emergente en los campos educativo y socioemocional en la Educación Básica Regular en nuestro país y a nivel global. La investigación también es una contribución importante de información para futuros estudios sobre el mismo tema, una línea de base para establecer comparativos y un referente en la toma de decisiones significativas para la solución de problemas de salud y educación en las comunidades educativas.



## **Capítulo 1. Planteamiento de la investigación**

### **1.1 Caracterización de la problemática**

En el actual contexto, es innegable el gran impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud de todas las personas, especialmente en la salud mental educativa, lo que constituye un tema de estudio de gran relevancia. Las escuelas han tenido que cerrar sus puertas a nivel global y comenzaron a utilizar la enseñanza remota o educación virtual como una alternativa para dar continuidad a la formación de millones de niños y adolescentes de todo el mundo. A mediados de mayo de 2020, de acuerdo a información de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco):

En América Latina y el Caribe, según estudios de esta organización de las Naciones Unidas: La pandemia obligó a más de 160 millones de estudiantes y profesores de las Américas a adaptarse a las clases remotas. Sin embargo, los alumnos más desposeídos y muchos docentes experimentan problemas de conectividad y no cuentan con un lugar adecuado para tomar e impartir clases. (IESALC-UNESCO, 2020)

En el Perú, de acuerdo al Estado Mundial de la Infancia (EMI), informe de la Unicef, el 16% de los jóvenes entre 15 a 24 años declararon, en el primer semestre de 2021, que con frecuencia se sintieron deprimidos o con escaso interés de realizar alguna actividad. Es decir, sentimientos de tristeza, incertidumbre, estrés, cansancio emocional, entre otros que han coexistido en este tiempo de confinamiento de los estudiantes durante el contexto de la educación virtual. Así, también, la representante de Unicef en el Perú, Ana de Mendoza, manifestó que, en cuanto a la salud mental de la niñez y adolescencia, esta se ha visto seriamente afectada, dado que es una población que tuvo más restricciones en la pandemia y pasó por procesos de cambios de una educación presencial a otra virtual; hasta en algunos casos ha visto privada de acceder a la escolaridad; de igual modo los estudiantes adolescentes dejaron de interactuar con toda la dinámica que ofrece una escuela y sus soportes, así también sin accesos a los espacios públicos para el juego, la actividad física y el deporte obligándolos a adecuarse a la nueva realidad cambiando los entornos habituales a los que estaban acostumbrado y eran parte de su desarrollo integral. (Unicef, 2021)

En el ámbito educativo de la región Piura los estudios sobre la salud mental de los estudiantes son escasos, solo se puede recoger información a partir del análisis de la práctica docente en el trabajo colegiado, donde los estudiantes presentaban signos de estar estresados debido al prolongado tiempo frente a sus celulares o computadoras, sumados a las condiciones inadecuadas del ambiente de trabajo, pues muchos comparten sus dispositivos con otros integrantes de la familia, la preocupación de entregar los innumerables retos no dosificados por parte de los maestros de todas las áreas, entre otros.

En la salud mental educativa subyacen una serie de factores que, en ocasiones, suelen denominarse dimensiones y entre estas podemos mencionar: el estrés, el burnout, la satisfacción, el *flow* o estado psicológico que consiste en disfrutar lo que se hace; sin embargo, los estudiantes de quinto de secundaria no logran reconocer ni mucho menos dar la explicación del porqué se sienten tensos, preocupados, temerosos, desmotivados, con sentimientos de cansancio o sin ganas de hacer algo, por ende, esto les impide identificar lo que están sintiendo, siendo este el punto de partida para la gestión de sus emociones.

Los estudiantes se sienten preocupados, temerosos, enojados, impotentes, frustrados y llenos de incertidumbre frente a su futuro, debido a esta interrupción de sus rutinas personales y sociales, la educación virtual, los problemas de salud y económicos de la familia, entre otros. Ante esta situación se hace necesario sumar esfuerzos para lograr el desarrollo de una salud plena donde se potencie a los estudiantes de las habilidades y capacidades para identificar las dimensiones de su salud mental y poder afrontar con éxito el estrés y el agotamiento, permitiendo de esta manera alcanzar óptimamente los aprendizajes esperados, su desarrollo pleno y el bienestar de su salud mental.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cuáles son los rasgos más relevantes de la salud mental de los estudiantes de 5° grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19?

## **1.3 Justificación de la investigación**

La presente investigación es relevante dado que coadyuva a la investigación de un tema poco estudiado como es la salud mental educativa, con énfasis en el estrés y el agotamiento emocional que viven los estudiantes de secundaria en la educación peruana, constituyendo un aspecto desafiante que debe ser atendido dado al gran impacto de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental y, por ende, en el desarrollo humano, entendido como el proceso de desarrollo biológico, de las funciones psicológicas, cognitivas, emocionales, sociales y el desarrollo espiritual y trascendente.

Esta investigación determinará los rasgos que caracterizan la salud mental de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, 2021. Así, también, los resultados y conclusiones ayudarán a entender las dimensiones que determinan la salud mental de los estudiantes y que serán el punto de partida para identificar los rasgos de la salud mental que vivencian y cómo afrontarlos, contribuyendo a la gestión de sus propias emociones y al bienestar de su salud mental.

De igual manera, la relevancia social radica en que al conocer y analizar los resultados se espera que se pueda evidenciar adecuadamente el problema de la salud mental educativa en la región Piura y así poder aportar el sustento científico para la toma de decisiones oportunas que

permitan disminuir el impacto negativo de la pandemia de la COVID-19 que podría traer a mediano y largo plazo, en la salud de los estudiantes.

Como consecuencia, el desarrollo de esta investigación aporta conclusiones y recomendaciones que podrían coadyuvar a la solución de un problema práctico: fortalecer la capacidad de respuesta ante el estrés, el agotamiento emocional, la incertidumbre, la ansiedad, entre otras que dimensiones que subyacen en la tarea educativa de los estudiantes, acorde a los lineamientos ministeriales y, sobre todo, a los requerimientos de los estudiantes, quienes recibirán el servicio de apoyo socioemocional para garantizar el logro de los aprendizajes esperados. Para dicho fortalecimiento se requiere identificar los rasgos y a partir de ahí diseñar estrategias que permitan el desarrollo de las habilidades y capacidades para afrontar el estrés y el burnout.

Definitivamente, el presente trabajo puede ayudar a que las dimensiones de la salud mental de los educandos puedan ser complementadas con otras dimensiones recurrentes como la ansiedad, el estrés, la desmotivación, baja autoestima, entre otros; y que en este estudio no se han contemplado. Asimismo, la salud mental educativa en la pandemia de la COVID-19 constituye un tema emergente a nivel del campo educativo y socioemocional en la educación básica regular en nuestro país que aportaría la redefinición de nuevos conceptos de la salud mental post pandémica a corto y largo plazo, así también la innovación en el rol docente como elemento clave para la prevención y protección de la salud mental de los estudiantes ante el indudable efecto devastador de la pandemia.

#### **1.4 Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1 *Objetivo general***

Determinar los rasgos que caracterizan la salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.

##### **1.4.2 *Objetivos específicos***

- Describir los rasgos más relevantes de la salud mental en los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.
- Describir los rasgos más relevantes del estrés en los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.
- Describir los rasgos más relevantes del burnout en los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.

- Describir los rasgos más relevantes de la salud general en los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.
- Describir los rasgos más relevantes de la satisfacción en los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.
- Describir los rasgos más relevantes del *flow* en los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.

## **1.5 Hipótesis de la investigación**

La salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura se caracteriza por presentar rasgos de estrés, de manera recurrente, durante el trabajo virtual 2021.

## **1.6 Antecedentes**

### **1.6.1 Antecedentes internacionales**

**a) Antecedente 1.** García, et al. (2017), desarrollaron un artículo de investigación titulado “Salud Educativa: Riesgos Psicosociales y Salud Educativa”. Este estudio muestra parte de los resultados obtenidos del Proyecto de Innovación Docente 14-90 llevado a cabo en la Universidad de Granada, España.

El objetivo de este antecedente fue “Validar una escala que midiera la salud y satisfacción percibida por estudiantes universitarios” (García, et al., 2017, p. 64). Así, también, como objetivo específico se planteó un Modelo de Salud y Bienestar psicológico, donde se atendía las dimensiones de salud, satisfacción, estrés, burnout (quemado) y *flow* (comprometido) del alumnado universitario.

El estudio se asumió desde el paradigma sociocrítico y en el enfoque de la metodología de investigación cualitativa; en tanto, el trabajo se dirige a plantear la validación de una escala que midiera la salud y satisfacción percibida por 1338 estudiantes entre 465 varones y 873 mujeres, de edades comprendidas entre 18 y 56 (M=21,89; DT=3,856) quienes estudiaban diferentes grados y en distintas facultades de la universidad. Se aplicaron instrumentos como un cuestionario constituido por ítems correspondientes a las dimensiones de salud y satisfacción del tomados como referencia del cuestionario ISTAS21 (Moncada, Llorens, Navarro, y Kristensen, 2005) recogidas en el anexo IV del Manual del método CoPsoQ-istas21 para la evaluación y riesgos psicosociales (Moncada, Llorens, Andrés, Moreno y Molinero, 2014), también la escala de *FLOW* (Jackson y Eklund, 2002). El análisis de fiabilidad dio un Alfa de Cronbach de 0.915. Así también, se aplicaron para el análisis de los resultados las técnicas de deconstrucción de la práctica pedagógica.

Los autores de la investigación concluyeron que la experiencia resultó muy útil, motivadora y altamente significativa para toda la comunidad universitaria, ya que se logró el propósito de adaptación y validación de este instrumento, considerado significativo para recoger información sobre la salud general, satisfacción y *flow* percibida por el estudiantado. De igual modo se arribó al desarrollo de un modelo de intervención que ayudó a comprender y mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo teórico y metodológico porque corresponde al estudio del campo temático de la adaptación del Modelo Circumplejo de las Emociones (Russel, 1978) y el Modelo Bidimensional del Bienestar Subjetivo en el Trabajo (Bakker y Oerlemans, 2011). De este trabajo se ha retomado el instrumento que se aplicará a la muestra de estudio que para el caso corresponde a estudiantes de 5° grado de Educación Secundaria de una institución educativa de gestión estatal.

- b) Antecedente 2.** Los investigadores Galiano-Ramírez, et al. (2020), elaboraron un estudio titulado: “Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19” Dicha investigación fue publicada en un artículo de investigación realizado por la Facultad de Ciencias Médicas “General Calixto García Iñiguez”, perteneciente al Departamento de Psiquiatría, La Habana Cuba.

El objetivo de este estudio fue “Examinar los factores que influyen en la salud mental de la población infantojuvenil durante la pandemia del COVID-19” (Galiano-Ramírez, et al., 2020, p. 2) permitiendo interpretar así el impacto del confinamiento por la pandemia en la salud psicológica de la población joven, con énfasis en la niñez y en los adolescentes.

El estudio se asumió desde el paradigma interpretativo y en el enfoque de la metodología de investigación cualitativa. En tanto, entre las técnicas de recojo de información fueron la revisión bibliográfica, entre mayo y agosto de 2020, empleando como fuentes de información las principales bases de datos de literatura científica, de todo el mundo, publicada en el 2020. Se tuvieron como temas clave: COVID-19, cuarentena, estrés, confinamiento, distanciamiento social, salud mental, trastornos mentales, entre otros. De igual forma se analizó la calidad, fiabilidad y validez metodológica de los 59 artículos seleccionados para realizar una adecuada reflexión y revisión, y se escogieron 34 fuentes bibliográficas de alto prestigio académico.

En este artículo, los autores concluyeron que el impacto psicológico en los infantes y adolescentes depende de varios factores como la incertidumbre, la duración, el miedo a la infección y a contagiarse, la frustración, el aburrimiento, desinformación o información inapropiada, estrés económico familiar, ausencia de espacio en casa. De igual manera se describieron estresores posteriores a la cuarentena tales como las dificultades económicas y

el estigma de haberse enfermado, así también la enfermedad o muerte de seres queridos, originando insomnio, irritabilidad, disminución de la concentración, estrés agudo y postraumático, desmotivación, entre otros.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo teórica, dado que se consideraron temáticas como el estrés, la afectación física, el distanciamiento y aislamiento social, resiliencia, salud mental, impacto psicológico, entre otros, lo que nos permitirá, a través de las experiencias adversas vividas durante el confinamiento, determinar los rasgos relevantes de la salud mental de los estudiantes; tal como ocurre en el antecedente estudiado.

**c) Antecedente 3.** Los investigadores Valcárcel-Subía, et al., (2021), desarrollaron un estudio titulado: “Salud mental y pandemia de COVID-19 en Ecuador”. Dicho artículo fue desarrollado por la Universidad de Especialidades Espíritu Santo junto con el Instituto Nacional de Investigación en Salud Pública “Leopoldo Izquieta Pérez” de Guayaquil-Ecuador, siendo luego publicado, en edición especial COVID-19, en la Revista Científica de Ciencia, Tecnología e innovación en Salud Pública.

El objetivo de este estudio fue “Describir los principales síntomas relacionados con los trastornos de depresión, ansiedad, síndrome de Burnout y síndrome del cuidador registrados en la línea de ayuda psicológica en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Ecuador” (Valcárcel-Subía, et al., 2021, p. 3); donde diseñaron un protocolo de atención, con el objetivo de brindar un soporte emocional, en la modalidad de Línea telefónica de ayuda, atendiendo los diferentes casos y problemáticas durante el confinamiento por la COVID-19.

El presente estudio cualitativo, se asumió desde el paradigma sociocrítico, donde se trabajó una estadística descriptiva, sustentado en la información recopilada en la base de datos principal de la línea de ayuda de soporte emocional. La muestra fue de 597 intervenciones, donde se aplicó una ficha validada en su contenido por criterios de expertos; considerando como ítems principales variables sociodemográficas, sintomatología, una clasificación de riesgo y tipología de consultas. Los datos fueron sometidos a un análisis de frecuencias donde se demostró que el 62 % de individuos correspondió al sexo femenino; la mayoría de los usuarios del servicio de ayuda estuvieron en el rango de 20 a 30 años y provenían de la provincia de Guayas.

Los autores de la investigación concluyeron que, de los 41 síntomas distintos relacionados a la depresión, ansiedad, y síndromes como el de Burnout y el del Cuidador, destacan los síntomas de la angustia, alteraciones del sueño, agitación, tensión, estado de alerta y tristeza. Así también, es la sociedad y sus instituciones quienes deben garantizar espacios de atención en la salud mental de la población; de igual modo las iniciativas deben

dirigirse no solo al diagnóstico sino también al acompañamiento de los usuarios que requieren de soporte emocional.

Existe entre este antecedente con la presente investigación una relación de tipo metodológica, así como en la aplicación de técnicas e instrumentos, dado que en este estudio se le aplicará a un grupo de estudiantes escolares de quinto de secundaria el cuestionario ISTAS21 constituido por ítems correspondientes a las dimensiones de salud y satisfacción, con el fin de determinar los rasgos que caracterizan la salud mental de los estudiantes; tal como ocurre en el antecedente estudiado.

**d) Antecedente 4:** Los investigadores Wang-Jin, et al., (2020), desarrollaron un estudio titulado: "Estrés académico y dependencia de teléfonos inteligentes entre adolescentes chinos: un modelo de mediación moderada", dicho artículo fue desarrollado por el Centro de Educación en Salud Mental, Facultad de Psicología, de la Universidad de Southwest, Chongqing en China.

El objetivo de estudio fue "explorar la relación entre el estrés académico y la dependencia de los teléfonos inteligentes de los adolescentes, y si la angustia psicológica (ansiedad generalizada y depresión) median esta asociación". (Wang-Jin, et al., 2020, p. 2). Así también, como objetivo específico se investigó la relación entre el estrés académico y la angustia psicológica, en donde la resiliencia tendría un papel de moderador entre ambos.

La investigación se asumió desde el paradigma sociocrítico, donde se trabajó un estudio transversal con una muestra de 520 estudiantes, a quienes se les aplicaron los siguientes instrumentos: la escala de estrés académico, la escala de resiliencia académica (ARS-30), el inventario breve de síntomas, que mide la angustia psicológica y el índice de adicción al teléfono móvil (MPAI), que mide la dependencia a los teléfonos inteligentes.

Los datos fueron sometidos a un análisis de regresión lineal, es decir, se buscó establecer relaciones entre las variables de estudio, en donde los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones de que el estrés académico se relaciona recíprocamente con la angustia psicológica, así también, el estrés y la dependencia telefónica tienen una relación mediatizada por la angustia psicológica, es decir ante la ausencia del teléfono móvil aumenta la angustia o ansiedad, y a la vez es mayor el estrés. Por otro lado, se concluyó que el estrés es un constituyente de riesgo a adquirir la dependencia a los teléfonos inteligente.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo teórica y metodológica, ya que en el presente estudio presenta los fundamentos del estrés académico; así también se aplican instrumentos de recojo de información a estudiantes adolescentes con ítems correspondientes a las dimensiones de salud mental, estrés y ansiedad en el contexto de la educación a distancia.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo teórica, dado que se consideraron temáticas como el estrés, la salud mental afectación física, el distanciamiento y aislamiento social, resiliencia, salud mental, impacto psicológico, entre otros, lo que nos permitirá, determinar los rasgos relevantes de la salud mental de los estudiantes; tal como ocurre en el antecedente estudiado.

### **1.6.2 Antecedentes nacionales**

- a) **Antecedente 1.** Linares (2021) realizó la investigación titulada: “Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020”. Este estudio es una tesis de investigación para optar el grado de Maestro en Psicología Educativa, llevada a cabo por la Universidad César Vallejo-Lima Norte.

El objetivo de estudio fue “analizar las diferencias que existen, respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020”. Linares, 2021, p. (64). Así también, se determinaron los objetivos, como son: describir las diferencias en función de los estresores académicos, diferencias respecto a las reacciones físicas y psicológicas del estrés académico; así como describir las diferencias existentes, en relación a las reacciones comportamentales del estrés académico, todas estas descripciones se realizaron entre los estudiantes de las dos instituciones públicas de Lima, durante el periodo de confinamiento a raíz de la pandemia de la COVID-19.

La investigación es de nivel descriptivo comparativo, pues en este tipo de estudio se describe la realidad tal cual y a su vez sirve para comparar similitudes, diferencias o características de otras de otras realidades. Se trabajó una muestra constituida por 60 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 18 años. Se empleó el instrumento de Inventario de estrés académico SISCO, el mismo que contiene 34 ítems, planteados en escalamiento tipo Likert. De igual forma para el procesamiento de los datos se utilizó las pruebas estadísticas: Media aritmética, mediana, desviación estándar, diferencia de medias, entre otras.

Los autores lograron obtener como resultado principal la inexistencia de diferencias significativas del estrés académico en los estudiantes de los dos centros de estudio; es decir que los discentes experimentaron un nivel promedio de estrés independientemente de la institución educativa a la cual pertenecían, lo cual reflejó la exposición y vulnerabilidad de los estudiantes en estos tiempos de la pandemia de la COVID-19.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo metodológica, dado que sirve de marco de referencia para la recolección de datos y la interpretación de los resultados en la población estudiantil de quinto de secundaria, tal como ocurre en el antecedente analizado.

- b) Antecedente 2.** Manrique (2021) realizó la investigación titulada: “Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento en Docentes del distrito de Cayma”. Este estudio es una tesis de investigación para optar el grado de Doctor en Ciencias de la Educación y se llevó a cabo en la Universidad Nacional de San Agustín, UNSA -Arequipa.

El objetivo de estudio fue “establecer el grado de relación entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento de los docentes del distrito de Cayma del departamento de Arequipa”. (Manrique, 2021, p. 64) De igual manera, el estudio pretendió demostrar los estilos de afrontamiento de los docentes caymeños frente al síndrome de burnout; así mismo comparar el nivel de las dimensiones de estilo y afrontamiento teniendo en cuenta las variables sociolaborales de los docentes evaluados lo que permitió determinar el impacto de los estilos de afrontamiento de los docentes de Cayma ante las situaciones de burnout vividas durante el trabajo de la educación a distancia.

El estudio se asumió desde el enfoque cuantitativo, siendo una investigación No Experimental de tipo correlacional-transeccional; es decir, se recolectan datos en un solo momento, con la finalidad de estudiar las relaciones entre las distintas variables. La muestra fue de 62 docentes de las Instituciones Educativas públicas de E.B.R. y de Jornada Escolar Completa (J.E.C.), de los niveles de primaria y secundaria del distrito de Cayma; de igual manera se aplicaron instrumentos como el "Cuestionario de Burnout del Profesorado Revisado" (CBP-R; Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2000a) y el Cuestionario de Afrontamiento COPE-28.

Los autores concluyeron que cerca del 80 por ciento de los docentes evaluados presenta niveles moderados y severos del síndrome de burnout, sobresaliendo el desgaste en las dimensiones de estrés de rol, despersonalización y condiciones organizacionales. De igual manera arribaron a que el afrontamiento activo y la planificación constituyen los estilos de afrontamiento más empleados por los docentes caymeños. De igual modo se mostró que las docentes mujeres se encuentran más despersonalizadas en relación a los docentes varones.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo teórico, pues se vincula con la variable de estudio de la salud mental con referencia al síndrome del burnout en los docentes y la relación del cuestionario de burnout del profesorado, permitiendo delimitar los rasgos característicos de la salud mental en este tipo de padecimiento, tal como ocurre en el antecedente analizado.

- c) Antecedente 3.** Alvarado (2020) realizó la investigación: “Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas”. Este estudio es una tesis de maestría en Educación con mención en Teorías y Gestión Educativa, llevada a cabo en la Universidad de Piura, Facultad de Ciencias de la Educación, campus Lima.

El objetivo de estudio fue “determinar el nivel de estrés de los docentes de educación Primaria de la institución educativa De La Cruz Canonesas” (Alvarado, 2020, p. 7). De igual modo se pretendió identificar los niveles de estrés por ansiedad, por depresión, por creencias desadaptativas y por presiones de diferente tipo presentado por los docentes de educación Primaria del colegio De La Cruz Canonesas. Así también, se buscó identificar los niveles de estrés por desmotivación y por afrontamiento no adecuado por parte de los docentes de la comunidad educativa De la Cruz Canonesas.

El estudio se asumió desde el paradigma positivista, metodología cuantitativa, es decir se emplearon métodos y técnicas que intentan aproximarse al conocimiento de la realidad a través del análisis e interpretación de los hechos observados. Se desarrolló un diseño de investigación descriptiva simple. La muestra fue de 49 docentes a quienes se les aplicó el instrumento de Escala ED-6, cuestionario que recogió el nivel de estrés presentado por los docentes canoneses del nivel de primaria.

La autora concluyó que los maestros evaluados presentan un bajo nivel de estrés, ante lo cual recomendó la atención a las preguntas de mayor frecuencia como: “Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo”, “El salario del profesor es muy poco motivador”, “La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar”, entre otras. De igual modo presentó recomendaciones para propiciar la gestión de un adecuado clima institucional; concientizar a los padres para un mayor compromiso y acompañamiento a sus hijos; así como mejoras en la retribución económica a los docentes, entre otros.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo teórico, metodológico, y de justificación, pues el instrumento de Escala ED-6, contiene la formulación de aspectos importantes de las dimensiones del estrés y satisfacción; tal como ocurre en el antecedente analizado.

- d) Antecedente 4.** Sandoval (2021) desarrolló la investigación: “Satisfacción de los estudiantes de 5.º grado de secundaria con relación a la educación virtual en el Colegio María Reina Marianistas del distrito de San Isidro, Lima, 2020”. Este estudio es una tesis de maestría en Educación con mención en Teorías y Gestión Educativa, llevada a cabo por la Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación, Lima.

El objetivo de la investigación fue “determinar el nivel de satisfacción de los estudiantes de 5.º grado de secundaria con relación a la educación virtual brindada por la Institución Educativa María Reina Marianistas del distrito de San Isidro, Lima, 2020” (Sandoval, 2021, p. 23). De igual modo, de manera específica se pretendió identificar los niveles de satisfacción de los estudiantes de 5.º grado de secundaria con relación a diferentes dimensiones como: la Relacional en la educación virtual, la dimensión Desarrollo personal en la educación virtual, la dimensión del Mantenimiento y cambio del sistema en la educación

virtual; así como la Satisfacción global con la educación virtual brindada por la comunidad educativa de María Reina Marianistas.

El estudio se asumió desde el paradigma positivista, metodología cuantitativa, es decir se emplearon métodos y técnicas que intentan aproximarse al conocimiento de la realidad a través del análisis e interpretación de los hechos observados. Se desarrolló un tipo de investigación transversal y descriptiva, empleando un diseño de investigación tipo encuesta. La muestra fue de 142 estudiantes de la IE María Reina Marianistas a quienes se les aplicó cuestionario base creado por Walker y Fraser (2005) que recogió el nivel de satisfacción de los estudiantes de 5.º grado de secundaria con relación a la educación virtual, el mismo que fue validado mediante la técnica de Juicio de expertos.

El autor concluyó que el nivel de satisfacción de los estudiantes con relación a la educación virtual fue de 51,03%, lo que constituye más de la mitad de los estudiantes están conformes con su formación virtual, existiendo también un 48,97% en un nivel de insatisfacción. De manera específica se concluyó que en cuanto a la dimensión Relacional en la educación virtual se evidenció estadísticamente un nivel de 59,51% de satisfacción en relación de sentirse apoyados por sus docentes en su formación virtual, enmarcada en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

La relación entre este antecedente con la presente investigación es de tipo teórico y metodológico, pues el cuestionario de nivel de satisfacción de Scott L. Walker, contiene la formulación de aspectos importantes de las dimensiones de la satisfacción; la muestra es similar, pues consta de estudiantes de 5º grado de Secundaria; así también existe similitud como el marco teórico de la educación virtual, enmarcada en el contexto de la pandemia de la COVID-19, tal como ocurre en el antecedente analizado.



## **Capítulo 2. Marco teórico de la investigación**

En este capítulo expondremos el marco teórico que sustenta la presente investigación. En primer lugar, abordaremos los fundamentos teóricos de la variable de Salud mental educativa. En segundo lugar, se explicará la definición, factores e importancia de salud mental educativa. En un tercer orden, revisaremos las dimensiones y rasgos de la salud mental educativa con incidencia en la Salud mental, el Estrés, el Burnout, la Salud general, la Satisfacción y el *flow*. Finalmente se estudiarán las definiciones de Educación virtual y sus características, como escenario de trabajo educativo y soporte técnico para el desarrollo de los aprendizajes en los estudiantes, durante el confinamiento de la COVID-19.

### **2.1 Fundamentos teóricos de la salud mental educativa**

Es indudable que el contexto actual de la pandemia de la COVID-19 se ha puesto de manifiesto la fragilidad de nuestro entorno y de la vida. Ante esta situación se puede deducir el gran impacto de la pandemia en la salud mental de gran parte de la población mundial, especialmente de los estudiantes adolescentes de la educación básica, quienes han experimentado en este tiempo una diversidad de emociones como el miedo, la incertidumbre, el estrés, el agotamiento, la angustia, la tristeza, entre otros, lo que constituye, para efectos del presente estudio determinar los rasgos de la salud mental de los estudiantes de 5° de Secundaria, para lo cual partiremos de la teoría del Modelo Circumplejo de Emociones propuesto en principio por Russell (1978) y el Modelo Bidimensional del Bienestar Subjetivo en el Trabajo (Bakker y Oerlemans, 2011).

García et al. (2017), manifiesta que “ambos modelos representan las dimensiones relacionadas con los factores psicosociales, a través de dos ejes cartesianos estructurando los cuatro niveles: alta o baja activación y agradable o desagradable” (p.69).

Por lo expuesto, la salud mental educativa, en la presente investigación, se sustenta en los fundamentos teóricos del mundo de las emociones, es decir la exploración de la dimensión psicológica humana, lo que constituye la explicación a la percepción de las emociones de los estudiantes 5° de Secundaria de la IE Nuestra Señora del Pilar, para lo cual partiremos de la teoría del Modelo Circumplejo de Emociones propuesto por Russell (1978) y el Modelo Bidimensional del Bienestar Subjetivo en el Trabajo (Bakker y Oerlemans, 2011).

#### **2.1.1 Modelo circumplejo de emociones propuesto en principio por Russell**

Para fines de nuestro estudio, partiremos de la definición de Russell (2005), quien indica que las emociones son un proceso de valoración positiva o negativa, el cual genera reacciones placenteras como de satisfacción, felicidad o tranquilidad; o desagradables, tales como tristeza, pesimismo y enfado. Esta definición se encuentra alineada con la variable de la salud mental educativa y algunas de sus dimensiones como salud mental, estrés, burnout, salud general, satisfacción y el *flow*.

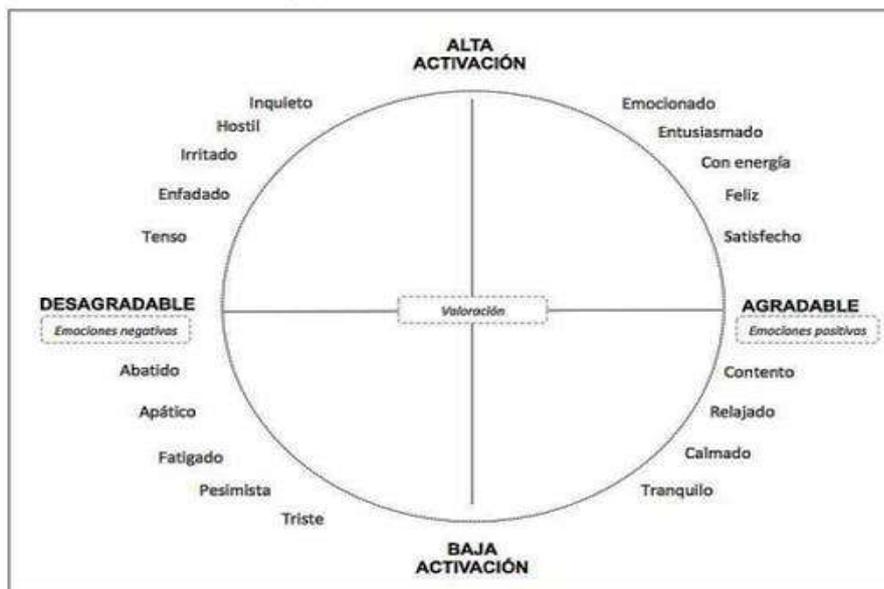
De igual manera, el Modelo Circumplejo de Emociones (Russell, 2005) está enfocado en la valoración cognitiva positiva o negativa de los 12 estímulos que generan emociones placenteras o displacenteras lo cual guarda relación con los fines de esta investigación.

Basinska et al. (2014), explica, de manera gráfica, que el presente modelo representa a las emociones en un círculo continuo, compuesto por cuatro cuadrantes, establecidos a partir de dos ejes bipolares: activación y valoración cognitiva. Es decir, la activación puede ser alta o baja y la valoración está referida a evaluar lo agradable o desagradable.

Conviene subrayar, que las diferentes emociones que una persona puede experimentar se encuentran agrupadas en estos cuatro cuadrantes y pueden ser emociones positivas de baja activación, emociones positivas de alta activación, emociones negativas de baja activación y emociones negativas de alta activación. La Figura 1 ilustra el modelo de las emociones estudiado:

### Figura 1

*Modelo circumplejo de las emociones de Russell*



Fuente: Russell (2005)

La influencia de las emociones en la salud es indiscutible y de gran impacto, de acuerdo al análisis de los estudios realizados sobre el tema, teniendo como fundamentos teóricos el Modelo Circumplejo de las emociones, las mismas que para Gross y Thompson (2007) pueden ser perdurables o temporales, pueden tener muchas circunstancias que afectan al ser humano y son las emociones, responsables de fenómenos psicológicos como el comportamiento, el pensamiento, la percepción; y las respuestas fisiológicas, entre otras.

De igual modo, sabemos que en el día a día, las personas se encuentran en situaciones en las que es necesario autorregular las emociones para poder afrontar retos o problemas concretos.

Para alcanzar logros supone como punto de partida saber regular las emociones, lo que implica modificar los procesos fisiológicos, de cognición y motivación.

Chamberlain (1988, citado por García et al., 2017) en este modelo Circumplejo de las emociones: “el lado agradable viene orientado por actividades mentales, de comportamiento o motrices que regulan los estados afectivos y que al mismo tiempo aumentan o disminuyen la activación” (p. 65).

Así también, García (2002) manifiesta que las personas con una alta intensidad afectiva se situarán en la parte superior del modelo; esto es, viven con mucha intensidad cualquier momento, tanto agradable como desagradable. Sin embargo, el hecho de vivir con más intensidad no implica que las emociones sean siempre positivas.

Bryant et al. (1984) manifiestan que el afecto negativo viene determinado por variables internas, como la salud percibida, mientras que el afecto positivo viene dado por elementos externos, como la alimentación y la actividad física.

De igual modo, Schaufeli y Enzmann (1998) explican:

Cuando las personas se encuentran en una situación en la que la activación es alta y desagradable aparece el estrés como reacción emocional, cognitiva, fisiológica y de comportamiento ante los aspectos adversos, lo que proporciona una percepción de incapacidad ante el hecho de no poder superar un acontecimiento concreto. (p. 66)

Así también, cuando esta situación, de activación alta y desagradable, se prolonga en el tiempo y pasa a una baja activación, entonces la persona afectada tiene la sensación de estar quemada, agotada o tener el Síndrome de Burnout, que es una combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés, baja realización personal y deshumanización en el cuidado (Schaufeli y Enzmann, 1998).

Este síndrome de Burnout, a pesar de que es principalmente investigado en el ámbito profesional, también se ha analizado en estudiantes y se han presentado altos niveles de agotamiento, así como de sentimientos de ineficacia, con actitud cínica y distante hacia el estudio (Gold y Michael, 1985; Powers y Gose, 1986).

Por otro lado, Campbell et al. (1976) expresan: “que cuando la activación es baja y agradable se produce satisfacción y percepción de logro; la satisfacción y la felicidad pueden correlacionar, pero no son equivalentes, sin embargo, ambas influyen en la calidad de vida de cada persona”.

Así Csikszentmihalyi (2000) manifiesta que en situaciones agradables y con una alta activación surge el estado de *flow*, donde existe una sensación de control sobre la tarea, alta concentración y atención en las actividades donde se presenta la distorsión del tiempo y sensación de vivir y actuar con autonomía y determinación.

Asimismo, Csikszentmihalyi y Nakamura (2010) consideran que el *flow* se alcanza cuando se sabe con claridad las metas que se desean alcanzar, respuesta inmediata y proporción entre las habilidades y desafíos en relación a la tarea. De igual manera, el estado de *flow* invita a repetir una tarea fortaleciendo así el crecimiento personal, involucrándose el individuo en situaciones retadoras de alta demanda competitiva, satisfaciendo así sus expectativas.

### **2.1.2 Modelo bidimensional del bienestar subjetivo en el trabajo**

Según García (2002), los autores Bakker y Oerlemans (2011), desarrollaron un modelo teórico bidimensional basándose en el modelo circunplejo del afecto (Russell, 1980). El modelo circunplejo postula que la estructura subyacente de las experiencias afectivas se puede caracterizar por dos continuos; placer-malestar y alta-baja activación. Cada estado emocional puede ser definido como una combinación de estas dos dimensiones con diversos grados de placer y de activación.

En efecto, el mismo autor García (2002) explica que los indicadores positivos de bienestar serían la satisfacción en el trabajo (altos niveles de placer y bajos niveles de activación), y el *engagement* (altos niveles de placer y activación). La felicidad en el trabajo implicaría experimentar altos niveles de placer y moderados niveles de activación (Bakker et. al, 2012; Xanthopoulou et al., 2012.)

Según Bakker y Oerlemans (2011) han conceptualizado el bienestar en el trabajo como la vivencia o la situación en la que un trabajador está satisfecho con la tarea que realiza y, al mismo tiempo, experimenta frecuentemente emociones positivas como la alegría, la satisfacción y la felicidad. Considerando el estudio como un tipo de trabajo intelectual, podemos alinear que los estudiantes pueden sentirse satisfechos en la tarea de gestionar sus propios procesos de aprendizaje, pues realizan todo por iniciativa propia.

Del mismo modo, para los autores Bakker y Oerlemans (2011) en el modelo bidimensional de bienestar subjetivo en el trabajo el *engagement* es un constructo que muestra diferencias con la satisfacción en el trabajo, debido a que el primero combina el placer por el trabajo (dedicación) con una elevada activación (vigor y absorción), mientras la satisfacción es una forma pasiva de bienestar en el trabajo. La Figura 2 ilustra el Modelo Bidimensional Subjetivo:

**Figura 2**

*Modelo bidimensional del bienestar subjetivo en el trabajo*

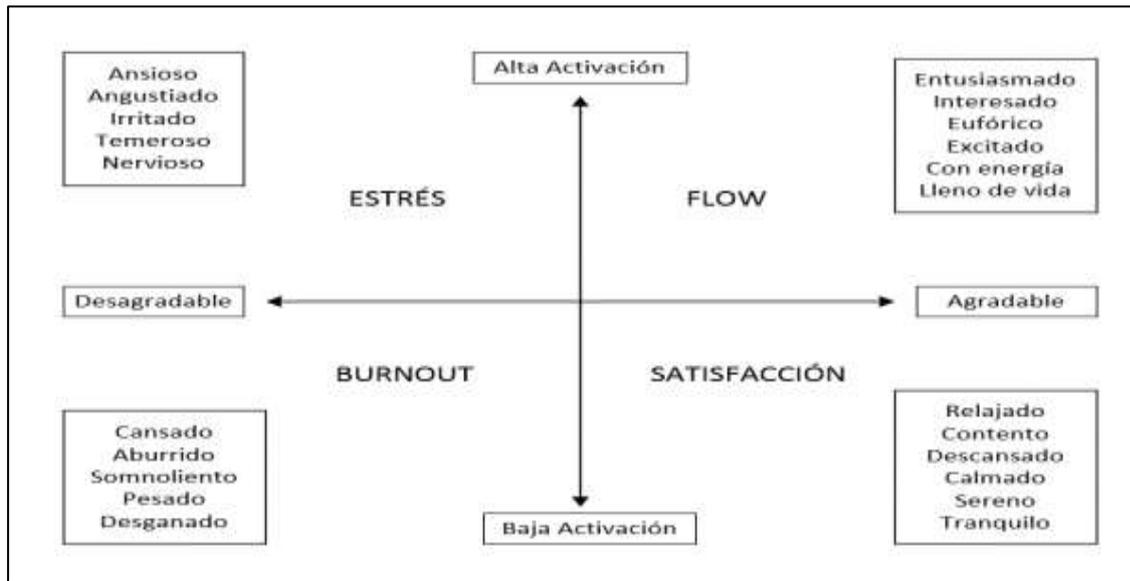


Fuente: Adaptado de Bakker y Oerlemans (2011)

Para García (2002), los trabajadores con engagement disfrutaban de otras actividades en su tiempo libre y en oposición a quienes tienen adicción al trabajo, no sienten ese fuerte e irresistible impulso por el trabajo constante (Schaufeli et al., 2006).

Por lo expuesto, estos modelos están íntimamente relacionados con la salud mental de las personas que realizan actividades de trabajo específico lo que bien se puede aplicar a los estudiantes escolares, dado que realizan tareas y labores estudiantiles cuyo propósito es consolidar los aprendizajes, entre ellos tenemos la lectura y escritura de diversos textos, resolver problemas, desarrollar proyectos escolares, investigar, indagar, crear, innovar, trabajar en equipo, procesos mentales de alta complejidad, entre otros.

A continuación, en la Figura 3 de acuerdo al estudio de García et al. (2017) se presenta la adaptación del modelo Bidimensional circunplejo del bienestar subjetivo del trabajo al que se ha llamado Modelo de Salud Educativa en estudiantes universitarios el mismo que aplica a la salud mental de los estudiantes escolares durante esta etapa de confinamiento por la pandemia de la COVID-19 en el presente estudio:

**Figura 3***Modelo de salud educativa en estudiantes*

Fuente: García et. al (2017)

Como una explicación al modelo de salud mental educativa, tenemos que el ser humano experimenta diversas emociones, las cuales generan estados considerados agradables como el *flow* y la satisfacción y se pueden presentar con alta y baja activación respectivamente; sin embargo, también se pueden percibir emociones negativas como el estrés y el Burnout con alta y baja activación, es decir con diferente grado de intensidad y en las cuales se pueden asociar los diferentes rasgos propios de cada estado. La percepción de los estados, así como la capacidad de gestionarlos generan el equilibrio y la armonía necesarios para lograr la salud mental.

## 2.2 Hacia una definición de salud mental educativa

Si bien existen estudios relacionados a la salud mental de los docentes, como trabajadores del campo educativo, en nuestro país es muy escasa la investigación relacionada a la salud mental educativa con énfasis en los estudiantes escolares, que constituyan antecedentes y confirmen los avances conceptuales sobre el tema. En este sentido, resulta de suma importancia canalizar los estudios para la prevención y atención de problemas de salud mental en las escuelas, brindando soluciones, propuestas y atendiendo las prioridades de la salud adolescente tanto a nivel local como internacional.

La Organización Mundial de Salud (OMS) (2009, citada por Langer et al., 2017) define la adolescencia como una etapa de la vida humana, transcurrida entre los 10 y 19 años, en donde se producen cambios físicos, psíquicos y sociales que pueden determinar un conjunto de fortalezas para la vida, no obstante, aumentar también las condiciones de vulnerabilidad social y riesgos para la salud y su desarrollo pleno.

De igual modo, Costello et al. (2003) manifiestan que la adolescencia se caracteriza por la aparición de cambios rápidos de orden físicos, fisiológicos, y psicológicos, que podrían darse acompañados con afectaciones de la salud mental. Esto es, es en la adolescencia donde surgen y se acentúan problemas de ansiedad, angustia, depresión, entre otros.

Así también, Espejo et al. (2011), explican en cuanto a la salud mental en la adolescencia: Los adolescentes también enfrentan múltiples demandas de adaptación y de rendimiento en el ámbito familiar, social y académico, las que pueden ser vividas con estrés. En esta etapa se ha evidenciado que existe una fuerte asociación entre estrés y desajuste emocional, en particular, con trastornos internalizantes, como ansiedad, depresión y baja autoestima, y con trastornos externalizantes, como conductas de hostilidad hacia el entorno escolar y dificultades en las relaciones interpersonales. (p. 23)

Por lo expuesto, nos estamos acercando hacia una definición de salud mental educativa partiendo de las características propias de la etapa de la adolescencia, donde se producen cambios físicos, psíquicos y sociales, los mismos que aumentan las condiciones de vulnerabilidad social y riesgos para la salud.

Necesitamos analizar lo que constituye la salud mental para el organismo rector de la salud integral en nuestro país, como es el Ministerio de Salud (2000) quien expone que la salud mental es la percepción de una sensación positiva de bienestar emocional, intelectual, social y espiritual, es decir la armonía, la coherencia de todas las dimensiones. Es la salud mental un producto de la dinámica social (interacción de los individuos, grupo y comunidades, a través de la convivencia y socialización).

Por otro lado, el estudio de la salud mental educativa, en la presente investigación, está dirigido hacia la comunidad estudiantil del 5.º grado del nivel Secundaria, quienes vivencian la etapa de la adolescencia y pasan por múltiples cambios fisiológicos, físicos y psicológicos, así como también son vulnerables a los riesgos sociales que los acechan.

Como sabemos, los adolescentes tienen procesos de formación y de aprendizajes para la vida, pasando la mayor parte del día en las escuelas en donde interactúan con sus pares, pueden potenciar sus habilidades cognitivas y aprenden a consolidar sus habilidades socioemocionales, convirtiéndose así en un contexto social natural rico en aprendizajes, en los que se puede implementar estrategias y planes de mejora enfocados en la prevención de problemas de bienestar psicológico y social de todos los estudiantes.

Ahora bien, a la luz del conocimiento podemos intentar decir que la salud mental educativa es el estado o condición de equilibrio emocional y de bienestar subjetivo óptimo del individuo que forma parte de un proceso educativo donde, el adolescente se desenvuelve con autonomía, competencias y habilidades para el desempeño de funciones que debe cumplir en su contexto.

De igual manera, poseer salud mental educativa implica el desarrollo de las cualidades del sujeto que aprende facilitando su máximo desarrollo potencial cognoscitivo, psicológico, físico y social con su entorno natural como es la escuela, que garantiza su plena y eficiente participación en los ámbitos social, educativo y familiar, posibilitando así su calidad de vida.

## **2.3 Dimensiones de la salud mental educativa**

### **2.3.1 Dimensión de salud mental**

Mendo (2021) afirma: “El concepto de salud mental no es antiguo, probablemente se utilizó por primera vez por los años 1940, y con este concepto se hacía referencia a situaciones de “salud y de enfermedad” (p. 5).

También Lluch (2008), Restrepo y Jaramillo (2012) coinciden en señalar que el concepto de “salud y enfermedad” surgió, de manera paralela, la idea del “cuidado integral del ser humano”, desde un enfoque biopsicosocial, teniendo como resultado los términos “profilaxis mental” en Europa e “higiene mental” en Estados Unidos, llegando posteriormente a ser sustituido por el concepto de salud mental. Es pues, un constructo que ha ido enriqueciéndose con el transcurrir del tiempo.

De acuerdo a Lluch (2008) el término de salud mental ha venido nutriéndose desde una perspectiva multidisciplinaria, gracias a los aportes de los factores psicológicos, biológicos y sociales dando como resultado las propuestas y disposiciones en el campo de la prevención y la importancia relevante del ambiente.

Para Ramalho (2009) la salud mental es parte del bienestar integral relacionada con la autovaloración personal, la satisfacción producto de las mejores condiciones de vida, y la conservación de los principios morales y los valores. De igual manera Pérez (2010) presenta al término salud mental como un concepto complejo producto de la integración de los diferentes enfoques del avance del conocimiento humano, en cuanto a las ciencias humanas y sociales.

Según Ministerio de Salud (Minsa) (2000) explicó que la salud mental es la percepción de una sensación positiva de bienestar emocional, intelectual, social y espiritual producto de la dinámica social (interacción de los individuos, grupo y comunidades). Esto, es que cuando las personas se relacionan entre sí constructivamente, con trato a base del mutuo respeto, trabajan en forma productiva y contribuyen de manera valiosa a su comunidad están demostrando un nivel apropiado de salud mental.

De la misma manera, la OMS (2004) presentó una concepción actual de salud mental, como un estado de bienestar subjetivo, donde el individuo muestra su autonomía e independencia en su ser y actuar; así como un alto desempeño de las competencias, capacidades y habilidades de realizarse intelectual y emocionalmente, por lo que es importante y de gran influencia el contexto en el que se desarrollan los individuos.

Así también, Cabanyes y Monge (2017) determinaron el concepto de salud mental como “condición de equilibrio de un individuo con su entorno, que garantiza su correcta participación en los ámbitos social, educativo (intelectual) y familiar, que genera la potenciación de su calidad de vida” (p. 10).

De igual modo, de acuerdo a la legislación peruana, Ley de Salud Mental N° 30947 (2019), manifiesta “la salud mental es el proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas” (p. 2). Esto incluye que dentro de la dinámica social existen los conflictos en la vida lo que posibilita a las personas afrontarlos de manera constructiva y las mueve a buscar el sentido y la armonía desarrollando sus capacidades de autocuidado, empatía y autoconfianza permitiéndole la posibilidad de gestionar una convivencia saludable en su círculo social.

Restrepo y Jaramillo (2012) reconocen la importancia de la salud mental en el campo de la salud pública, por lo que creen necesario discutir y arribar a una concepción que facilite las investigaciones y avances en este campo. Los mismos autores, sintetizan las concepciones de salud mental en el campo de la salud pública, la cual explican en la Figura 4.

**Figura 4**

*Síntesis de las concepciones de salud mental en el campo de la salud pública*

	Concepción biomédica de la salud mental	Concepción conductual de la salud mental	Concepción cognitiva de la salud mental	Concepción socioeconómica de la salud mental
Mente	La noción de mente se define en términos de procesos biológicos.	Se deja de lado la noción de mente y se sustituye por “conducta”.	La mente se entiende en términos de procesos cognitivos (no observables) que determinan la manera como las personas sienten, piensan y se comportan.	La mente se conceptualiza como un constructo dinámico emergente de las interacciones sociales y de las condiciones objetivas de existencia.
Salud mental	Ausencia de trastornos “mentales” según criterios del modelo biomédico. DSM IV TR. CIE-10.	Salud comportamental: adaptación como ajuste al contexto y al sistema productivo.	Capacidad del sujeto para adaptarse racionalmente a las demandas internas y externas.	Se concibe en términos de derechos y desarrollo humano.
Enfermedad mental	Manifestación de desórdenes en diferentes procesos cerebrales que median el funcionamiento psicológico.	Alteraciones o desajustes del hábito, es decir, respuestas “maladaptativas” “indeseables” o “inaceptables”.	Formas distorsionadas o irracionales de pensamiento que llevan a desajustes en el comportamiento o afecciones emocionales.	Expresión de las condiciones socioeconómicas del contexto y de las contradicciones sociales.
Intervención	Centrada en la atención de los trastornos mentales por parte de los especialistas mediante diferentes formas de tratamiento (farmacoterapia, terapia electroconvulsiva, etc.).	Enseñar /entrenar a los sujetos para que desarrollen un repertorio conductual más adaptativo. Énfasis en la prevención.	Corregir formas de pensamiento disfuncionales (creencias irracionales, distorsiones cognitivas, etc.). Énfasis en la prevención.	Centrada en los modos de vida y en las condiciones de vida.  La intervención se desarrolla a través de una lógica horizontal orientada a generar entornos saludables que favorezcan la elección de condiciones de vida.  Es Intersectorial. Énfasis en la promoción de la salud.

Fuente: Restrepo y Jaramillo (2012)

A partir del análisis de los diferentes autores, se puede señalar a la salud mental como un constructo de elaboración compleja, que ha ido cambiando y definiéndose en el transcurso del

tiempo, gracias a los aportes de los factores psicológicos, biológicos y sociales; de igual manera, la salud mental forma parte del bienestar integral de las personas, donde estas pueden demostrar su autonomía e independencia, un alto desempeño de las competencias, capacidades y habilidades de realizarse intelectual y emocionalmente, generando la potenciación de su calidad de vida, por lo que es importante la influencia del contexto social en el que se desarrollan.

### **2.3.2 Factores que intervienen en la salud mental**

Para Blanchet (1993) la salud mental constituye un estado de equilibrio psíquico de la persona en un momento de la vida en el que convergen el nivel de bienestar subjetivo, el ejercicio de las facultades mentales y la eficacia de las relaciones con su entorno socioambiental. Para la autora la salud mental resulta de la interacción dinámica de tres tipos de factores, los mismos que están en evolución constante:

Existen los factores biológicos, relacionados con las características genéticas y fisiológicas, entendidas como los rasgos físicos y biológicos que poseen los seres humanos en este caso se habla de la herencia, los procesos bioquímicos y metabólicos que ocurren en el ámbito celular, cambios positivos y negativos en el genotipo, fenotipo, psiquis humana; así como la raza, el sexo, la edad, la composición demográfica, entre otros.

Así también, tenemos los factores psicológicos que incluyen aspectos cognitivos, afectivos y relacionales, donde se aprecian los procesos cognitivos simples y complejos, los sentimientos o emociones que surgen en el individuo como resultado de una relación entre la situación o experiencia vivida y sus necesidades o intenciones.

Por último, tenemos los factores contextuales referidos a las relaciones entre la persona y su medio ambiente como la familia, escuela, comunidad donde podría existir contextos de convivencia saludable u otros donde podría predominar la pobreza, la violencia, el crimen, el racismo, la discriminación, entre otros, los mismos que constituyen un obstáculo para la salud mental.

La salud mental, según el Minsa (2005) “está relacionada con los valores individuales de la persona y con los valores colectivos dominantes en el medio social, además de estar influenciada por las condiciones múltiples e interdependientes, así como: las condiciones económicas, sociales, culturales, ambientales y políticas” (p. 4).

Por otro lado, presentamos los puntos de vista de otros autores, quienes inciden en la presencia de componentes de orden biológico, psicológico y social en el desarrollo de la salud mental de los individuos con estrechas y permanentes relaciones de relevancia, causa efecto, dimensiones y ejemplos.

Según OMS (2016), el componente biológico representa un aspecto significativo y determinante en la salud mental; dado que, se tienen en cuenta el material genético o los desequilibrios bioquímicos cerebrales que ocurran en el individuo.

Así también, la OMS (2021) en su informe manifiesta que, durante la gestación, son los genes los responsables de dirigir la formación del cerebro, dando lugar a una estructura única, compleja y muy organizada; si este proceso se interrumpe debido a circunstancias externas como mala nutrición, enfermedades, abuso de alcohol, drogas o exposición de radiaciones de la madre, el normal desarrollo del feto puede verse comprometido.

De acuerdo con Eslava et al. (2017), el factor biológico, comprende diversos tipos de elementos como los genéticos, caracterizados por la carga genética que porte el individuo, que puede originar ciertos síndromes en el niño; los prenatales, que pueden ocurrir antes del nacimiento y estar influenciados por características fisiológicas de la madre o por situaciones de riesgo; los perinatales, que se dan durante el nacimiento y el bebé puede ser víctima de cualquier circunstancia peligrosa que ocurra en ese instante, como problemas respiratorios, asfixia durante el nacimiento, infecciones, entre otros. Finalmente están los factores posnatales donde el cuidado y la atención que reciba el bebé en cuanto a nutrición, enfermedades, golpes, es clave para su desarrollo biológico.

Por lo que se refiere a factores sociales, Palomino et al. (2014), manifiestan que el hombre como ser social necesita de los demás para constituirse en la sociedad y sentirse parte de la misma, por lo tanto, es natural que factores sociales lleguen a intervenir en su vida y por tanto a influenciar en su salud. Entre los factores sociales tenemos la estructura social, las prácticas e instituciones, la identidad personal, los procesos interpersonales, entre otros. Como manifestaciones de los factores sociales tenemos las presiones socioeconómicas como condiciones laborales estresantes, exclusión social, discriminación de género, educación, estilo de vida poco saludable, violencia, mala condición física, condiciones de vida, acceso a alimentos, violación a los derechos humanos, entre otros.

Ante lo expuesto por Romero et al. (2015), son las sociedades quienes cumplen un papel primordial en la salud mental de su población, ya que, si se le proporciona un ambiente seguro, apropiado y apto para que desempeñen una labor en la vida social, económica y cultural, podrán disfrutar del bienestar; no obstante, si el ambiente es inseguro y no brinda oportunidades de trabajo, educación y vivienda, afectarán los estándares de salud debido al constante estrés, ansiedad y preocupación de los ciudadanos

De acuerdo a la OMS (2016) quien declara que los impactos de los cambios sociales bruscos, también generan dificultades en la salud mental de las personas; dado que, el ser humano debe enfrentarse a un ambiente nuevo y muchas veces no está preparado para esto, ni cuenta con los medios necesarios, afectando así su dimensión psicológica.

De la misma manera, Lera (2015) expresa que mantener relaciones saludables y un apoyo social constante son imprescindibles para la salud en general, debido a que proporciona a la

persona de herramientas emocionales que le ayudan a enfrentar las diversas situaciones y retos de la vida.

Por lo expuesto, ayuda mucho la conformación de grupos, cuyas metas y destinos comunes permiten a la persona desarrollar espacios de vida saludable, donde existe el entendimiento, la comprensión, la comunicación, el amor, el respeto, el cuidado, constituyéndose todo en un soporte emocional óptimo de efecto protector para la salud mental.

Por otro lado, en correspondencia con los factores psicológicos, la OMS (2016) declara que existen componentes propios de cada individuo, características y tendencias relacionadas a la personalidad, que generan en unas personas mayor exposición a sufrir ciertos trastornos mentales que otras. Algunos ejemplos son el desarrollo cognoscitivo infantil deficiente, interrupción del apego emocional; que, en la etapa infantil, es clave para el desarrollo, provocando, en la mayoría de los casos, que ese niño crezca con un sistema emocional debilitado y con menor predisposición a desarrollar autovaloración, seguridad y autonomía.

Por otro lado, Rosenblum y Lewis (2004 citados por Fernández y Colom 2009) indican que en la adolescencia las competencias socioemocionales experimentan un gran desarrollo debido a los cambios no solo físicos, sino también a los grandes cambios intelectuales pasando del pensamiento operacional concreto al de las operaciones formales, es decir la adquisición del pensamiento abstracto por lo que se pueden elevar las habilidades del procesamiento de la información. Ante lo expuesto, la capacidad para mirarse en su interior y tener una percepción de sí mismo mejora y le permite reflexionar, examinarse y evaluar sus propias emociones.

De igual manera los mismos autores, sugieren que en la adolescencia se deben de desarrollar las habilidades para: - Regular las emociones intensas; modular las emociones que fluctúan rápidamente; autocontrolarse, identificar y conocer sus propias emociones; comprender las consecuencias sobre sí mismos y los demás de la expresión emocional; transformar el significado de un acontecimiento negativo para que sea menos dañino. - Separar experiencias emocionales momentáneas de la identidad y reconocer que el "yo" puede permanecer intacto a pesar de las variaciones emocionales; negociar y mantener relaciones interpersonales en presencia de fuertes emociones. - Sobrellevar la excitación emocional de las experiencias que despiertan empatía y simpatía. - Utilizar las habilidades cognitivas para obtener información sobre la naturaleza y fuente de las emociones.

Cabe resaltar, Louro (2003), la trascendencia de la familia en el desarrollo psicológico del individuo, constituyéndose en un elemento de suma importancia, pues actúa como mediador del proceso salud-enfermedad, dado que es en ella donde se reproducen los procesos sociales del medio y los procesos psicológicos de las relaciones intrafamiliares.

A partir de este análisis que hace el autor se puede advertir de la relevancia de la familia en el desarrollo psicológico y social del individuo; es pues la familia el núcleo básico y el primer

sistema social donde se conciben y sustentan las bases de un desarrollo integral a lo largo de su vida.

De igual manera, una salud mental óptima, satisfactoria o salud positiva tiene una estrecha relación con el contexto social en el que se desenvuelve la vida cotidiana de las personas y sus familias y se manifiesta por la presencia de una actitud de autovaloración personal, gestión de emociones, autonomía, resolver problemas, habilidades sociales, satisfacción personal, entre otros.

De la misma forma, Mendo (2021) enfatiza que, frente a la diversidad de conceptos y definiciones, se entiende que una persona que goza de buena salud mental, tiene un alto nivel de autovaloración personal, buenas relaciones interpersonales, muestra confianza y seguridad; actúa bajo un control voluntario, que tiene autonomía para decidir, que se adapta adecuadamente a los diferentes conflictos y los cambios evolutivos de su vida.

También, resulta importante mencionar los aportes de (Lluch, 2004, citado por Carbajal, 2018) quien indica que la salud mental positiva está determinada por la presencia de factores como: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas, autoactualización y habilidades de relación intra e interpersonal.

A continuación, de acuerdo a la exposición de los diferentes autores se sintetizan las características de una persona que presenta salud mental óptima en la Tabla 1

**Tabla 1**

*Rasgos de persona con salud mental positiva*

- 
- Posee autovaloración, seguridad y autonomía.
  - Desarrolla sus capacidades cognoscitivas, motoras, mentales, orientación espacial y temporal, entre otras.
  - Gestiona sus emociones.
  - Tiene metas y propósitos de vida a corto, mediano y largo plazo.
  - Cumple con los acuerdos que contribuyen a una sana convivencia.
  - Se comunica asertivamente con empatía y resiliencia.
  - Resuelve problemas, enfrentar las diversas situaciones y retos de la vida.
  - Desarrolla habilidades sociales.
  - Resuelve conflictos y tiene buenas relaciones interpersonales.
  - Presenta satisfacción personal, entre otros.
  - Actúa bajo un control voluntario.
  - Decide y desarrolla pensamiento crítico y propositivo.
  - Se adapta a los cambios y asume retos y emprendimientos.
- 

Fuente: Elaboración propia

Después del análisis de los diferentes autores se logra arribar que la salud mental, entendida como el bienestar y un estado de funcionamiento óptimo de todas las competencias y

capacidades de la persona, es un constructo, resultado de la combinación de múltiples factores: biológicos, psicológicos, familiares, sociales y medioambientales, los que en las mejores condiciones permiten alcanzar un alto nivel de bienestar y por ende el acceso de la persona a la calidad de vida. Siendo entre sus principales rasgos de salud mental en las personas tener las competencias y capacidades de saber gestionar sus emociones, plantear metas y propósitos de vida a corto, mediano y largo plazo, cumplir con los acuerdos que contribuyen a una sana convivencia, comunicarse asertivamente con empatía y resiliencia, resolver problemas, desarrollar sus habilidades sociales, así como saber afrontar las diversas situaciones y retos de la vida.

### **2.3.3 Importancia de la salud mental**

La OMS (2004) considera que la salud mental se vincula estrechamente con la salud física y el bienestar social, lo que permite evidenciar que la salud mental es decisiva para asegurar el bienestar general y el progreso de las personas, las familias, y la comunidad en general.

De igual modo la OMS (2009) expone la importancia de promover la salud mental positiva lo que implica la capacidad que tiene el individuo para desarrollar y cristalizar su potencial humano, que sea capaz de superar el estrés de la vida diaria, que trabaje de manera productiva, creativa y actúen de manera propositiva, efectuando aportaciones a su comunidad.

Así también, para (Asociación Americana de Psiquiatría, 2016) la salud mental bien gestionada hace posible sentirse bien consigo mismo, establecer relaciones saludables con los demás y saber afrontar los problemas de la vida diaria. Igualmente, la salud mental es importante porque permite a las personas a pensar y actuar de manera positiva a saber autoaceptarse y autovalorarse como persona valiosa con cualidades y defectos o aspectos por mejorar.

Al mismo tiempo, Provencher y Keyes (2011, citados por el Minsa, 2018) expusieron que son muchos los estudios que han concluido en que la salud mental positiva es un factor protector frente al estrés y las dificultades de la vida, además disminuye el riesgo de desarrollar algunos trastornos o dificultades de orden mental, finalmente contribuye a la recuperación de la salud ante todo tipo de afectación física o mental.

De igual modo, el Canadian Institute for Health Information (2009) señala que la salud mental se asocia con variables que contribuyen al desarrollo del capital social y económico de las sociedades, tal es el caso de la calidad de los gobiernos con sus políticas de estado en búsqueda del bien común, la efectividad de las instituciones sociales y políticas, los índices mayores de tolerancia a las diferencias, equidad e igualdad de oportunidades, mayor participación de la mujer en la vida política, así como los bajos niveles de corrupción, entre otros.

Al mismo tiempo, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2013) la salud mental contribuye a desarrollar el capital humano, social, económico de todas las naciones y al funcionamiento óptimo de la sociedad contribuyendo a la productividad y a la riqueza

económica y social generando los recursos para todos sus integrantes. Además, destaca la gran influencia de la salud mental en la vida espiritual del individuo, en su imagen positiva de sí mismo que permite reflejar ese bienestar hacia los demás, tomar buenas decisiones y afrontar desafíos en los distintos ámbitos de la vida.

Otro aspecto importante a considerar es la importancia e influencia determinante de la salud mental, como política de los gobiernos en el mundo, dado que es imposible el desarrollo del capital humano de las sociedades y el funcionamiento óptimo de estas, pues la promoción de la salud integral contribuye y posibilitan la productividad y a la riqueza económica y social de las naciones.

En resumen, la salud mental es importante porque permite asegurar el bienestar general y la salud de las personas, las familias y toda la comunidad. Una persona con salud mental positiva refleja en su pensar, sentir y actuar un equilibrio y desarrollo pleno de su persona, resuelve problemas, piensa y toma buenas decisiones, afronta desafíos, construye relaciones sociales saludables con los demás, basadas en el respeto, tolerancia y aceptación de las diferencias para generar una convivencia armoniosa y contribuir al progreso de su comunidad.

## **2.4 Dimensión de estrés**

### **2.4.1 Definición de estrés**

Melgosa (2006, citado en Alvarado, 2020) afirma: “El término ‘estrés’ es una adaptación al castellano de la voz inglesa stress. Esta palabra apareció en el inglés medieval en la forma de distress, que, a su vez provenía del francés antiguo destresse (‘estar bajo estrechez u opresión’)” (p. 19).

Así, también, Martínez y Díaz (2007) indicaron que “el estrés se refiere a una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia” (p. 11).

De igual manera, Pérez (2003) explicó en su artículo “Estrés y ansiedad en los docentes”: “El término ‘estrés’ designa una elevada tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento. El agobio que experimenta la persona desencadena diversas reacciones psicofisiológicas que preparan al organismo para responder o adaptarse a las exigencias” (p. 13).

También, Fernández-Abascal y Palmero (1999) indicó que en el estudio del estrés se presentan dos momentos o secuencias, el primero es la exigencia exterior, viene del contexto familiar, escolar, laboral; la misma que actúa sobre el sujeto como una fuerza extraña (el estresor). El segundo momento es la respuesta del individuo a la fuerza exterior que le golpea, esto constituye la sobrecarga emocional de tipo ansioso.

Para García y Escalera (2011) el estrés es como la tensión o presión que se produce en el sujeto, ya sea esta de naturaleza física o psicológica, y que a la larga genera efectos en la salud mental deteriorando su capacidad de desarrollo, afectando sus actividades cotidianas e impidiendo el logro de sus metas. Aquí el sujeto, ante la presión invierte y produce una energía adicional a lo que su organismo está adaptado a responder a la presión o angustia que vive.

De acuerdo a Barrio et al. (2006) el estrés hace alusión a la sensación de agotamiento que afecta al sujeto en cualquier etapa de sus vidas; generando cambios de tipo químico, fisiológico, conductual, entre otros. El sujeto cuando experimenta el estrés puede presentar vivencia de desgaste, irritabilidad, cansancio, decaimiento, producto del esfuerzo que tiene que hacer y de adaptarse a un medio para el cual no estaba preparado.

A raíz de lo expuesto, se puede sostener que el estrés es una tensión o presión interna que se origina a raíz de circunstancias demandantes o amenazantes en el sujeto, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Así pues, el estrés connota tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, exigencias del entorno personal social, preocupación extrema o grave sufrimiento. El agobio que experimenta la persona desencadena diversas reacciones psicofisiológicas que preparan al organismo para responder o adaptarse a las exigencias y lo obliga a desplegar estrategias de afrontamiento.

#### **2.4.2 Tipos de estrés**

Según Díaz-Azuara et al. (2018), existen dos tipos de estrés: "El estrés perjudicial o distrés y el estrés positivo que mejora el desempeño o eustrés" (p. 28).

Cada tipo de estrés presenta sus características particulares las mismas que son descritas por Pereira (2009):

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio (p.174).

Al mismo tiempo, Pereira (2009) indica las características sobre el mal estrés:

El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicósomáticas y de enfermedades de adaptación (p. 174).

Por otro lado, Piorno (2004) explica que los eventos del estrés se muestran a través de una secuencia de eventos donde el primero es la presencia del suceso escolar estresante, seguido del

significado interno que el alumno asigna al hecho estresante o estresor y por último la aparición biológica y de la conducta en respuesta al evento estresante (Figura 5).

**Figura 5**

*Estrés escolar, interacción entre alumno, entorno y evaluación de estímulos*



Fuente: Piorno (2004)

### 2.4.3 Causas del estrés

De acuerdo a Pereira (2009) existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. Primero están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como de la familia, del colegio, del trabajo, de los pares, del ambiente, entre otras. En segundo lugar, existe el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de pensar, actuar, enfrentar y solucionar los problemas de la vida.

Por otra parte, Bensabat (1987, citado por Pereira, 2009) explica que algunos factores de estrés puede que sean desconocidos, subestimados o inconscientes lo que impide que sean distinguidos en un primer momento, para lo cual se requiere de un diálogo o análisis para identificarlos y tratarlos. Esta afirmación es explicada de la siguiente manera:

Las angustias, las fobias y las obsesiones son causas de estrés. Su origen es con frecuencia inconsciente y va unido a antiguos traumatismos físicos o psicoafectivos. Los trastornos mentales, las depresiones y la neurosis son a la vez una fuente de estrés y el resultado de situaciones causantes de este, las cuales pueden ser conscientes o generalmente inconscientes y se remontan hasta la infancia. La frustración, estar pendiente constantemente de un asunto, el temor, el recelo, el sentimiento de insatisfacción, la ausencia de motivación y de sentido de la vida son otras causas con frecuencia de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante. (p. 178)

De igual manera, Melgosa (1995) menciona como causas del estrés a las vivencias traumáticas, las contrariedades o vicisitudes cotidianas, el ambiente físico y social, las elecciones

conflictivas y algunas circunstancias estresantes presentadas a lo largo de la vida. Las experiencias traumáticas, originadas por catástrofes naturales como terremotos, pandemias, o aquellas provocadas por el hombre aportan una cantidad considerable de estrés durante y después del acontecimiento.

Así, el autor anteriormente mencionado, aborda los tres pasos del periodo de estrés que sufren las víctimas de experiencias traumáticas:

El primero es una ausencia de respuesta, donde la persona parece ida, como ajena a lo ocurrido; el segundo paso se muestra la incapacidad para iniciar una tarea por simple que sea; en el último paso la persona entra en una etapa de ansiedad y aprehensión en la que revive las escenas mediante fantasías o pesadillas. (p. 180).

Por lo expuesto, se precisa que el estrés tiene dos grandes fuentes cuyos agentes estresantes pueden provenir del exterior al individuo como la escuela y la familia; así como del interior, es decir, producido por la misma persona. Al mismo tiempo, los factores del estrés pueden presentarse de manera conscientes e inconscientes los cuales deben ser analizados para identificarlos y tratarlos. Ejemplos de factores desconocidos del estrés pueden ser las angustias, las fobias y las obsesiones. De igual manera, pueden ser factores desencadenantes del estrés las vivencias traumáticas, las contrariedades o vicisitudes cotidianas, entre otros. De ahí que la vivencia del confinamiento por la pandemia de la COVID-19 sea también un factor desencadenante del estrés vivido por los estudiantes durante la educación a distancia.

#### **2.4.4 Estrés escolar**

Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (p. 5)

De igual manera, para Guarino y Dávila (2001) el estrés escolar puede ser concebido como la respuesta del organismo a las situaciones generadoras de estrés que surgen dentro del ambiente educativo en donde se ven afectados directamente los desempeños y el logro de los aprendizajes de los estudiantes.

Por otro lado, Forero et al. (2004) señalan a la escuela como un ambiente estresante de importancia, generador también del estrés, debido a que desde aquí surgen situaciones de la competitividad entre pares por el rendimiento académico, las rivalidades, conflictos y disputas entre compañeros, la participación en el salón de clase, la realización de pruebas, exposiciones

frente a los compañeros, el temor al fracaso y a decepcionar a madres y padres, y lograr la aceptación entre un grupo de iguales. Todas estas situaciones desencadenan en un impacto negativo en la autoestima.

Se precisa indicar que los autores coinciden en señalar que los ambientes educativos son muchas veces las fuentes de estrés que pueden afectar a la población estudiantil como ejemplos tenemos, la resistencia a las normas de la escuela, la competitividad, las dificultades en el rendimiento académico, los problemas en las relaciones interpersonales, los conflictos de intereses propios de la convivencia, la violencia física, psicológica y sexual, los temores asociados con la realización de exámenes, el fracaso y el incumplimiento de expectativas de la familia y docentes, entre otros. Todas estas situaciones además de generar estrés pueden provocar otros estados psicológicos como la frustración, la desmotivación y la ansiedad, lo cual tiene un impacto emocional, cognitivo, conductual y fisiológico negativo en los estudiantes.

Por lo expuesto, es sabido que la escuela también es un ambiente generador de estrés, el mismo que puede tener diferentes factores que influyan en su aparición entre los cuales tenemos las relaciones entre sus pares y con sus educadores, el proceso de tareas, las evaluaciones, exposiciones, el cansancio cognitivo, la indisciplina de manera reiterada que genera algún tipo de malestar, el incremento de la violencia en la escuela, entre otros.

Es relevante considerar que las experiencias traumáticas, originadas por catástrofes naturales como terremotos, pandemias, o aquellas provocadas por el hombre aportan una cantidad considerable de estrés durante y después del acontecimiento, por lo que ya es tema de atención el impacto a corto, largo y mediano plazo de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de los estudiantes.

Ante episodios de estrés en el ámbito educativo se ven afectados directamente los desempeños y el logro de los aprendizajes de los estudiantes. De aquí también la importancia de brindar espacios y tiempo dentro de la escuela para potenciar las habilidades socioemocionales a partir del abordaje integral para la prevención y el desarrollo de capacidades de afrontamiento del estrés promoviendo así una salud mental educativa positiva.

#### **2.4.5 Rasgos del estrés**

Para estudiar los rasgos del estrés, se necesita partir de los aportes de García y Escalera (2011) quienes indican que existen dos formas de presentación del estrés, uno el más normativo también considerado de respuesta adaptativa al medio y la segunda referida a la sensación de pérdida de control, interfiriendo negativamente en la vida física, psicológica, cognitiva, emocional, relacional y escolar de las personas. En este sentido ante situaciones de estrés existen las respuestas psicológicas que involucran aspectos emocionales, somáticos cognitivos y conductuales y que el autor menciona en la Tabla 2:

**Tabla 2***Sintomatología presente en personas sometidas a estrés*

<b>Síntomas físicos involuntarios</b>	<b>Síntomas psicológicos</b>	<b>Síntomas conductuales</b>
Taquicardia	Inquietud	Imposibilidad de relajarse
Aumento de presión arterial	Desasosiego	Perplejidad
Aumento de actividad respiratoria	Irritabilidad	Situación de alerta
Hipersudoración	Miedo difuso	Tensión muscular
Dilatación pupilar	Disminución de la vigilancia	Caminatas sin rumbo
Temblores	Desorganización del curso del pensamiento	Frecuentes bloqueos
Estado de excitación general	Disminución del rendimiento intelectual	Respuestas desproporcionadas a estímulos externos
Insomnio-hipersomnias	Desorientación	
Sequedad de la boca	temporoespacial	
Cefaleas	Atención dispersa	

Fuente: Sintomatología del estrés según García y Escalera (2011)

Así, también, Guanilo y Dávila (2001) exponen que algunas emociones de los estudiantes pueden ser percibidas por sus maestros o educadores a través de la observación muy cuidadosa de las reacciones no placenteras relacionadas con las quejas somáticas expresadas por los estudiantes. Como ejemplos tenemos el miedo, la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores. A nivel cognitivo y conductual aparecen dificultades para almacenar información en la memoria a corto y largo plazo, desconcentración, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, dificultades en la atención, entre otros.

De igual modo, Barraza (2007) explican que un estudiante bajo condiciones de estrés se ve afectado en su desempeño general pudiendo presentar los siguientes síntomas como la disminución de desempeño académico y de sus habilidades cognitivas, baja motivación o fatiga crónica e incapacidad para resolver problemas; baja el nivel en la concentración, atención y de tolerancia a la frustración; dificultad en la interacción y comunicación con pares, compañeros y profesores, mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio; aumento de quejas verbalizadas somáticas (dolor de cabeza, dolor abdominal); conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas); síntomas de ansiedad o angustia; síntomas depresivos, tristeza, problemas conductuales y de comportamiento, irritabilidad o agresividad; alteración en el patrón del sueño (insomnio, hipersomnias, somnolencia, pesadillas), alteraciones en la alimentación, entre otros.

Del mismo modo, García et al. (2017), consideran en su estudio los siguientes rasgos de estrés que presenta la persona en situaciones de presión como son el acentuado nerviosismo, un sentimiento de tranquilidad, problemas de relajación, constante irritabilidad, un alto estado de tensión, entre otros. De igual manera, los mismos autores expresan que el estado de estrés, según el Modelo de salud educativa, es una emoción desagradable de alta activación que se presenta

acompañada con rasgos de ansiedad, angustia, irritabilidad, temeridad y nerviosismo que de no saber afrontarlos dañan la salud mental de manera determinante.

También, Melgosa (1995) expone el tema de las respuestas al estrés, clasificadas en tres grandes categorías: cognitivas, emotivas y conductuales. A continuación, se explica en la Tabla 3:

**Tabla 3**

*Respuestas al estrés*

<b>Área cognitiva (pensamientos e ideas)</b>	<b>Área emotiva (sentimientos y emociones)</b>	<b>Área conductual (actitudes y comportamientos)</b>
La persona tiene dificultades en la atención, la concentración y la retención memorística.	La persona experimenta dificultad para mantenerse relajada tanto física como emotivamente.	Incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas.
Los problemas que exigen una reacción inmediata se resuelven de una manera impredecible incurriendo en el error.	Se sospecha de nuevas enfermedades (hipocondría).	La persona experimenta falta de entusiasmo por las aficiones preferidas.
Incapacidad de evaluar acertadamente una situación presente y tampoco proyectarla en el futuro.	Aparecen rasgos de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo	Ausentismo laboral y escolar, así como un aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.
La persona no tiene pensamiento organizado, pues no se rige por patrones lógicos y coherentes dentro de un orden.	Escasa consideración por las otras personas.	Generalmente se sufre de insomnio.
	Relajación de los principios morales que rigen la vida de la persona.	Tendencia a la sospecha y a culpar a los demás.
	Aumento del desánimo y un descenso del deseo de vivir.	Cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas.
	Afectación de la autoestima por pensamientos de incapacidad y de inferioridad.	Manifestaciones de ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo.
		Reacciones de frustración, e irritabilidad.
		Presenta síntomas de ansiedad, tales como la aprehensión, la preocupación, entre otras.

Fuente: Melgosa (1995)

Ante lo expuesto, se puede reflexionar sobre la importancia de desarrollar las capacidades de afrontamiento ante el estrés por parte de los niños y los adolescentes quienes viven situaciones de alta demanda y exigencia personal-social y requieren del despliegue de todas sus habilidades y competencias para responder y a adaptarse a los estresores tanto internos como externos. Es importante resaltar que entre los síntomas asociados al estrés siempre están acompañados a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes. De ahí lo relevante de promover una óptima salud mental en las escuelas junto a las familias.

## 2.5 El Burnout

El primer investigador en mencionar el término burnout fue Freudenberger (1974) quien lo define como un estado de agotamiento emocional y fatiga gradual, pérdida de motivación y compromiso hacia el trabajo, es decir un estado desgano total por realizar las actividades que antes eran consideradas motivadoras.

Del mismo modo, para Farber (1983):

El burnout se caracteriza por un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y cinismo hacia los destinatarios, sentimientos de incompetencia, deterioro del autoconcepto profesional, actitudes de rechazo hacia el trabajo y por otros diversos síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima. (p. 23)

Gil-Monte y Peiró (1997) explican que el burnout es una respuesta con carga subjetiva de emociones, cogniciones y actitudes, frente al estrés laboral crónico, y que a la larga conlleva a consecuencias negativas para la salud física-emocional de los individuos y también para las empresas con énfasis en la productividad.

Así mismo, Enzmann et al. (1998) exponen al burnout como un estado mental negativo con características de agotamiento físico y emocional, distrés, sentimientos de baja motivación con pérdida de interés por las actividades y de efectividad, así como la presencia de actitudes y comportamientos disfuncionales en el ambiente laboral.

Por parte, Maslach y Jackson (1981), especifican el síndrome de burnout como al conjunto de síntomas que se manifiestan como una respuesta permanente a estresores emocionales e interpersonales que afectan de forma crónica al individuo en su ambiente de trabajo y que está caracterizado por tres factores fundamentales: agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal. De acuerdo a esto, se tiene la definición más precisa y vigente por la comunidad científica mundial.

García-Campayo et al. (2016), explican que “el síndrome de burnout, llamado también el síndrome de ‘agotamiento emocional’, ‘agotamiento profesional’ o ‘quemado en el trabajo’ es el “resultado de situaciones de estrés crónico generadas por el trabajo” (p. 401).

De igual manera, Rodríguez et al. (2020), consideran a este síndrome de burnout como un conflicto interpersonal que surge a partir de una inadecuada respuesta frente al estrés crónico en un ámbito netamente laboral. Es decir, originado a partir de una mala respuesta a los estresores propios del ambiente de trabajo donde se desenvuelve el individuo.

### 2.5.1 Rasgos del Burnout

Para Martínez et al. (2017) el burnout conlleva en muchos casos a un colapso físico e intelectual del individuo, es decir el bienestar físico e intelectual se ve grandemente afectado lo que se puede manifestar a través de síntomas como apatía, irritabilidad, agresividad, dificultad para concentrarse y memorizar, ansiedad, depresión, , trastornos del sueño, sentimiento de estar

acabado profesionalmente, trastornos metabólicos como la anorexia, endurecimiento emocional con amigos, familiares y estudiantes, relaciones conflictivas con los demás, entre otros.

Según Maslach y Jackson (1981), el síndrome de burnout se presenta en tres dimensiones con características muy particulares: Primero tenemos el agotamiento emocional, donde se presenta la pérdida gradual de la capacidad de realizar un trabajo. También, Máynez et al. (2017) definen a este agotamiento como la sensación de incapacidad para dar más de uno mismo debido a altas exigencias en el trabajo, por lo que los colaboradores laborales pueden mostrarse muy fatigados a raíz de situaciones de alta presión laboral.

De igual forma, estos autores señalan que el agotamiento emocional afecta la salud mental y/o física de las personas, generando todo tipo de trastornos en la salud emocional como la ansiedad, conductas obsesivo-compulsivas, depresión, adicciones, entre otras.

A nivel de las empresas, el agotamiento emocional puede originar deficiencias en el desempeño profesional, lo cual puede causar a su vez, una disminución en la calidad de la atención de los servicios, el incremento de la rotación de personal, baja productividad, ausentismo e incluso el abandono del trabajo (García-Campayo et al. 2016).

El agotamiento emocional es considerado como la “dimensión más crítica del síndrome de burnout” y puede ser la variable central para “comprender este fenómeno” (García-Campayo et al., 2016, p. 402).

La segunda dimensión del síndrome burnout o de desgaste profesional es la despersonalización, en donde según García-Campayo et al. (2016) el trabajador tiende a distanciarse emocionalmente, mostrando comportamientos indiferentes, endurecidos, también conocidos como impersonales por la frialdad e insensibilidad en el tratamiento hacia los demás. Es decir, se ve afectado el contexto interpersonal de los colaboradores o trabajadores.

De igual modo, Maslach y Jackson (1981) expone como última dimensión en el síndrome del burnout al bajo rendimiento personal, llamado también cinismo donde se muestra falta de interés, pérdida de sentido, apatía, desgano y alienación del trabajador afectado (Máynez et al., 2017, p. 126). De igual manera, esta dimensión se considera como una percepción de “no realizar tareas adecuadamente y un sentimiento de incompetencia en el puesto asignado” (García-Campayo et al., 2016, p. 401).

De la misma manera, García et al. (2017), consideran en su estudio los siguientes rasgos de burnout que presenta la persona, como son el agotamiento psicológico, el agotamiento físico, el agotamiento emocional, el cansancio mental, el sentimiento de desaliento, el sentimiento de bajo de moral, el sentimiento de desánimo y el sentimiento de tristeza, ya sea dentro o fuera de la escuela o del hogar.

Por otro lado, Martínez Pérez, (2010) presenta los síntomas descriptivos del síndrome del burnout (p. 61) en la siguiente Tabla 4:

**Tabla 4***Síntomas descriptivos del síndrome del Burnout*

<b>Emocionales</b>	<b>Cognitivos</b>	<b>Conductuales</b>	<b>Sociales</b>
Depresión.	Pérdida de significado.	Evitación de responsabilidades.	Evitación de contactos.
Indefensión.	Pérdida de valores.	Absentismo.	Conflictos interpersonales.
Desesperanza.	Desaparición de expectativas.	Conductas inadaptables.	Malhumor familiar.
Irritación.	Modificación autoconcepto	Desorganización.	Aislamiento.
Apatía.	Desorientación cognitiva.	Sobreimplicación.	Formación de grupos críticos.
Desilusión.	Pérdida de la creatividad.	Evitación de decisiones.	Evitación profesional.
Pesimismo.	Distracción.	Aumento del uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas.	
Hostilidad.	Cinismo.		
Falta de tolerancia.	Criticismo generalizado		
Acusaciones a los clientes.			
Supresión de sentimientos.			

Fuente: Buendía y Ramos (2001)

Así también, Aceves et al. (2006), explican cómo signos de alarma de un cuadro de burnout la presencia de la negación, el aislamiento, la ansiedad, el miedo o temor, la depresión o estancamiento en el pasado, la ira, las adicciones, la culpabilidad y autoinmolación, los cambios de personalidad, entre otros.

Finalmente, Ramos (1999) resalta las consecuencias del síndrome de burnout, entre las cuales menciona: la desmotivación, el negativismo, la pasividad, el pasotismo, la indiferencia, muchos errores e indecisión, el consumo abusivo de alcohol, drogas; el ausentismo, los accidentes, el descenso del rendimiento, la baja productividad, el trabajo de poca calidad, la insatisfacción laboral, entre otras (p. 32).

Ante lo expuesto, el síndrome de burnout o desgaste emocional y físico presenta dimensiones y rasgos característicos propios que no solo pueden presentarse en el ámbito laboral; sino, también en el contexto educativo, especialmente en el caso de los estudiantes de educación superior como los universitarios y los de la educación básica regular (niños y adolescentes escolares) quienes también pasan por intensas situaciones o estresores durante sus jornadas de aprendizaje propias del estudio y de sus interacciones sociales entre sus pares, que generan altos niveles de ansiedad, estrés o depresión, para lo cual deberán desarrollar capacidades de afrontamiento y autogestionar su salud emocional y mental.

## **2.6 La salud general**

En principio, es importante mencionar que el término salud, de acuerdo al diccionario de la lengua española de la Real Academia Española (RAE, 2021) proviene del latín *salus*, *úti*,

definido como un sustantivo de género femenino cuyo significado se relaciona al momento o etapa en la que un individuo realiza a plenitud todas sus funciones.

Así también, la Real Academia Española (2021) expone el término salud como al conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.

De acuerdo con Stampar (1946), definió salud como el momento situacional de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de padecimientos o de enfermedades; de igual manera, el autor la considera como un derecho humano fundamental cuyo logro es un objetivo social en todo grupo humano desarrollado, pues es la clave del crecimiento de las sociedades.

De acuerdo a la OMS (1948), se refiere a la salud general al estado integral de bienestar físico, mental y social, es decir, la armonía entre las dimensiones biológica, psicológica y ambiental en los individuos, enfatizando la no solamente ausencia de dolencia sino integrando la parte actitudinal y las relaciones interpersonales con el medio ambiente y los demás.

Según Hurtado et al. (2021) refieren que algunos autores proponen la denominación de “salud plena e integral”, abarcando todos los aspectos del ser humano como lo físico, psicológico, social, incluyendo lo ambiental y lo espiritual (intelectual y religioso), conteniendo además su interdependencia con el resto de seres vivos.

Los mismos autores también mantienen la posición de que la unión del cuerpo, el alma (psique) y nuestro espíritu hace que estemos “en vida” y que vivamos al modo “humano”, dicho de otra manera, que estamos en el mundo viviendo con un propósito y que aspiramos ser libres, disfrutando de la voluntad e inteligencia.

Por lo expuesto, se considera a la salud integral como un pilar fundamental en el individuo, con énfasis en el sujeto adolescente que vive un proceso de aprendizaje permanente y necesita tener las condiciones físicas, psicológicas y sociales que permitan la viabilidad del logro de óptimos aprendizajes de calidad. No se podrá hablar de educación de calidad, logros de aprendizaje, desarrollo de las sociedades sin la existencia y gestión de la Salud integral de la población en todas las etapas de la vida.

### **2.6.1 Rasgos de la salud general**

Ahora bien, tomando como base la definición de salud de la OMS (2017) define a un adolescente o joven sano como la persona que desempeña sus funciones biológicas, psicológicas y de relación con los demás de manera óptima, con un alto sentido de identidad, autovaloración y pertenencia. Tienen actitudes de optimismo, autoconfianza, se adapta a los cambios con facilidad, respeta la diversidad y tienen las habilidades sociales para ejercer una ciudadanía responsable en su comunidad.

De igual manera, son características de los jóvenes sanos, aquellos que tienen hábitos de estilos de vida saludable como alimentación, actividad física, prácticas de salud mental, saber

aplicar estrategias de afrontamiento al estrés, tolerancia a la frustración, ejercicios de relajación, y a la vivencia de una sexualidad positiva y responsable.

Por otro lado, el Fondo de las Naciones Unidas para los Niños Unicef (2020) considera que, de acuerdo con la Convención sobre los derechos del niño, la educación debe estar enfocada en desplegar al máximo de sus posibilidades, la personalidad, las aptitudes y la capacidad cognitiva y física del niño (p. 3). De ahí que es imposible hablar de desarrollo infantil si su bienestar psicológico está en riesgo o en situación de vulnerabilidad. Por lo que resulta imperativo la promoción desde las familias, escuela y sociedad en su conjunto la promoción de una buena salud mental.

Según Pasqualini y Llorens (2010) explican:

La salud integral del adolescente comprende el bienestar físico, mental, social y espiritual de los jóvenes e incluye aspectos relacionados con su desarrollo educativo, la adecuada participación en las actividades de la comunidad, acorde con su cultura, y con el desarrollo de su máxima potencialidad. La salud del adolescente está relacionada con el desarrollo de etapas anteriores y las circunstancias presentes. El abordaje integral del desarrollo y de la salud de los adolescentes requiere un equilibrio óptimo entre las acciones destinadas a estimular el crecimiento y desarrollo personal, y aquellas dirigidas a prevenir o a responder a determinados problemas (p. 130).

Así también, García et al. (2017), consideran en su estudio los siguientes niveles o estados que puede tener la salud general desde excelente, muy buena a buena (percepción positiva) hasta los estados de regular, mala a muy mala (percepción negativa) que puede presentarse en cualquier momento en la vida de las personas.

## **2.7 La satisfacción**

De acuerdo a Llorente (2008) la satisfacción es la expectativa que presentan los docentes y estudiantes sobre la enseñanza-aprendizaje en su proceso formativo. La satisfacción del estudiante tiene que ver con el nivel de percepción sobre la experiencia formativa y su relación con los elementos como la presentación de instrucciones pertinentes, metodologías claras, entre otras.

De igual manera, Debourgh (1999) menciona que en algunas acciones formativas suelen influir sobre la satisfacción de los estudiantes los siguientes factores: 1) Presentar expectativas claras sobre el área o curso a desarrollar, 2) Dar respuesta rápida a las inquietudes de los estudiantes, 3) Compensar la participación de los estudiantes, 4) Aplicar metodologías para ayudar a que los alumnos logren comprender mejor la información, 5) Agilizar los mecanismos de comunicación eficaz entre docentes y estudiantes, y 6) Devolver a los estudiantes sus trabajos de manera puntual y oportunamente.

Así, también, Hara y Kling (2000) indican que existen factores que provocan en los estudiantes ansiedad e insatisfacción en su proceso formativo a través de los entornos virtuales como: 1) Escasa retroalimentación por parte del docente, 2) Criterios ambiguos sobre lo que profesor espera, y 3) Inexistencia de indicaciones que impiden conocer la secuencia de las acciones a realizar.

Asimismo, Zas (2002) considera que para medir la calidad de enseñanza un principal indicador es el grado de satisfacción que tienen los estudiantes, pues son las personas directamente involucradas en el proceso formativo y por lo tanto las más convenientes para opinar y valorar, contribuyendo así al mejoramiento de la gestión educativa.

Más tarde, Jiménez et al. (2011) sostienen que al evaluar la satisfacción de los estudiantes con relación a la educación virtual, estos son elementos fundamentales y clave para el sistema de gestión académico-administrativa de cualquier institución formativa, dado que la satisfacción refleja la eficiencia de la calidad de los servicios ofrecidos, donde se consideran aspectos como la interacción con sus docentes, la aprobación de los programas o áreas de aprendizaje porque atiende sus necesidades y demandas educativas, el uso de las instalaciones y el equipamiento operativo que la institución pone a disposición del estudiante, entre otros.

Ante lo expuesto, la satisfacción del estudiante es referida como un elemento clave en la valoración de la calidad educativa, es decir, su importancia la convierte como el termómetro de la calidad del servicio brindado en el centro educativo. Es relevante saber la opinión de los estudiantes con relación al nivel de implicancia del docente en esta modalidad virtual, brindando comunicación asertiva, motivadora, con la tutoría adecuada y oportuna, así como las acciones de retroalimentación de los aprendizajes de manera pertinente. Es relevante mencionar que el estado de satisfacción como parte de la Salud mental, es considerada una emoción agradable de baja activación, es decir de baja intensidad donde se puede mostrar con rasgos de sentirse relajado, contento, descansado, calmado, sereno y tranquilo, que los estudiantes han podido experimentar, pese a las difíciles situaciones de adversidad vividas durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

### **2.7.1 Rasgos de satisfacción**

De acuerdo a Gento y Vivas (2003) para lograr la satisfacción de los estudiantes es importante considerar las necesidades básicas como la supervivencia y el confort o comodidad; así también sentimientos de autoconfianza y seguridad, sentirse valorado, aceptado e integrado al grupo que pertenece; oportunidades para tomar decisiones, actuar con libertad y participar activa y responsablemente en el ámbito personal-social.

Para Sinclair (2014) la satisfacción constituye un requisito para el éxito en el aprendizaje., es decir este estado psicológico predispone al estudiante a estar motivado y ser un sujeto activo en su proceso de formación para cumplir con sus metas de desarrollar aprendizajes

que le permitan el logro de competencias para la vida. Al mismo tiempo, una comprobada calidad educativa fortalece la imagen institucional, esto es contar con el prestigio de ser una escuela que brinda una educación acorde a las exigencias del mundo moderno y a los estándares de calidad educativa.

De igual forma, según Zambrano (2016) para determinar los rasgos de la satisfacción de los estudiantes se hace necesario considerar las dimensiones siguientes: 1) Dimensión competencias del docente: conjunto de capacidades del docente para elaborar, dominar y aplica estrategias pedagógicas para conectar con el estudiante, 2) Dimensión calidad del curso virtual: Se evalúa la pertinencia y efectividad del área, respecto a la organización y horarios, 3) Herramientas tecnológicas: Será posible si tanto el docente como el estudiante cuentan con los recursos para el desarrollo de las clases virtuales, 4) Dimensión diseño del aula virtual: aquí evaluamos cómo se ve y se siente la interfaz del curso virtual, es decir si el uso del sistema es fácil, amigable y de utilidad relevante y 5) Dimensión ambiente de desarrollo del curso virtual: tiene que ver con las formas diversas de interactuar con los participantes así como diversificar los canales de evaluación del proceso formativo virtual.

Para Surdez et al. (2018) la satisfacción del estudiante radica en el bienestar que siente en su ser por ver correspondidas y satisfechas sus expectativas educativas en relación a sus actividades académicas, lo que origina que se sienta motivado a seguir aprendiendo, mejorando su desempeño académico, participar activamente en su proceso formativo, animado a culminar sus estudios y metas personales, entre otros.

Al mismo tiempo, Sánchez (2018) explicó que la satisfacción es producida por la percepción cognitiva y emocional del estudiante sobre cómo percibe el servicio académico el mismo que de ser óptimo le permitirá alcanzar sus objetivos, intereses y expectativas, como también dar solución a sus necesidades y sus deseos profesionales. Todas estas concordancias permiten al estudiante experimentar el bienestar y tener buen ánimo.

Así también, García et al. (2017), consideran en su estudio los siguientes rasgos de la satisfacción como el sentimiento de bienestar y el buen ánimo que puede presentar el individuo al realizar su tarea laboral o escolar. De igual modo el autor considera, de acuerdo al Modelo de Salud Educativa, la Satisfacción como una emoción agradable de baja satisfacción donde confluyen sentimientos de sentirse relajado, contento, descansado, calmado, sereno y tranquilo.

Basados en estas definiciones, se puede concluir que la dimensión Satisfacción es percibida como el bienestar que experimentan los estudiantes, al ver atendidas sus propias necesidades y expectativas educativas, convirtiéndose así en un indicador de calidad educativa. Resulta pues importante considerar la satisfacción de los estudiantes y tomarla como elemento de insumo de evaluación de las fortalezas y aspectos por mejorar y así gestionar la evaluación de la calidad de la educación virtual, la misma que dentro de sus ventajas y desventajas ha tenido una

gran aceptación y adecuación en el contexto del confinamiento debido a la pandemia de la COVID-19.

## 2.8 El *flow*

De acuerdo con Mesurado (2008) el término inglés *flow* no es nuevo en los estudios sobre estados de salud mental, pues el concepto fue introducido en la literatura científica por Mihaly Csikszentmihalyi (1975), quien lo definió como el estado de experiencia óptima que expresan las personas quienes están intensamente involucradas en lo que hacen y para ellas es una diversión, un deleite hacer las tareas, aquí se realizan las actividades más por diversión que por deber.

Csikszentmihalyi (1998) describe el *flow* como:

Una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a cosas irrelevantes (...) La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona (p. 115).

Así también, Mesurado (2008) en su estudio considera el término *flow* como sinónimo de experiencia óptima, es decir una vivencia extraordinaria difícil de describir al que se le puede relacionar con el concepto de peak experience de Maslow y con el de experiencia de absorción de Tellegen y Atkinson (Walker, Hull IV, & Roggenbuck, 1998) siendo todos ellos, junto con el *flow* estados mentales óptimos.

Pizarro et al. (2019), indican que el *flow* es un estado psicológico vivido por las personas altamente involucradas o comprometidas con sus actividades, constituyendo lo más importante, mereciendo toda su atención y concentración que parecería nada más importarles, pues sienten mucho placer y las realizan por el puro motivo de hacerlas.

Según los estudios de Fullagar y Mills (2008) demostraron que el *flow* está asociado a la motivación intrínseca, no así con la motivación extrínseca, aquella que viene del exterior del individuo. Cuando la persona está en *flow*, el estado mental es tan satisfactorio al producir una actividad sin importarle en absoluto la recompensa externa, la energía o el esfuerzo desmedido que pueda emplear. La diferencia entre la experiencia de *flow* y la motivación, está en que la primera centra en la parte afectiva como subjetiva de la persona, mientras que la motivación su foco es el motivo que le mueve a realizar una actividad.

Así también, Whalen (1998) postula que el *flow*, como un estado de experiencia óptima, puede ser promovido por los docentes a sus estudiantes en el desarrollo de sus experiencias de aprendizaje. De igual modo Csikszentmihalyi (1990) expone que se obtendrían mejores resultados en el logro de aprendizajes significativos si los docentes invirtieran más tiempo en estimular a los estudiantes para que disfruten de aprender de manera autónoma, así como

fomentar la motivación intrínseca en su tarea de aprender más que en la transmisión de conocimiento.

Al mismo tiempo, Schweinle et al. (2006) señalaron que en las prácticas docentes donde se proveía el feedback oportuno y pertinente a los estudiantes, estos demostraban estados de afectividad positivos, un alto logro de los desempeños de aprendizajes esperados y un despliegue de alto desafío, es decir el estudiante desarrollaba procesos de alta demanda cognitiva para la solución de sus retos, sumado al apoyo socioemocional brindado en la escuela como disposición de contenido transversal en todos los estudiantes, por el ente regulador de la educación en el país como el Minedu.

Por lo expuesto, el *flow* es un estado psicológico que forma parte importante de la salud mental, en donde la persona es capaz de desarrollar sus propias habilidades para enfrentarse a situaciones desafiantes, además de dirigir sus esfuerzos al logro de sus metas. Cabe señalar que a los estados de *flow* se asocian experiencias de entusiasmo, euforia, excitación, actitud con energía y estado de sentirse lleno de vida. Resulta muy valioso el fomento de la motivación y los estados de *flow* en los estudiantes por parte de los docentes, pues mejorarían la motivación y el entusiasmo por aprender, así como el logro de aprendizajes significativos y de calidad. Es importante analizar el estado de *flow* en nuestros estudiantes durante la educación virtual durante el confinamiento por la COVID-19.

### **2.8.1 Rasgos del *flow***

De acuerdo a Salanova et al. (2005), manifestaron que el *flow* se caracteriza por tener tres dimensiones o estados:

En primer lugar, una serie de antecedentes que se refieren a las percepciones de metas y retos claros, de feedback inmediato y la oportunidad de actuar percibiendo capacidades y habilidades ajustadas para la acción. En segundo lugar, la experiencia se caracteriza por la fusión entre conocimientos y acción, concentración y alto sentido de control. Finalmente, los efectos que consisten en pérdida de la conciencia de sí mismo y distorsión temporal. (p. 91)

Por otro lado, Csikszentmihalyi (1998) sostiene que el *flow* como experiencia óptima es un fenómeno universal, es decir puede ser experimentado por todas las personas indistintamente de la edad, sexo, cultura y situación económica, pudiendo vivenciarse en diferentes ámbitos como el trabajo, la escuela, los deportes u otras actividades libres o de recreación.

Para otro autor como Whalen (1998) el estado de *flow* puede manifestarse en el ámbito educativo cuando los estudiantes experimentan elevados niveles de desafío y entusiasmo durante la realización de sus actividades favoritas como tener experiencias de aprendizaje desafiantes e innovadoras, trabajar en equipo, exponer, leer, jugar y compartir con sus pares, entre otras. Ante esto, el autor afirma que el *flow* se convierte en un vaticinador de un óptimo logro de los

desempeños de aprendizaje en los estudiantes en la escuela, de aquí su importancia de trabajarla siempre con los estudiantes y en todo contexto.

De acuerdo a Yair (2000) cuanto mayor “humor activo” presentan los estudiantes como sentimientos positivos, práctica de valores y de apertura durante el aprendizaje, también es óptima la percepción de habilidad y de desafío de la tarea; un ejemplo es cuando los estudiantes elegían voluntariamente la tarea y la percibían como muy relevante para la consecución de sus objetivos y metas a corto y a largo plazo. Así también, las situaciones de aprendizaje que demandan mayores habilidades en los estudiantes generan una elevada motivación intrínseca, es decir el estudiante se siente motivado a realizar dichas actividades por considerar la actividad cercana a sus intereses, al contexto, utilidad y sobre todo significativamente gratificante.

Cabe resaltar a Shernoff et al. (2003), quienes manifestaron que los altos niveles de desafío en el ámbito escolar están asociados con altos niveles de compromiso con la tarea. Es decir, cuando los niveles de habilidad eran altos se incrementaban los niveles de compromiso con la misma. Por otro lado, el compromiso aumentaba en el estado de *flow* no así en el estado de apatía de los estudiantes. De ahí lo relevante de proponer tareas significativas, el trabajo colaborativo, la autoevaluación, el desarrollo de metas comunes y retadoras.

También Wong (2000) explica que el desarrollo de la autonomía por parte de los estudiantes se relaciona positivamente con la experiencia de *flow* cuando estos realizan sus tareas o actividades escolares. Esto es, los estudiantes autónomos estaban más atentos y concentrados, sentían que podían realizar solos sus tareas, se sentían más competentes, pese a que la tarea era desafiante, se mostraban aptos para asumir dichas actividades, poniendo en despliegue todas las capacidades, habilidades y destrezas para el logro de sus objetivos.

Otro rasgo importante del *flow* son los aportes de Rathunde & Csikszentmihalyi (2005) quienes confirman que la motivación y el compromiso de los estudiantes por la gestión de sus aprendizajes está relacionado con (a) el acompañamiento y apoyo oportuno de los profesores en actividades de feedback, (b) óptimas relaciones de convivencia saludable con sus pares, y (c) más trabajo en grupo de manera colaborativa y cooperativa; así como la discusión y argumentación, como opuesto a las prácticas de enseñanza tradicional.

Así también, García et al. (2017), consideran en su estudio los siguientes rasgos del *flow* como son el sentimiento de felicidad y el sentimiento de placer en lo que se hace o realiza, ya sea dentro o fuera de la escuela o centro de estudios.

Por lo expuesto, en el ámbito educativo, los estudiantes pueden vivenciar sentimientos de felicidad y sentimiento de placer en lo que realizan como son las actividades educativas que le permitan consolidar las competencias de aprendizaje, así como lograr los mejores aprendizajes esperados; de igual modo, pueden manifestar autonomía, convivencia saludable entre sus pares y un alto nivel de desafío en los retos que debe afrontar, por lo que resulta relevante propiciar

actividades de desarrollo del *flow* en las escuelas, siendo determinante para lograr aprendizajes significativos y un mecanismo de afrontamiento a situaciones de adversidad en pleno desarrollo de la educación virtual en un contexto de confinamiento por la COVID-19.

## **2.9 Educación virtual**

En la actualidad, el sistema educativo peruano se ha visto marcado por un antes y un después desde la aparición de la pandemia de la COVID-19, en donde ha tenido que afrontar la continuidad del proceso formativo de la educación presencial de niños, adolescentes y jóvenes a través de un nuevo modelo educativo como es la educación virtual, la misma que muchos expertos afirman que ha venido para quedarse por su versatilidad, utilidad y eficiencia.

Lara (2001), expone que la educación virtual es un: “Entorno de enseñanza-aprendizaje basado en aplicaciones telemáticas, en el cual interactúa la informática y los sistemas de comunicación. Dicho entorno soporta el aprendizaje colaborativo entre los estudiantes que participan en tiempos y lugares dispersos mediante una red de ordenadores” (p. 2). En otras palabras, es un nuevo modelo que enfatiza el uso de las tecnologías de información y de comunicación, donde el docente es un mediador, guía y facilitador de los aprendizajes.

Hernández (2014) sostiene: “Educación Virtual, es una resultante evolutiva de la Educación Presencial; es decir, es una consecuencia motivada por los avances tecnológicos y científicos de nuestros tiempos pero que tiene como base, toda la experiencia metodológica y conceptual de la educación presencial” (p. 55).

Conviene subrayar que, en el contexto de la pandemia de la COVID-19, toda la comunidad educativa ha tenido que reinventarse y desarrollar las habilidades digitales que permiten consolidar la autonomía y el manejo de entornos virtuales seguros para el logro de los aprendizajes y un efectivo proceso de enseñanza- aprendizaje; no obstante, quedan pendientes muchos retos por superar en cuanto a la accesibilidad y la atención de las brechas digitales existentes, con énfasis en los estudiantes de condiciones económicas vulnerables.

### **2.9.1 Características de la educación virtual**

Sandoval (2021, p. 33) compila las características de la educación virtual, teniendo en cuenta la apreciación de diferentes autores quienes sostienen:

- La mediación tecnológica, esta característica permite la interacción docente estudiante, a través de la multimedia usando posts, postcads, audios, videos, chats, e-mails, entre otros; donde el docente es un facilitador y el estudiante el protagonista de su aprendizaje.
- -La autonomía del estudiante, esta característica permite el aprendizaje autodirigido, donde este tiene definidas, de manera clara, sus metas de aprendizaje, lo relaciona con su entorno, necesidades, experiencias y desarrollo personal.

- -Recursos para el aprendizaje (materiales educativos) que faciliten el aprendizaje autónomo. En la educación virtual, los materiales didácticos son elementos fundamentales para el proceso de enseñanza-aprendizaje (...)
- -La interactividad síncrona o asíncrona, es otra característica que hace referencia a la interactividad de los procesos que ocurren en el contexto educativo virtual, ya sea a través de un encuentro en tiempo real (síncrono) o en momentos y espacios distintos (asíncrono) y que incorpora la mediación pedagógica o retroalimentación (feedback), como elemento fundamental, para la regulación de los aprendizajes. Esta actividad enriquece la tarea educativa y la fortalece, convirtiéndola en herramienta para el aprendizaje.
- -Un sistema de acompañamiento tutorial y docente, esta característica se hace necesaria ya que el rol del docente también es el de formador de personas. Aquí, los docentes deben atender con mayor precisión las características y diferencias personales de cada estudiante para acompañarlo en su proceso de logro de aprendizajes. El acompañamiento tutorial, se da con énfasis en el desarrollo de promoción de la motivación y de soporte socioemocional personal y social en el aprendizaje.

Este autor Sandoval (2021) también considera que la educación virtual facilita la autonomía en el aprendizaje, es el estudiante quien protagoniza sus propios procesos de aprendizaje, de autoevaluación y en base a información segura toma las decisiones para lograr las metas propuestas de cada experiencia de aprendizaje.

Sierra (2011) haciendo referencia a Ferroni et al. (2005), expresan:

Esto no quiere decir que ya no exista comunicación entre docente (tutor) y alumnos, sino que esta comunicación no presencial se realiza a través de los medios de comunicación (aprendizaje diferente), en el cual el estudiante desarrolla con mayor énfasis su autonomía, su autorregulación, su disciplina y sus hábitos de estudio, ya que es él mismo quien se encarga de sacar el mayor provecho a su proceso de formación académica (p. 78).

Esto es, que la educación virtual ha permitido el pase a nuevas formas de aprender, de comunicarnos y de estar informados, siendo el estudiante quien desarrolla su autonomía y ejerce una práctica responsable en el uso de las tecnologías de información, de comunicación y de aprendizaje.

No obstante, Domínguez et al. (2013), expresan que una desventaja de la educación virtual es la pérdida del contacto directo entre docente y estudiantes, en otras palabras, no es posible la relación cara a cara, dado que no se define el contacto real con las personas, de carácter frío y lejano, donde muchas veces la distancia imposibilita la expresión espontánea de sentimientos, inquietudes, expresiones, deseos, entre otros.

Durante la educación virtual se usa, en las escuelas de Educación Básica Regular diferentes herramientas como Blackboard, Zoom, Meet o Jitsi, las mismas que permiten superar las barreras comunicativas y de aprendizaje, pese a los problemas de conectividad. Además de permitir la gestión de una convivencia saludable y armoniosa, un ambiente virtual de tolerancia, la práctica de valores, que garanticen aprendizajes de calidad.

Por otro lado, es preciso mencionar que hasta antes del 2019 muchas herramientas tecnológicas eran poco o nada conocidas y menos aplicadas en los procesos de aprendizaje de los estudiantes; la emergencia sanitaria nos llevó en tiempo récord a docentes, padres y estudiantes a conocer, aprender y hacer uso de ellas, a reorientar el uso de las redes sociales y plataformas virtuales. A través de ellas los estudiantes pudieron acceder a sus clases virtuales, obtener información, actividades, tareas e interactuar con sus pares fortaleciendo su autonomía y el trabajo cooperativo y colaborativo.

Sin embargo, esta situación generada por la pandemia permitió también observar una desigualdad de oportunidades en nuestros estudiantes, y por diferentes circunstancias ya sea económicas o geográficas no tenían acceso al internet, carecían de los dispositivos electrónicos en casa, poco apoyo de los padres en los actividades educativas de sus hijos (sobre todo en el nivel Secundaria) lo que generó poco interés por aprender, escasa participación y/o ausentismo en las clases y finalmente un deficiente nivel de los logros de los aprendizajes en la educación virtual.

Hoy en un posible contexto postpandemia y ya de retorno parcial o totalmente a la presencialidad los agentes educativos asumen nuevos retos, ya que la virtualidad en adelante se constituye como parte natural del trabajo educativo, por lo que se deberá fortalecer e innovar esta tarea. En ese sentido se hace necesario implementar programas de formación en herramientas digitales para el uso de estudiantes, padres y docentes que permita hacer más fluidos y pertinentes los procesos de aprendizaje en la escuela.

Ante lo expuesto, es la educación virtual una nueva forma de aprender y enseñar, donde todas las escuelas de nuestro país y del mundo se encuentran en una etapa de reconfiguración de la práctica pedagógica, la misma que exige desarrollar competencias digitales y optimizar los procesos educativos acordes al contexto actual, donde hablar de educación virtual connota el uso inteligente y responsable de la tecnología para permitir el logro de aprendizajes significativos y efectivos que coadyuven a la mejora de la educación, a la calidad de vida y sobre todo a la salud mental de toda la sociedad.

### Capítulo 3. Metodología de investigación

#### 3.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva - cuantitativa, porque permite describir los rasgos de la variable salud mental educativa y, a la vez, se ubica en el paradigma positivista, dado que, se utiliza un cuestionario que recoge información sobre las diferentes dimensiones de la salud mental de los estudiantes de quinto grado de secundaria. Respecto a este paradigma, Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico” (p. 14). Por lo expuesto, toda investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o establecer parámetros de una determinada variable mediante el análisis interpretativo tiene un sustento en el paradigma positivista.

En el marco del paradigma y tipo de investigación que delimitan el presente estudio, se recoge información del escenario a través de instrumentación que permite la sistematización cuantitativa de los datos proporcionados por los sujetos que, en este caso, son los estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre-Piura, en el contexto de la educación virtual en tiempos de la pandemia de la COVID-19. Es decir, únicamente se pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre la variable salud educativa y sus respectivas dimensiones.

La línea de investigación en la que se enmarca este trabajo es la de enseñanza-aprendizaje de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Piura en el campo de problemas de aprendizaje, puesto que se asume una temática específica en la gestión de la enseñanza-aprendizaje con énfasis en la identificación de los problemas que tienen los estudiantes cuando aprenden, en el contexto de la educación virtual, con gran impacto en la salud mental y que en consecuencia podría haber afectado el logro óptimo de sus aprendizajes.

#### 3.2 Diseño de la investigación

El diseño en el presente estudio de investigación es de tipo descriptivo simple. El investigador, en este tipo de diseño, busca y recoge información relacionada con el objeto de estudio, no presentándose la administración o control de un tratamiento, es decir está constituida una, población, muestra, variables, dimensiones y concluye con un propósito. Igualmente, se recoge aquí información sobre los rasgos de la salud mental de los estudiantes de 5.º de Secundaria de la IE Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre, de la ciudad de Piura.

$M_1$  -----  $O_1$

Donde:

$M_1$  = Muestra de los estudiantes

$O_1$  = Medición de los rasgos de la salud mental educativa

Además de lo mencionado, el diseño que rige la presente investigación es el de tipo encuesta. De acuerdo Hueso et al. (2012), la encuesta es la técnica de uso más frecuente, muy pertinente para la recopilación de datos, en la cual, mediante la elaboración de un cuestionario, estructurado con un determinado número de preguntas, permite conocer información de una población utilizando una muestra.

A continuación, se detallan las fases del diseño que se abordaron en la presente investigación:

- **Identificación de la situación problemática.** En el contexto de la pandemia de la covid -19, se asumió el trabajo remoto y la educación virtual desde abril del año 2020 para dar continuidad al servicio educativo, sumándose la vivencia de los estados emocionales de la incertidumbre, el miedo, el estrés, el agotamiento psicológico, entre otros. Dada la experiencia docente de la investigadora en instituciones de Educación Básica Regular, donde la gestión y evaluación de los aprendizajes de los estudiantes se vio afectada por el contexto, se determinó que resultaba imperativo realizar un análisis de cuáles son los rasgos más relevantes de la salud mental de los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el contexto del trabajo de educación virtual, durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19, dado que se evidenciaban bajos desempeños de los logros de aprendizaje era necesario proponer acciones de mejora entre ellas la atención de la salud emocional de los estudiantes.

En resumen, la observación empírica de las dimensiones de la salud mental de los estudiantes: estrés, burnout, satisfacción, entre otros fue el principal eje motivador de la presente investigación; así como, una oportunidad de mejora en la gestión de los aprendizajes.

- **Selección de objetivos.** Se llevó a cabo la organización de las acciones para el recojo de información, lo que significó determinar el objetivo general y los objetivos específicos del estudio. Así, el objetivo general contiene la variable de estudio: Salud mental educativa y los objetivos específicos concentran las dimensiones a abordar en la encuesta: Salud mental de los estudiantes, Estrés de los estudiantes, Burnout de los estudiantes, Salud general de los estudiantes, Satisfacción de los estudiantes y el *flow* de los estudiantes. En cada objetivo la misión es determinar o identificar los rasgos más relevantes de la salud mental de los estudiantes de 5.º grado de secundaria. Véase el Apéndice A.
- **Revisión bibliográfica y concreción de la información.** Se procedió a revisar la bibliografía en busca de los antecedentes de la investigación tanto a nivel nacional e internacional, utilizando información de diversos medios como libros especializados sobre el tema de

investigación, artículos de revista indexados y de repositorios reconocidos como Dialnet, Open tesis, Google scholar, Redined, Cybertesis, Pirhua, Scielo, Redalyc, Ministerio de Educación, entre otros repositorios de universidades que permitieron orientar el trabajo. Además, la lectura de las diferentes fuentes bibliográficas permitió diseñar y redactar el marco teórico, así como sustentar la discusión de los resultados del estudio.

- **Determinación de la población y muestra objeto de estudio.** Se estableció recoger información de la salud mental educativa, a través de la aplicación de una encuesta. La población estuvo conformada por 143 estudiantes de 5.º de secundaria, matriculados en el año lectivo 2021 en la IE Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre-Piura; y la muestra seleccionada fue de 81 estudiantes, la misma que fue determinada de manera intencional o por muestreo no probabilístico, dado que la docente investigadora ha sido profesora facilitadora de los sujetos de estudio, quienes a su vez, reúnen las características pertinentes por vivenciar las diferentes dimensiones de la salud mental durante su formación en la educación virtual dentro del contexto de la pandemia de la COVID-19. De igual modo, la selección de la muestra se llevó a cabo considerando la naturaleza y los objetivos de la investigación, la población objeto de estudio y los recursos disponibles.
- **Disposición de recursos.** Este proceso fue viable en todo momento, pues se contó con el apoyo del equipo directivo de la IE Nuestra Señora del Pilar, quienes autorizaron la investigación y brindaron las facilidades para el desarrollo de la misma. Cabe mencionar que el director y subdirectores consideran que la investigación científica sobre el tema de la salud mental redundará en beneficio de los estudiantes quienes son la razón del trabajo pedagógico; así también, constituye una oportunidad de mejora en la gestión óptima de los aprendizajes. Por otra parte, se contó con los recursos tecnológicos necesarios como el programa SPSS para el tratamiento estadístico y Google Drive para la aplicación del cuestionario, vía internet, aplicativo WhatsApp y correo electrónico.
- **Tipo y diseño de la encuesta.** La encuesta denominada Cuestionario de Salud educativa: Salud, Satisfacción y *flow* en estudiantes universitarios, adaptada y aplicada a los estudiantes escolares participantes del presente estudio, se extrajo del trabajo de investigación titulado “Salud Educativa: Riesgos Psicosociales y Salud Educativa” realizado en la Universidad de Granada, España, por García, et al. a partir del cuestionario istas21 de Moncada et al. (2005) y la escala de *flow* (Jackson y Eklund, 2002). Este documento se encuentra en el Anexo B.

Por otra parte, cabe resaltar que el cuestionario de salud educativa ha sido adaptado del Modelo Circumplejo de Emociones (Russell, 1978) y el Modelo Bidimensional del bienestar Subjetivo en el Trabajo (Bakker & Oerlemans, 2011) el mismo que permite recoger información sobre la salud general y la satisfacción percibida por los estudiantes para comprender su salud mental y bienestar psicológico.

De igual manera, se realizaron adecuaciones en la terminología y uso de lenguaje contextualizado para estudiantes de 5.º de secundaria con relación a los términos: estrés, burnout, *flow* y satisfacción.

El cuestionario fue validado mediante la técnica de juicio de expertos y, para ello, se recurrió a profesionales conocedores del tema de enseñanza aprendizaje: Magíster Wilmer Alfredo Atarama Preciado, psicólogo de la IE Colegio Militar Pedro Ruiz Gallo, Magister Wilfredo Pacherras García docente de la Universidad César Vallejo-Piura y Magister Juana Violeta Castillo Espinoza, subdirectora de la IE José Carlos Mariátegui-Castilla. Las Fichas de validación se encuentran en el Anexo B

- **Método de análisis de datos.** Para el logro de los objetivos de la investigación ha sido necesario realizar un tratamiento estadístico descriptivo. El análisis de los datos de las encuestas fue procesados a través del programa estadístico SPSS, la hoja de cálculo de Excel y se obtuvo frecuencias, porcentajes con sus respectivas medias y desviaciones típicas. La sistematización de los resultados se puede visualizar mediante tablas y gráficos de barras, en los cuales se cuantifica los rasgos que caracterizan la salud mental de los estudiantes de 5.º de secundaria con énfasis en cada una de las dimensiones: Salud mental, Estrés, Burnout, Salud general, Satisfacción y *flow* en la educación virtual, durante el confinamiento por la COVID-19.
- **Análisis e interpretación de resultados.** Elaboradas las tablas y los gráficos estadísticos, se realizó el análisis e interpretación de la información de manera clara y precisa, alcanzando los resultados de la tesis. Así, también, se elaboró la discusión de los resultados, comparándolos con las teorías registradas en el marco teórico, permitiendo obtener las conclusiones de la presente tesis de maestría.
- **Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.** En la estructura final de la investigación se presentan las conclusiones, las mismas que responden a los objetivos planteados en la investigación, y las recomendaciones que constituyen propuestas para la comunidad educativa y cuya finalidad es que puedan ser abordadas para brindar un mejor servicio educativo a los estudiantes en función de los resultados obtenidos en el estudio.
- **Elaboración del informe final.** El informe final se elaboró acorde a la estructura que la Universidad de Piura ha planteado de manera formal y que ha permitido sistematizar la información en cuatro capítulos: Planteamiento de la investigación, marco teórico, metodología del estudio y resultados.

### 3.3 Población y muestra

La población está formada por todos los estudiantes matriculados en 5.º grado de Educación secundaria de las secciones A, B, C y D de la IE Nuestra Señora del Pilar --Piura- Perú. Cabe mencionar que la muestra fue determinada de manera no probabilística o intencionada, tal

y como se ha explicado en el rubro Población y muestra de las etapas del diseño de investigación. La tabla 5 señala la distribución de estudiantes integrantes de la población y muestra:

**Tabla 5**

*Población y muestra de estudio*

Contexto de estudio	Grado y Sección	Población	Muestra
<b>IE Nuestra Señora del Pilar - Veintiséis de Octubre - Piura</b>	5°A	37	20
	5°B	35	21
	5°C	36	18
	5°D	35	22
<b>Total</b>		143	81

Fuente: Data IE N.S.D.P-UGEL Piura

Según los datos presentados en la tabla 5, la población de estudio corresponde al total de 143 estudiantes del 5.º grado de educación secundaria, específicamente, distribuidos de la siguiente manera: 37 estudiantes de la sección A, 35 estudiantes de la sección B, 36 estudiantes de la sección C y 35 estudiantes de la sección D. La muestra seleccionada, respectivamente estuvo constituida por 81 sujetos, de los cuales 20 son estudiantes de sección A, 21 de la sección B, 18 de la sección C y 22 de la sección D.

### 3.4 Variable y dimensiones de la investigación

Una variable delimita el presente estudio: Salud mental educativa. A continuación, se presenta la definición operacional de la variable y sus dimensiones en la Tabla 6.

**Tabla 6**

*Operacionalización de la variable salud mental educativa*

<b>Variable: Salud mental educativa</b>
<p><b>Definición operacional</b> Se indica como el estado o condición de equilibrio de un individuo con su entorno, que garantiza su óptima participación en los ámbitos social, educativo y familiar, posibilitando su calidad de vida y comprende las siguientes dimensiones como la Salud mental, el estrés, el burnout, la Salud general, la satisfacción y el <i>flow</i>.</p>

Dimensiones	Definición operacional	Indicadores
<b>Dimensión Salud mental</b>	Considera un estado de bienestar subjetivo, donde el individuo muestra su autonomía e independencia en su ser y actuar; así como un alto desempeño de las competencias, capacidades y habilidades de realizarse intelectual y emocionalmente, por lo que es importante y de gran influencia el contexto en el que se desarrollan los individuos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Moral baja</li> <li>– Desánimo</li> <li>– Felicidad</li> </ul>
<b>Dimensión Estrés</b>	Corresponde al conjunto de rasgos o manifestaciones somáticas evidenciadas en los estudiantes durante la educación virtual, debido a la incapacidad para gestionar las emociones que se reflejan en el miedo que representan las amenazas del ambiente y perjudica el equilibrio emocional. Se asocia a una reacción fisiológica como mecanismo de defensa para una situación que se percibe como amenazante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nerviosismo de los estudiantes.</li> <li>– Calma o tranquilidad.</li> <li>– Problemas para relajarse.</li> <li>– Irritabilidad.</li> <li>– Tensión.</li> <li>– Estrés.</li> </ul>
<b>Dimensión Burnout</b>	Considera un trastorno que presenta un conjunto de rasgos característicos como el desgaste emocional y físico en las actividades diarias de los estudiantes que afecta la capacidad y motivación relacionada con el estudio. Se asocia a la preparación emocional de los estudiantes para afrontar las actividades de la escuela, a cómo lidiar con el estrés y a las responsabilidades a su cargo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Agotamiento psicológico.</li> <li>– Agotamiento físico.</li> <li>– Agotamiento emocional.</li> <li>– Cansancio.</li> <li>– Desánimo.</li> </ul>
<b>Dimensión Salud general</b>	Considera al estado integral de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental, y el logro del grado más alto posible de salud, es un objetivo social. Se asocia a la armonía entre el cuerpo, la mente, el espíritu y el ambiente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estado de salud</li> </ul>
<b>Dimensión Satisfacción</b>	Corresponde al estado emocional positivo y placentero de la percepción subjetiva de las experiencias del trabajo educativo del estudiante; es decir, la actitud efectiva frente al estudio, basada en las creencias y valores. Se asocia al estado de sentirse apto para la tarea, conllevándolo a la permanencia y a su buen desempeño académico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estado de salud en general.</li> <li>– Grado de satisfacción con relación a los estudios.</li> <li>– Estado de felicidad</li> </ul>
<b>Dimensión <i>flow</i></b>	Considera <i>flow</i> al estado de sentirse motivado, capacitado y desafiado para realizar sus actividades. El estudiante se siente totalmente concentrado y todos sus esfuerzos suman para la consecución de sus metas. Se asocia al alto nivel de compromiso, involucramiento, motivación y satisfacción en o por su trabajo como estudiante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estado de <i>flow</i> en los estudios.</li> <li>– Grado de estado de <i>flow</i> en los estudios.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

### 3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Hernández et al. (2014), señalan la importancia de elegir y aplicar las técnicas e instrumentos adecuados y pertinentes que accedan a medir y recoger la información relevante para los propósitos que el investigador tiene en mente. En este estudio la técnica empleada es la

encuesta que, según Casas Anguita et al. (2003) es un instrumento que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación para recoger y analizar los datos de una muestra o una población, con la finalidad de examinar, describir, predecir y/o explicar una serie de características presentes en la realidad.

El instrumento a emplear será un cuestionario (anexo A) que recoge información sobre los rasgos más relevantes de la salud mental de los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el contexto del trabajo de educación a distancia. Este cuestionario, que está conformado por 17 ítems o criterios, y ha sido adaptado del instrumento istas21 de Moncada et al. (2005) y la escala de *flow* (Jackson y Eklund, 2002) a las dimensiones de la salud mental en el contexto de la educación virtual durante la pandemia y propuesto en formulario Google, que será aplicado a los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el contexto del trabajo de educación a distancia. Los sujetos alcanzarán información que permitirá determinar los rasgos más relevantes de la salud mental educativa, a partir de las seis dimensiones consideradas: Dimensión Salud mental, Dimensión Estrés, Dimensión Burnout, Dimensión Salud general, Dimensión Satisfacción y Dimensión *flow*; y, específicamente, obtenida a través de las respuestas a los ítems originados desde los indicadores de cada dimensión (apéndice B).

El cuestionario de salud mental educativa empleado en el presente estudio muestra una confiabilidad medida a través del alfa de Cronbach:

**Tabla 7**

*Estadísticas de fiabilidad de las dimensiones salud mental, estrés y Burnout*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,932	13

Fuente: Elaboración propia a partir del software SPSS

Como puede observarse en la Tabla 7, se ha logrado medir la confiabilidad de las 13 primeras preguntas del instrumento, debido a que poseen una escala diferente con relación a las últimas cuatro preguntas. Esta escala es: SIEMPRE, CASI SIEMPRE, MUCHAS VECES, ALGUNAS VECES, SOLO ALGUNA VEZ y NUNCA. Los resultados arrojan que el instrumento es altamente confiable debido a que el valor alcanzado es de ,932 correspondiente al valor positivo de confiabilidad, de acuerdo al procedimiento del Alfa de Cronbach, en tal sentido, esto se sustenta en lo afirmado por Hernández y Torres (2018) quien considera que la fiabilidad puede tomar el valor que oscile entre cero y uno; en donde, cuanto más cercano al cero menos confiable es la herramienta; no obstante, mientras más se acerque al uno se puede decir que es altamente confiable el instrumento.

Como puede observarse en la Tabla 8, donde se evaluaron 4 elementos, cuya escala es: EXCELENTE, MUY BUENA, BUENA, REGULAR, MALA y MUY MALA, el instrumento es altamente confiable debido a que el valor supera el ,825 correspondiente al valor positivo de confiabilidad. Esto se sustenta en lo que muchos autores junto con Kerlinger y Lee (2002) indican que una herramienta es altamente confiable cuando el 0,70 es el mínimo aceptable como valor del indicador.

**Tabla 8**

*Estadísticas de fiabilidad de las dimensiones salud general, satisfacción y flow*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,825	4

Fuente: Elaboración propia a partir del software SPSS

A continuación, se presenta a través de la Tabla 9 la organización de los ítems según las dimensiones de la investigación:

**Tabla 9**

*Dimensiones e indicadores de la investigación*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
Salud mental	– ¿Te has sentido tan bajo/a de moral que nada podía animarte?	2
	– ¿Te has sentido desanimado/a y triste?	4
	– ¿Te has sentido feliz?	5
Estrés	– ¿Has estado muy nervioso/a?	1
	– ¿Te has sentido calmada/o y tranquila/o?	3
	– ¿Has tenido problemas para relajarte?	6
	– ¿Has estado irritable?	7
	– ¿Has estado tenso/a?	8
	– ¿Has estado estresado/a?	9
Burnout	– ¿Te has sentido agotado/a?	10
	– ¿Te has sentido físicamente agotado/a?	11
	– ¿Has estado emocionalmente agotado/a?	12
	– ¿Has estado cansado/a?	13
Salud general	– En general ¿dirías que tu salud es?	14
Satisfacción	– ¿Cuál es tu grado de satisfacción en relación con tus estudios, tomándolo todo en consideración?	15
<i>flow</i>	– ¿En qué medida crees que en tu estudio diario experimentas un estado de <i>FLOW</i> ?	16
	– A lo largo de este año de estudio, ¿en qué medida te has sentido en un estado de <i>FLOW</i> ?	17

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario salud educativa: Salud, satisfacción y *flow* en estudiantes- ISTAS21

Como puede observarse en la Tabla 9, el instrumento está estructurado en base a las seis dimensiones de la variable Salud mental educativa, con un total de 17 ítems; de los cuales 3 ítems corresponden a la dimensión de salud mental; 6 ítems corresponden a la dimensión del estrés, 4 ítems correspondiente a la dimensión del Burnout; 1 ítem perteneciente a la Salud general; 1 ítem perteneciente a la dimensión de satisfacción y, finalmente, 2 ítems correspondientes a la dimensión del *flow*. Además, se muestran los indicadores que nos permitirán conocer los rasgos más relevantes de la salud mental educativa de los estudiantes.

### 3.6 Procedimiento de análisis y presentación de resultados

El análisis estadístico se realizó con el programa estadístico SPSS, v.23, considerando el procedimiento que a continuación se indica:

- **Diseño de base de datos:** Los datos obtenidos en el cuestionario aplicado fueron trasladados al software SPSS, sistema que permitió elaborar la data a través del conteo de las respuestas obtenidas por los estudiantes de 5.º de Secundaria (muestra de estudio) en el cuestionario aplicado.
- **Tabulación:** Se elaboraron tablas de frecuencias absolutas y relativas, teniendo en cuenta los objetivos del estudio llevados a cabo, las mismas que pueden observarse en el capítulo 4.
- **Graficación:** Para la ilustración de los datos consignados en las tablas, se ha empleado gráficos estadísticos (o denominados figuras) como, por ejemplo, los datos contenidos en tablas de frecuencia de las variables sociodemográficas. (ver Capítulo 4).
- **Análisis cuantitativo:** Obtenidas las tablas estadísticas, así como los gráficos, se procedió al análisis y a la respectiva interpretación, describiendo literalmente la estadística.

#### Tabla 10

*Puntuaciones de referencia de la situación de la salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de secundaria, en el contexto de la educación virtual, de la I.E. Nuestra Señora del Pilar*

Dimensión	Puntuación		
	Situación más favorable	Situación intermedia	Situación más desfavorable
Salud mental	0-3	4-6	7-15
Estrés	0-6	7-12	13-30
Burnout	0-4	5-8	9-20
Salud general	3-5	2	0-1
Satisfacción	3-5	2	0-1
<i>flow</i>	5-10	3-4	0-2

Fuente: Elaboración propia



## Capítulo 4. Resultados de la investigación

### 4.1 Descripción del contexto de investigación

La Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar se encuentra ubicada en AH San Martín del distrito de Veintiséis de Octubre, provincia de Piura, en la región Piura al norte del Perú. Es una institución educativa cuya gestión es pública y directa, ubicada en el área urbana, perteneciente al ámbito de la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) Piura, de la Dirección Regional de Educación de Piura.

Nuestra Señora del Pilar es una institución educativa estatal conformada por 2 183 estudiantes, 1 704 mujeres y 479 varones distribuidos en los tres niveles educativos dentro del sistema escolarizado de la Educación Básica Regular: Inicial, Primaria y Secundaria. Brinda el servicio en dos turnos: mañana (inicial-primaria) y tarde (secundaria). Por otro lado, el colegio está conformado por 92 docentes quienes trabajan en los distintos niveles y, en el caso específico del nivel secundaria (que es donde se concentra la investigación) laboran 45 profesores. Además, cada nivel está administrado por el director y tres subdirectores, acompañados del trabajo del personal administrativo y de apoyo.

La institución educativa Nuestra Señora del Pilar tiene como visión:

En el año 2023, nos consolidamos como una institución educativa humanista e inclusiva, reconocida por un servicio educativo de calidad brindada en los tres niveles, centrada en el cuidado del medio ambiente y la práctica de valores como: el respeto, la responsabilidad y la honradez, acorde con los avances de la ciencia y la tecnología, con ética, mostrando alto nivel de desempeño, con gestión transparente y democrática; apoyada en la participación activa de las familias y la comunidad organizada para contribuir responsablemente al desarrollo sostenible. (IE Nuestra Señora del Pilar, 2018, p. 4)

De igual modo, la institución educativa Nuestra Señora del Pilar tienen como misión:

Somos una institución educativa que brinda a sus estudiantes un servicio educativo de calidad, orientado al desarrollo de competencias y valores, para que sean capaces de responder a su entorno como agentes de cambio con responsabilidad, compromiso social, libre de violencia, con sentido crítico y conciencia ecológica. (IE Nuestra Señora del Pilar, 2018, p. 4)

Asimismo, tiene como premisa educativa el lema: “Con responsabilidad y unión fortalecemos nuestra institución”.

Por otro lado, debido a la situación del confinamiento, por la pandemia de la COVID-19 el Gobierno Peruano dispuso el trabajo de la educación a distancia, motivo por el cual la IE brindó el servicio educativo desde el mes de marzo de 2020 y todo el 2021, usando como medios el wasap, el correo electrónico y el servicio de mensajería de texto, iniciando así una nueva forma de enseñar y aprender, mediante las herramientas tecnológicas básicas como el celular smartphone con señal

de internet, acceso a la plataforma educativa Aprendo en Casa y asumiendo el reto de seguir aprendiendo pese a las difíciles condiciones físicas, psicológicas, sociales y conductuales que afectaron la salud mental de toda la comunidad educativa.

Precisamente, estos cambios repentinos en la manera de enseñar generaron un proceso de adaptación que estuvo caracterizado por una serie de carencias materiales y psicosociales presentes en la mayoría de las veces en el ámbito estudiantil, ya que gran parte de los estudiantes proviene de estratos socioeconómicos bajos donde se carece de los recursos económicos suficientes que les permitan acceder a las herramientas tecnológicas que se exigían para desarrollar adecuadamente esta nueva forma de aprender. Situación que se agravó, dado que las medidas de confinamiento generaron que muchos padres de familia no pudieran trabajar, afectando significativamente su ya precaria economía familiar; y a todo esto se suma que la pandemia generó contagios de la COVID-19 tanto de los padres, tutores como de los propios estudiantes, quienes vieron afectados su salud física- emocional y que, en algunos casos derivaron en la muerte de uno o más miembros de la familia.

Como es de esperar la convergencia de estas graves circunstancias conllevaron a la inasistencia de los estudiantes al acompañamiento pedagógico por no contar con internet ni equipos de telefonía celular, percibiéndose frustración y sentimientos de culpa; tal es así, que no todos pudieron cumplir con los plazos previstos en el envío de las evidencias de aprendizaje, por razones de conectividad, desmotivación para continuar estudiando, así como la preocupación, estrés y miedo de algunos estudiantes por tener familiares cuyos trabajos se encontraban en rubros de riesgo, presentándose además inasistencias recurrentes de estudiantes por encontrarse diagnosticados con COVID-19, estrés, ansiedad, depresión, entre otros.

Ante lo expuesto, el proceso de la educación virtual dentro del contexto de la pandemia de la COVID-19 se ha visto afectado de manera relevante, sobre todo con énfasis en el aspecto negativo en la salud mental de los estudiantes, lo que llevó al equipo directivo y a los docentes a brindar a los estudiantes el soporte socioemocional y espiritual, a través de espacios para la gestión de emociones, relajación, motivación y la oración diaria dispuesto por el Ministerio de Educación, los cuales se implementaron, pese a los recursos limitados con los que se contaba en esos momentos.

#### **4.2 Resultados de la información sociodemográfica**

El rubro sujetos de investigación estuvo integrado por 81 estudiantes de 5.º grado de secundaria de las cuatro secciones A-B-C-D de la IE Nuestra Señora del Pilar. A continuación, se presentan los resultados de las variables sociodemográficas, que permiten configurar el perfil del estudiante que participa en la presente investigación. Estos resultados son expresados en tablas y gráficos con porcentajes.

#### 4.2.1 Distribución de la muestra según el sexo

De acuerdo con la distribución mostrada en la Tabla 11, el mayor porcentaje (97,50%) de estudiantes de la muestra pertenece al sexo femenino, mientras que el sexo masculino está representado por el 2,50%. Se presentan los datos expuestos, en la Figura 6:

**Tabla 11**

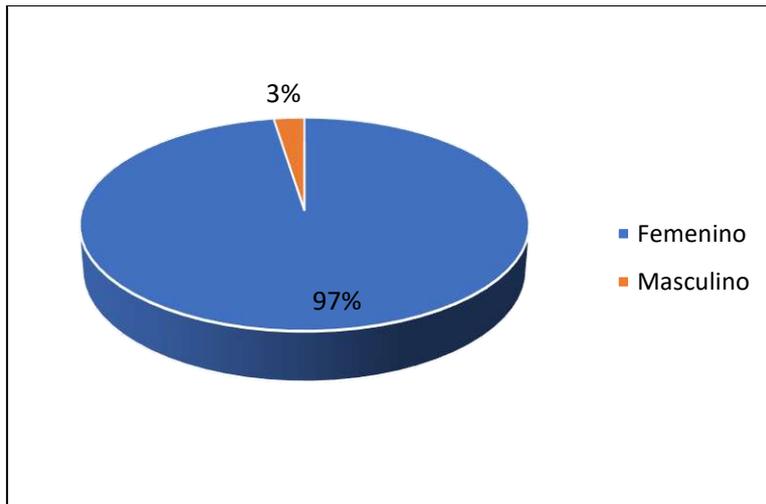
*Sexo de la muestra*

Sexo	F	%
Femenino	79	97,50
Masculino	2	2,50
Total	81	100,00

Fuente: Elaboración propia

**Figura 6**

*Sexo de la muestra*



Fuente: Elaboración propia

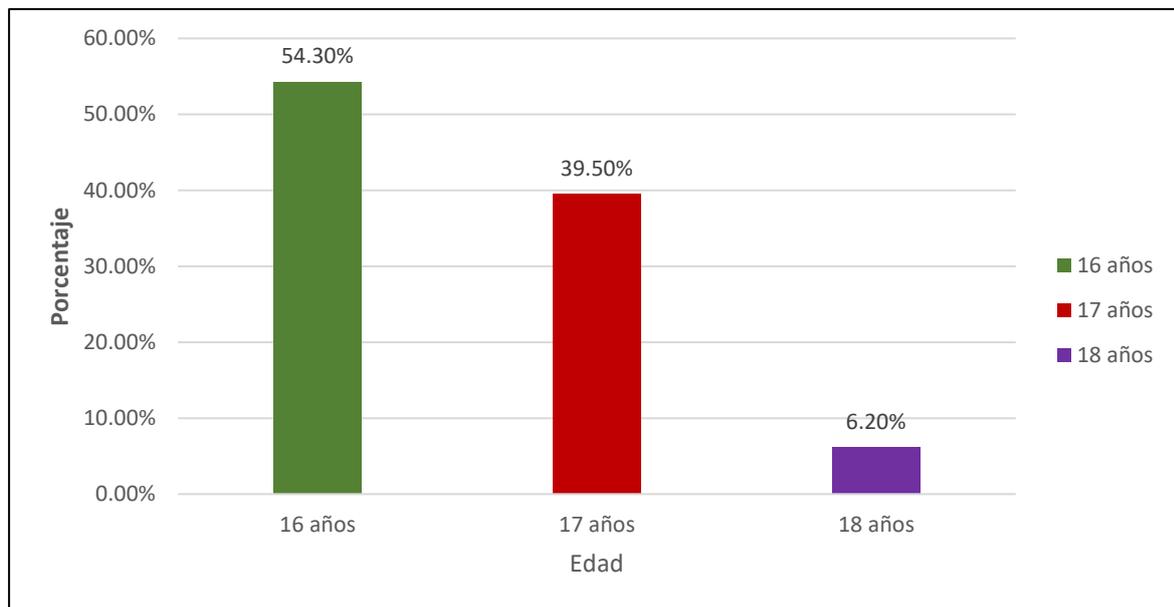
#### 4.2.2 Distribución de la muestra según la edad

De acuerdo con la distribución presentada en Tabla 12, el 54,30% de la muestra está conformada por los estudiantes que tienen 16 años de edad, siendo este el mayor porcentaje. A continuación, se sitúan los estudiantes que tienen 17 años de edad, estos representan el 39,50%. En menor proporción, se cuenta con un 6,20 % de estudiantes que tienen 18 años. La Figura 7 ilustra los resultados mencionados.

**Tabla 12***Edad de la muestra*

Edad	F	%
16	44	54,30
17	32	39,50
18	5	6,20
Total	81	100.00

Fuente: Elaboración propia

**Figura 7***Edad de la muestra*

Fuente: Elaboración propia

### 4.3 Resultados por dimensiones

#### 4.3.1 Dimensión 1. Salud mental

En esta dimensión de la salud mental se recoge información relacionada al estado de equilibrio psíquico de la persona en un momento de su vida donde se toma en cuenta y congrega el bienestar subjetivo, la autonomía, el ejercicio de las facultades mentales, y el desempeño de las competencias y habilidades emocionales, intelectuales y sociales por lo que es de suma importancia el contexto donde se desarrollan los individuos, en este caso es la vivencia del estado de confinamiento y aislamiento social debido a la pandemia de la COVID-19 durante su proceso de formación educativa en la modalidad virtual. En el presente estudio se recoge información, a través de Cuestionario de Salud Mental educativa información sobre la frecuencia de experimentar emociones como: sentirse con la moral baja, vivenciar el desánimo o vivir un sentimiento de felicidad y permitir así describir los rasgos de la salud mental de los estudiantes,

durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19. A continuación, se detallan los resultados en la Tabla 13.

**Tabla 13**

*Resultados de la dimensión salud mental*

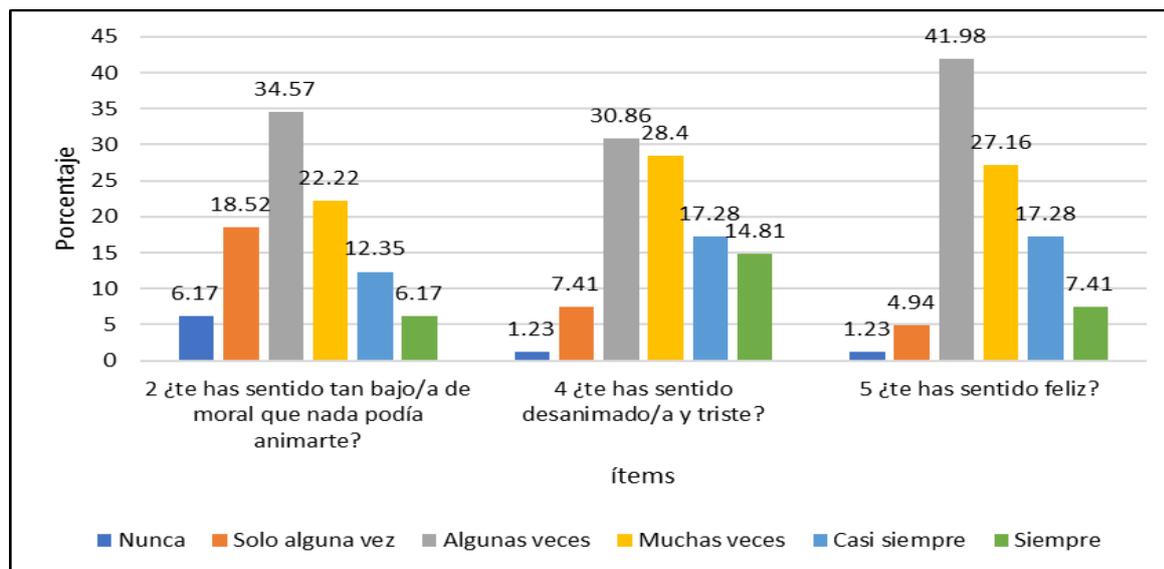
Ítems	Nunca	Solo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre	Siempre
	%	%	%	%	%	%
2 ¿te has sentido tan bajo/a de moral que nada podía animarte?	6,17	18,52	34,57	22,22	12,35	6,17
4 ¿te has sentido desanimado/a y triste?	1,23	7,41	30,86	28,40	17,28	14,81
5 ¿te has sentido feliz?	1,23	4,94	41,98	27,16	17,28	7,41

Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la Tabla 13 muestran que un 34,57% de los estudiantes manifiesta que algunas veces se han sentido bajos de moral que nada podía animarlos, un 18,52% solo alguna vez y un 6,17% nunca. Dichos porcentajes sumados arrojan un total de 59,26% de estudiantes que no presentan inconvenientes significativos en el aspecto mencionado; ya que, la cantidad de veces que se sintieron bajos de moral ha sido mínima o inexistente.

Respecto a la pregunta: ¿te has sentido desanimado/a y triste?, el 60,49% ha tenido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 28,40% de estudiantes se ha sentido desanimado muchas veces, el 17,28 casi siempre y el 14,81% siempre.

Finalmente, los estudiantes manifiestan que en un 27,16% se han sentido felices muchas veces, el 17,28% casi siempre y el 7,41%, siempre, arrojando un total de 51,85% que han presentado esta condición de felicidad de manera recurrente. No obstante, es preciso mencionar que el 48,15% presentaron algunos inconvenientes en su estado de felicidad, pues el 41,98% se ha sentido contento algunas veces, el 4,94% solo alguna vez y el 1,23% nunca. En la Figura 8 se ilustra los resultados mencionados:

**Figura 8***Resultados de la dimensión salud mental*

Fuente: Elaboración propia

**4.3.2 Dimensión 2. Estrés**

Corresponde aquí la medición del conjunto de rasgos o manifestaciones físicas del organismo evidenciadas en los estudiantes durante la educación virtual, como mecanismo de defensa para una situación que se percibe como amenazante. En este caso, se recoge información sobre la percepción y frecuencia que tiene el estudiante con relación a emociones de nerviosismo, problemas para relajarse, irritabilidad, estados de tensión, estrés o tranquilidad, durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19. A continuación, se detallan los resultados en la Tabla 14:

**Tabla 14***Resultados de la dimensión estrés*

	Nunca %	Solo alguna vez %	Algunas veces %	Muchas veces %	Casi siempre %	Siempre %
1 ¿has estado muy nervioso/a?	2,47	9,88	46,91	16,05	14,81	9,88
6 ¿has tenido problemas para relajarte?	7,41	13,58	38,27	17,28	13,58	9,88
7 ¿has estado irritable?	7,41	20,99	33,33	13,58	20,99	3,70
8 ¿has estado tenso/a?	6,17	11,11	30,86	24,69	17,28	9,88
9 ¿has estado estresado/a?	1,23	2,47	14,81	29,63	24,69	27,16
3 ¿te has sentido calmada/o y tranquila/o?	2,47	12,35	44,44	16,05	17,28	7,41

Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la Tabla 14 muestran que un 46,91% de los estudiantes manifiestan que algunas veces se han sentido muy nerviosos, un 9,88% solo alguna vez y un 2,47% nunca. Dichos porcentajes sumados arrojan un total de 59,26% de estudiantes que no presentan inconvenientes en el aspecto mencionado.

Respecto a la pregunta: ¿has tenido problemas para relajarte?, el 59,26% ha percibido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 38,27% de estudiantes ha tenido problemas para relajarse algunas veces, el 13,58% solo alguna vez y el 7,41% nunca.

Con relación a la pregunta: ¿has estado irritable? el 61,73% ha percibido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 33,33% de estudiantes se ha sentido irritable algunas veces, el 20,99% solo alguna vez y el 7,41% nunca.

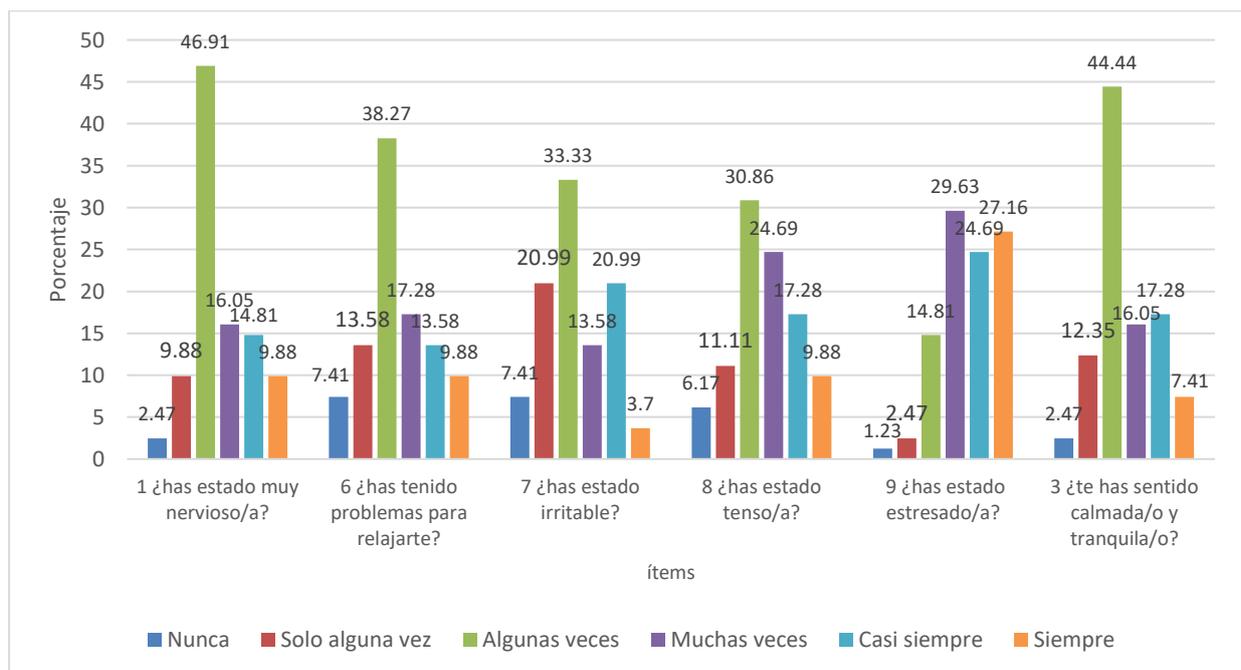
En lo que corresponde a la pregunta: ¿has estado tenso/a? el 51,85% ha percibido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 24,69% de estudiantes se han sentido tensos muchas veces, el 17,28% casi siempre y el 9,88% siempre.

Respecto a la pregunta: ¿has estado estresado/a? el 81,48% ha percibido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 29,63% de estudiantes se ha sentido estresados muchas veces, el 24,69% casi siempre y el 27,16% siempre.

Finalmente, el 44,44% de estudiantes se han sentido calmados/as y tranquilos/as algunas veces, el 12,35% solo alguna vez y el 2,47% nunca, arrojando un total de 59,26% de estudiantes que presentan estas características. La Figura 9 ilustra los resultados mencionados:

**Figura 9**

*Resultados de la dimensión estrés*



Fuente: Elaboración propia

### 4.3.3 Dimensión 3. Burnout

Corresponde aquí la medición de un conjunto de rasgos característicos como el desgaste emocional y físico en las actividades diarias de los estudiantes para afrontar el estrés y a las responsabilidades durante esta difícil etapa del confinamiento por la pandemia de la COVID-19, afectando la capacidad de respuesta y motivación en la educación virtual.

En este caso se recoge información sobre la percepción y frecuencia que tiene el estudiante con relación a emociones de agotamiento físico, agotamiento emocional, cansancio durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19. A continuación, se detallan los resultados en la Tabla 15:

**Tabla 15**

*Resultados de la dimensión Burnout*

	Nunca %	Solo alguna vez %	Algunas veces %	Muchas veces %	Casi siempre %	Siempre %
10 ¿te has sentido agotado/a?	0,00	2,47	30,86	28,40	19,75	18,52
11 ¿te has sentido físicamente agotado/a?	1,23	7,41	34,57	22,22	18,52	16,05
12 ¿has estado emocionalmente agotado/a?	1,23	12,35	28,40	19,75	20,99	17,28
13 ¿has estado cansado/a?	0,00	9,88	33,33	20,99	22,22	13,58

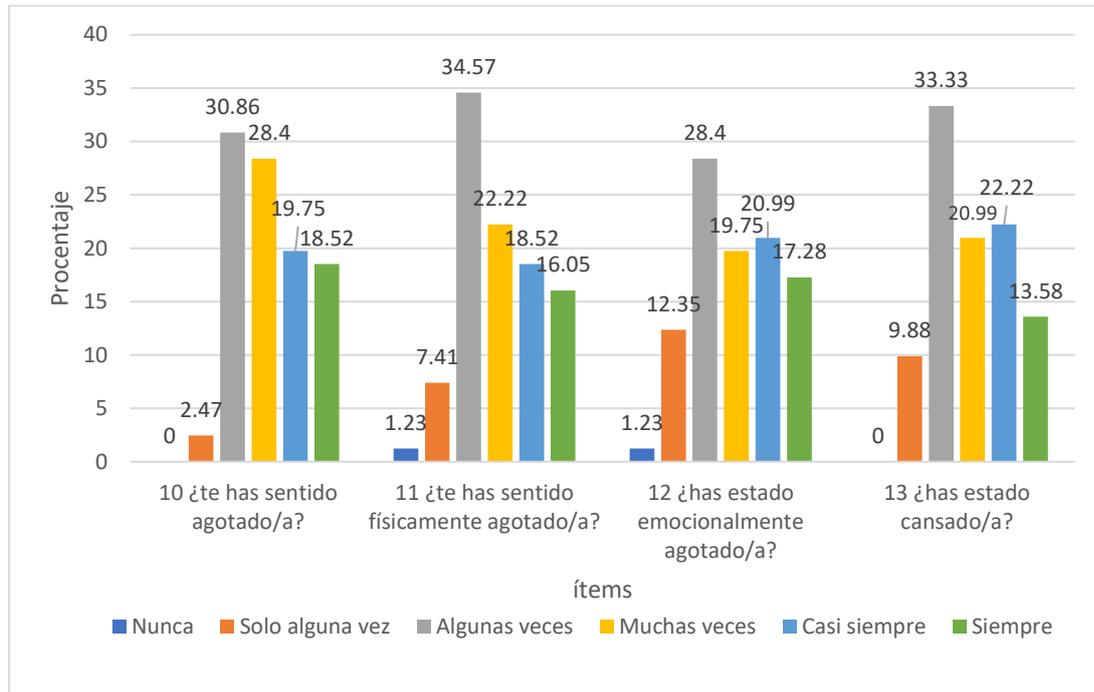
Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la Tabla 15 muestran que un 28,40% de los estudiantes manifiestan que muchas veces se han sentido agotados/as, un 19,75% casi siempre y un 18,52% siempre. Dichos porcentajes sumados arrojan un total de 66,67% de estudiantes que presentan el aspecto mencionado.

Respecto a la pregunta: ¿te has sentido físicamente agotado/a?, el 56,79% ha percibido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 22,22% de estudiantes se ha sentido físicamente agotado físicamente muchas veces, el 18,52% casi siempre y el 16,05% siempre.

Con relación a la pregunta: ¿has estado emocionalmente agotado/a? el 58,02% ha percibido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 19,75% de estudiantes se ha sentido emocionalmente agotado muchas veces, el 20,99% casi siempre y el 17,28% siempre.

Finalmente, los estudiantes manifiestan que un 20,99% se han sentido cansados/as muchas veces, el 22,22% casi siempre, el 13,58% siempre, arrojando un total de 56,79% de estudiantes que presentan de manera acentuada este sentimiento. La Figura 10 ilustra los resultados mencionados:

**Figura 10***Resultados de la dimensión Burnout*

Fuente: Elaboración propia

**4.3.4 Dimensión 4. Salud general**

Corresponde aquí la percepción del estado integral de bienestar físico, mental y social del estudiante, durante su educación virtual, en esta etapa del confinamiento por la pandemia de la COVID-19. En la dimensión de salud general se recoge información sobre el estado de armonía entre el cuerpo, la mente, el espíritu y el ambiente. A continuación, se detallan los resultados en la Tabla 16:

**Tabla 16***Resultados de la dimensión salud general*

	Muy mala %	Mala %	Regular %	Buena %	Muy buena %	Excelente %
14 en general ¿dirías que tu salud es?	0,00	19,75	40,74	35,80	2,47	1,23

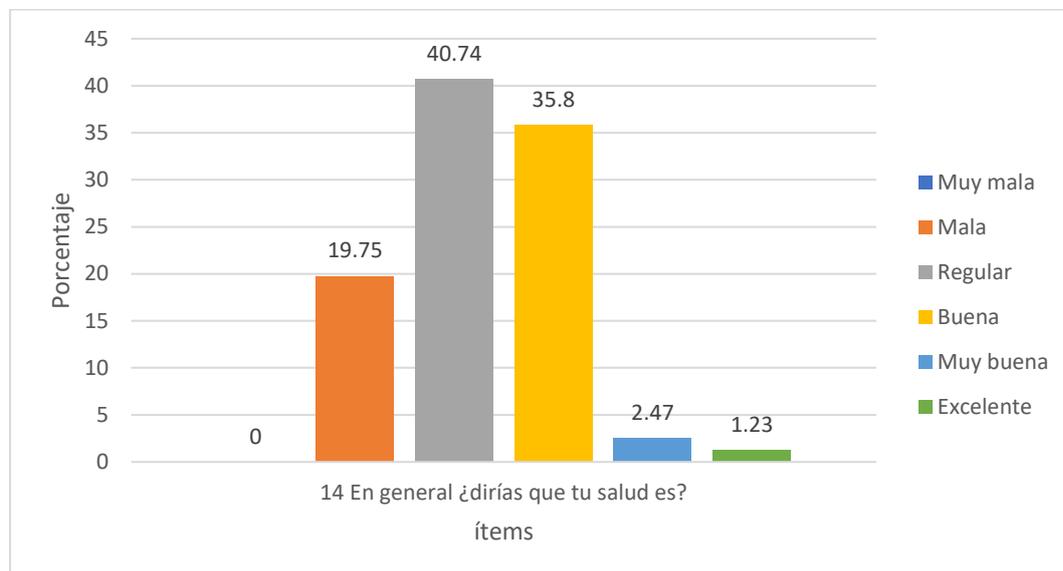
Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la Tabla 16 muestran que el 40,74% de los estudiantes manifiestan que el estado de salud general es regular, el 19,75% mala y nadie considera que es muy mala. Dichos porcentajes sumados arrojan un total de 60,49% de estudiantes que presentan el aspecto mencionado entre regular y mala. No obstante, un 35,80% de estudiantes manifiesta

tener un estado de salud bueno, el 2,47% muy bueno y 1,23% excelente. La Figura 11 ilustra los resultados mencionados:

**Figura 11**

*Resultados de la dimensión salud general*



Fuente: Elaboración propia

#### 4.3.5 Dimensión 5. Satisfacción

En esta dimensión se recogerá información sobre el estado emocional positivo y placentero, es decir la actitud efectiva frente al estudio, durante la educación virtual en el confinamiento por la COVID-19. Aquí se medirá el grado de satisfacción con relación a sus estudios conllevándolo a la permanencia y a su buen desempeño académico. A continuación, se detallan los resultados en la Tabla 17.

**Tabla 17**

*Resultados de la dimensión satisfacción*

	Muy mala %	Mala %	Regular %	Buena %	Muy buena %	Excelente %
15 ¿Cuál es tu grado de satisfacción en relación con tus estudios? tomándolo todo en consideración?	0,00	6,17	24,69	48,15	17,28	3,70

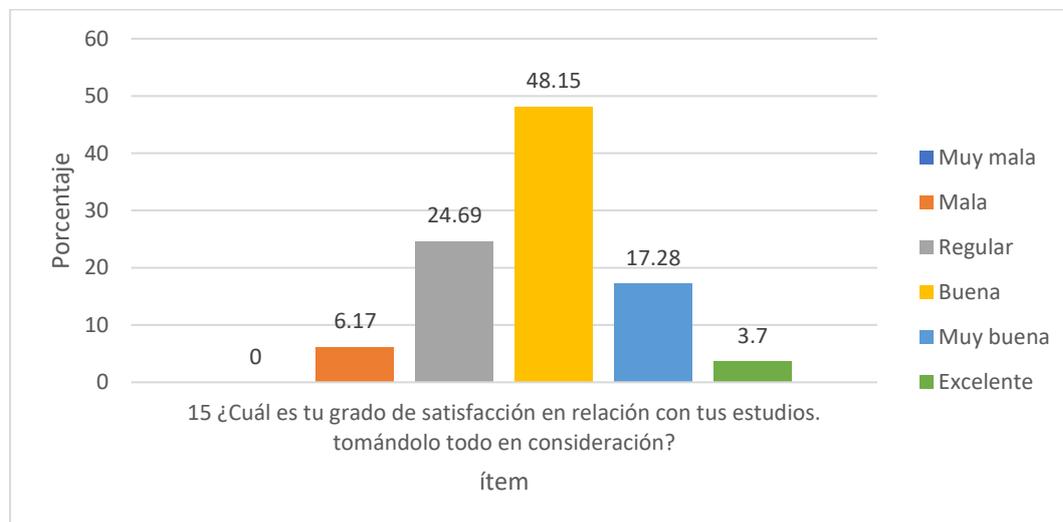
Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la Tabla 17 muestran que el 48,15% de los estudiantes manifiesta que el estado de satisfacción es bueno, el 17,28% muy bueno y el 3,70% excelente. Dichos porcentajes sumados arrojan un total de 69,13% de estudiantes que presentan grados positivos de satisfacción. Sin embargo, un 24,69% de estudiantes manifiesta tener un grado regular de Satisfacción, el 6,17% mala y ninguno muy mala, lo que se evidencia en total un 30,86%

de estudiantes con un grado negativo de Satisfacción. La Figura 12 ilustra los resultados mencionados:

**Figura 12**

*Resultados de la dimensión satisfacción*



Fuente: Elaboración propia

#### 4.3.6 Dimensión 6. flow

En esta dimensión se recoge información del estudiante sobre el estado de sentirse motivado, capacitado y desafiado para realizar sus actividades. Aquí el estudiante se siente totalmente concentrado y todos sus esfuerzos suman para la consecución de sus metas. Se asocia al alto nivel de compromiso, involucramiento, motivación y satisfacción en o por su trabajo, como estudiante, durante la educación virtual en el confinamiento por la COVID-19. A continuación, se detallan los resultados en la Tabla 18:

**Tabla 18**

*Resultados de la dimensión flow*

	Nunca %	Casi Nunca %	A Veces %	A Menudo %	Casi Siempre %	Siempre %
16 ¿En qué medida crees que en tu estudio diario experimentas un estado de <i>flow</i> (estado psicológico que consiste en disfrutar lo que haces)?	1,23	9,88	48,15	20,99	13,58	6,17
17 ¿A lo largo de este año de estudio? ¿en qué medida te has sentido en un estado de <i>flow</i> ? (estado psicológico que consiste en disfrutar lo que haces)	2,47	9,88	45,68	24,69	13,58	3,70

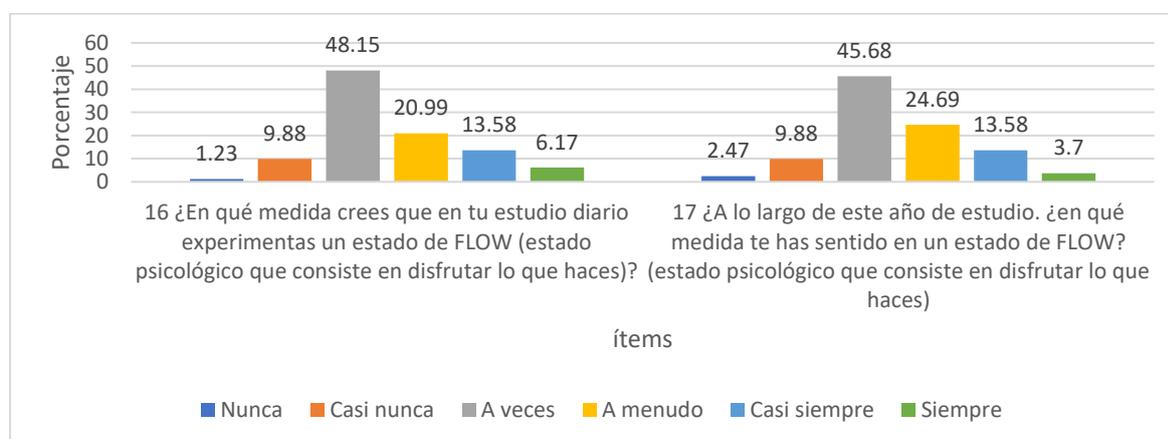
Fuente: Elaboración propia

Los resultados presentados en la Tabla 18 muestran que un 48.15% de los estudiantes manifiestan que en su estudio diario han experimentado un estado de *flow* a veces, un 9,88% casi nunca y un 1.23% nunca. Dichos porcentajes sumados arrojan un total de 59,26% de estudiantes que presentan el aspecto mencionado.

Respecto a la pregunta: ¿A lo largo de este año de estudio? ¿en qué medida te has sentido en un estado de *flow*?, el 58,03% de estudiantes ha percibido este sentimiento, distribuidos los porcentajes específicamente de la siguiente manera: el 45,68% de estudiantes se ha sentido a veces, en este estado, el 9,88% casi nunca y el 2,47% nunca. La Figura 13 ilustra los resultados mencionados:

**Figura 13**

*Resultados de la dimensión flow*



Fuente: Elaboración propia

#### 4.4 Resultados generales de las dimensiones de la salud mental educativa

A continuación, se presentan los resultados finales de las dimensiones de la salud mental educativa, y en cada una de ellas se observa lo siguiente: situación más favorable, situación intermedia y situación más desfavorable en la que se encuentra la salud mental educativa de los estudiantes de 5.º de secundaria, durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

##### 4.4.1 Resumen dimensión salud mental

**Tabla 19**

*Resumen de situación en la dimensión salud mental*

Situación	Frecuencia	Porcentaje
Situación más favorable	48	59,3
Situación intermedia	26	32,1
Situación más desfavorable	7	8,6
Total	81	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación.** En la tabla 19 se presenta información sobre los resultados finales en la dimensión Salud mental de los estudiantes. Se puede evidenciar que el mayor porcentaje se encuentra en situación más favorable de presentar una buena salud mental con un 59,3%; así mismo, un 32,1% se encuentra en situación intermedia y un 8,6% se halla en situación más desfavorable de ver afectada su salud mental durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

#### 4.4.2 Resumen dimensión estrés

**Tabla 20**

*Resumen de dimensión estrés*

Situación	Frecuencia	Porcentaje
Situación más favorable	58	71,6
Situación intermedia	18	22,2
Situación más desfavorable	5	6,2
Total	81	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación.** En la tabla 20 se presenta información sobre los resultados finales en la dimensión Estrés de los estudiantes. Se puede evidenciar que el mayor porcentaje se encuentra en situación más favorable al estrés con un 71,6%; es decir, la mayoría de los estudiantes se han visto afectados por el Estrés; así mismo, un 22,2% se encuentra en situación intermedia de estrés y un 6,2% se halla en situación apropiada del manejo del estrés, lo que significa que son pocos los estudiantes que han gestionado adecuadamente dicho sentimiento durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

#### 4.4.3 Resumen dimensión Burnout

**Tabla 21**

*Resumen de dimensión Burnout*

Situación	Frecuencia	Porcentaje
Situación más favorable	59	72,8
Situación intermedia	20	24,7
Situación más desfavorable	2	2,5
Total	81	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación.** En la tabla 21 se presenta información sobre los resultados finales en la dimensión Burnout de los estudiantes. Se puede evidenciar que el mayor porcentaje se encuentra en situación más favorable de Burnout con un 72,8%; es decir, la mayoría de los estudiantes presentan rasgos de agotamiento físico, agotamiento emocional significativo; así mismo, un 24,7%

se encuentra en situación intermedia de Burnout y un 2,5% presentaron rasgos de entusiasmo y energía durante la educación virtual, en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

#### 4.4.4 *Resumen dimensión salud general*

**Tabla 22**

*Resumen de dimensión salud general*

<b>Situación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Situación más favorable	80	98,8
Situación intermedia	1	1,2
Situación más desfavorable	0	0
Total	81	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación.** En la tabla 22 se presenta información sobre los resultados finales en la dimensión salud general de los estudiantes. Se puede evidenciar que el mayor porcentaje se encuentra en situación más favorable con un 98,8%; es decir, la mayoría de los estudiantes presentan un estado de bienestar físico, mental y social armonioso; así mismo, un 1,21% se encuentra en situación intermedia de bienestar integral y, por último, no se presenta ningún caso que manifieste un estado de salud integral malo a muy malo, durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

#### 4.4.5 *Resumen dimensión satisfacción*

**Tabla 23**

*Resumen de dimensión satisfacción*

<b>Situación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Situación más favorable	56	69,1
Situación intermedia	20	24,7
Situación más desfavorable	5	6,2
Total	81	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación.** En la tabla 23 se presenta información sobre los resultados finales de la dimensión Satisfacción de los estudiantes. Se puede evidenciar que el mayor porcentaje se encuentra en situación más favorable con un 69,1%; es decir, la mayoría de los estudiantes presentan un estado emocional positivo y placentero con relación a sus estudios; así mismo, un 24,7% se encuentra en situación intermedia de Satisfacción y un 6,2% se halla en situación más desfavorable, lo que significa que es mínima la cantidad de estudiantes que presentan una actitud de insatisfacción con relación a sus estudios, durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

#### 4.4.6 Resumen dimensión flow

**Tabla 24**

*Resumen de dimensión flow*

Situación	Frecuencia	Porcentaje
Situación más favorable	39	48,2
Situación intermedia	36	44,4
Situación más desfavorable	6	7,4
Total	81	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación.** En la tabla 24 se presenta información sobre los resultados finales de la dimensión *flow* de los estudiantes. Se puede evidenciar que el mayor porcentaje se encuentra en situación más favorable con un 48,2%; es decir, la mayoría de los estudiantes se muestran motivados para realizar sus actividades escolares; cabe resaltar que un 44,4% se encuentran en situación intermedia de *flow*, porcentaje cercano al anterior, prevaleciendo de este modo la mejor situación de estado de *flow*. Finalmente, un 7,4% se halla en situación más desfavorable de *flow*, lo que significa que son pocos los estudiantes que presentan bajo nivel de compromiso y motivación por sus labores escolares, durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

#### 4.5 Discusión de resultados

La presente investigación determinó los rasgos que caracterizan la salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre-Piura en el contexto del trabajo de educación virtual 2021, considerando seis dimensiones, según García et al., (2017): Salud mental, Estrés, Burnout, Salud general, Satisfacción y *flow*. Así también, de todas las teorías y modelos referidos en el marco teórico, se decidió asumir la posición del modelo Bidimensional circunplejo del bienestar psicológico subjetivo para estudiantes universitarios, de García et al. (2017), llamado también Modelo de Salud Educativa.

La intención general de determinar los rasgos más relevantes de la salud mental educativa en los estudiantes pilarcinos de 5.º grado de Educación Secundaria, en el contexto del trabajo de educación virtual, motivó el presente trabajo, en cuyos resultados finales de las diferentes dimensiones, se observaron los siguientes estados: situación más favorable, situación intermedia y situación más desfavorable en la que se encuentra la salud mental educativa estudiantil, los cuales reflejaron que a nivel general en la dimensión Salud mental el 59,3% de estudiantes se encuentra en una situación más favorable de presentar una buena salud mental; en la dimensión del estrés, el 71,6 % de estudiantes, es decir, la mayoría se han visto afectados con rasgos de

estrés; en la dimensión de Burnout, un 72,8% de estudiantes presentaron estados de agotamiento físico y emocional.

En cuanto a la dimensión Salud general, el 98,8% de estudiantes presenta un bienestar de salud física, psíquica, mental y socioemocional armonioso. En la dimensión de Satisfacción el 69,1% de estudiantes se encuentra en un estado positivo y placentero con relación a sus estudios. Por último, tenemos que en la dimensión de *flow* el 92,6% se encuentra en una situación intermedia y más favorable, es decir los estudiantes se sienten motivados para realizar sus actividades escolares. Estos resultados son respaldados por el Modelo circuplejo de las emociones de Russell (2005), quien indica que las emociones son un proceso de valoración positiva o negativa, el cual genera reacciones placenteras como de satisfacción, felicidad o tranquilidad; o desagradables, tales como tristeza, pesimismo, irritabilidad y enfado.

De igual modo, los resultados que se han obtenido en esta investigación guardan coherencia con los estudios de García et al. (2017) quienes al aplicar el Modelo de Salud Educativa en estudiantes universitarios ayudaron a comprender y mejorar el bienestar físico, psíquico y socioemocional de los estudiantes participantes en la investigación. Analizando estos resultados se puede determinar que los rasgos de la salud mental educativa de los estudiantes de 5° de Secundaria se han presentado con las particularidades, recurrencias y características propias dentro del contexto del confinamiento en donde se vivenciaron emociones desde las más agradables y desagradables, así como de alta y baja activación. En consecuencia, a la luz de los resultados, podemos concluir que en la totalidad de las dimensiones estudiadas se han obtenido estados favorables en estas seis dimensiones de la salud mental educativa de los estudiantes pilarcinos.

#### **4.5.1 Dimensión: Salud mental**

Al describir los rasgos más relevantes de la salud mental en los estudiantes pilarcinos de 5.º grado de Educación Secundaria en el contexto del trabajo de educación virtual, los resultados reflejaron que el 60,49% se han sentido desanimados y tristes, seguidos de un 59,26% de estudiantes que no presentaron inconvenientes significativos en el aspecto de sentirse con la moral baja; finalmente un 51,85% de estudiantes que han presentado rasgos de felicidad de manera recurrente; esto quiere decir que los rasgos más relevantes de la salud mental de la muestra durante la educación virtual en el contexto de la pandemia de la Covid-19 son los sentimientos de tristeza y desaliento; no obstante, se debe resaltar que los rasgos de felicidad y ausencia del sentimiento de moral baja, en suma, superan los rasgos de sentirse desanimados y tristes, lo cual nos permite concluir que, en general, los resultados obtenidos son más favorables a la salud mental de los estudiantes.

Así, también, de acuerdo a lo antes descrito, se destaca la gran capacidad de adaptación a los cambios, tal como lo respalda Mendo (2020), quien enfatiza que, una persona que goza de

buena salud mental es capaz de adaptarse adecuadamente a los cambios, a diferentes conflictos y a los cambios evolutivos de su vida.

De igual modo, estos resultados guardan coherencia con lo expresado por Galiano-Ramírez et al. (2020), quienes al estudiar la “Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de la COVID-19”, concluyen que el impacto psicológico en los niños y adolescentes depende de varios factores, entre los principales tenemos la incertidumbre, el miedo a la infección y a contagiarse, la frustración, el aburrimiento, la desinformación o información inapropiada, el estrés económico familiar y la ausencia de espacio en casa; así como el estigma de haberse enfermado.

Analizando estos resultados podemos ver que la salud mental de los estudiantes ha presentado un conjunto de rasgos que concuerdan con lo expuesto por el Ministerio de Salud (2000), que expone que la salud mental es la percepción de una sensación positiva de bienestar emocional, intelectual, social y espiritual; es decir, la armonía y la coherencia de todas las dimensiones, dado que los estudiantes han percibido sensaciones agradables y desagradables con alta y baja activación, predominando el estado de bienestar general, lo cual está reflejado con el resultado final de la dimensión de Salud mental de 59,3% de estudiantes que se encuentran en una situación más favorable de presentar una buena salud mental.

#### **4.5.2 Dimensión: Estrés**

Al describir los rasgos más relevantes del estrés en los estudiantes pilarcinos de 5.º grado de secundaria, en el contexto del trabajo de educación virtual, los resultados reflejan que el 81,48% ha estado estresado, el 61,73% ha percibido el sentimiento de haber estado irritable; así también el 59,26% ha tenido problemas para relajarse; también un 59,26% de estudiantes que no presentan inconvenientes en el aspecto de haberse sentido nerviosos y un 59,26% de estudiantes que se mostraron calmados; finalmente, el 51,85% ha percibido haberse sentido tenso, esto quiere decir que durante el trabajo de educación virtual en el contexto de la pandemia, los estudiantes evidenciaron rasgos de estrés; es decir, presentaron dificultades para responder a las presiones propias del contexto que vivían en ese momento, ya que debieron desarrollar sus actividades escolares con situaciones de preocupación, miedo, frustración por no tener los medios digitales ni la conectividad para el envío de los retos de aprendizaje, también a situaciones de pérdida de los empleos de los padres, enfermedad de algunos familiares, contagios y fallecimientos en la familia, entre otros que originaron que los docentes pudieran observar en los estudiantes reacciones no placenteras relacionadas con las manifestaciones somáticas como el miedo, la rabia, la ansiedad, la impotencia, la frustración, el insomnio, el cansancio, agotamiento, incapacidad para relajarse, entre otros. También, a nivel cognitivo y conductual aparecen dificultades para almacenar información, así como para atender y permanecer de inicio hasta el final en su jornada de trabajo virtual.

Estos resultados guardan relación con la investigación de Wang-Jin et al. (2020) quienes lograron concluir que el estrés académico se relaciona recíprocamente con la angustia psicológica, entendida como un estado afectivo negativo, que produce malestar, sufrimiento mental e incluso tristeza y está íntimamente relacionada con el temor, el miedo, la desesperación e incluso la incertidumbre, sentimientos vividos en el contexto de la pandemia. De igual manera, los hallazgos de estrés concuerdan con García et al. (2017), quienes consideran en su estudio que los rasgos de estrés presentados en la persona en situaciones de presión son el acentuado nerviosismo, problemas de relajación, constante irritabilidad, un alto estado de tensión, entre otros.

Analizando estos resultados podemos ver que el estrés, según García y Escalera (2011) tiene dos formas de presentación, uno el más normativo también considerado de respuesta adaptativa al medio y la segunda referida a la sensación de pérdida de control, interfiriendo negativamente en la vida física, psicológica, cognitiva, emocional, relacional y escolar de los estudiantes.

Ante lo expuesto, se puede reflexionar sobre la importancia de desarrollar las capacidades de afrontamiento ante el estrés por parte de los niños y los adolescentes quienes viven situaciones de alta demanda y exigencia personal-social y requieren del despliegue de todas sus habilidades y competencias para responder y a adaptarse a los estresores tanto internos como externos.

Es importante resaltar que ante episodios de estrés en el ámbito educativo se ven afectados directamente los desempeños y el logro de los aprendizajes de los estudiantes. Por ello resulta importante que se tenga en cuenta un abordaje integral para la prevención y el desarrollo de capacidades de afrontamiento del estrés promoviendo así una salud mental educativa positiva. De ahí lo relevante de promover una óptima salud mental en las escuelas junto a las familias.

#### **4.5.3 Dimensión: *Burnout***

Al describir los rasgos más relevantes del Burnout, los resultados reflejaron que 66,67% de estudiantes se sintieron agotados, el 58,02% emocionalmente agotados, el 56,79% físicamente agotados, finalmente el 56,79% de estudiantes que presentan de manera acentuada este sentimiento de sentirse cansados, esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes presentaron rasgos recurrentes de Burnout durante el desarrollo de su trabajo de educación virtual y esto se correlaciona con los resultados obtenidos de la dimensión del estrés, pues este influye como causa del estado de Burnout ya que es la respuesta inadecuada de afrontamiento del estrés, según lo corroboran los estudios de, Maslach y Jackson (1981), quienes especifican que el síndrome de Burnout como al conjunto de síntomas que se manifiestan como una respuesta permanente a estresores emocionales e interpersonales que afectan de forma crónica al individuo en su ambiente de trabajo y que está caracterizado por tres factores fundamentales: agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

Estos resultados guardan coherencia con Valcárcel-Subía (2020) quienes en su investigación concluyeron que, de los 41 síntomas distintos relacionados a la depresión, ansiedad, y síndromes como el de Burnout y el del Cuidador, destacan los síntomas de la angustia, alteraciones del sueño, agitación, tensión, estado de alerta y tristeza. Analizando estos resultados podemos ver que los rasgos del Burnout, según Martínez et al. (2017) conlleva en muchos casos a un colapso físico e intelectual del individuo, es decir el bienestar físico e intelectual se ve considerablemente afectado lo que se puede manifestar a través de síntomas como apatía, irritabilidad, agresividad, dificultad para concentrarse y memorizar, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, sentimiento de estar acabado profesionalmente, trastornos metabólicos como la anorexia, endurecimiento emocional con amigos, familiares y estudiantes, relaciones conflictivas con los demás, entre otros. Ante esto, la escuela deberá ser promotora del desarrollo de estrategias de afrontamiento que garanticen una salud mental armoniosa para el logro de los aprendizajes de los estudiantes. De ahí la importancia del diagnóstico y acompañamiento a los estudiantes que requieren soporte emocional.

#### **4.5.4 Dimensión: Salud general**

Al describir los rasgos más relevantes de la salud general, entendida según Hurtado et al. (2021) como la “salud plena e integral”, que comprenden todos los aspectos del ser humano como lo físico, psicológico, social, incluyendo lo ambiental y lo espiritual, se evidencia que los estudiantes pilarcinos de 5.º grado de secundaria, en el contexto del trabajo virtual, presentaron los siguientes rasgos (Véase Tabla 16): el 60,49% de estudiantes que perciben su salud general entre regular y mala, no obstante, un 35,80% de estudiantes presentaron un estado de salud bueno, el 2,47% muy bueno y 1,23% excelente, esto quiere decir que la salud general se ha visto afectada durante el trabajo de la educación virtual, debido a las condiciones excepcionales en que se desarrollaron sus actividades estudiantiles que los obligaron a permanecer por tiempo prolongado frente a los dispositivos digitales, sin la práctica de la actividad física a lo que estaban acostumbrados en la escuela, así como a la interrelaciones interpersonales entre pares y docentes, sumado a la preocupación de las condiciones sociofamiliares generadas por la pandemia de la COVID-19.

Lo anterior concuerda con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (2017) que define a un adolescente o joven sano como la persona que desempeña sus funciones biológicas, psicológicas y de relación con los demás de manera óptima, con un alto sentido de identidad, autovaloración y pertenencia. Tienen actitudes de optimismo, autoconfianza, se adapta a los cambios con facilidad, respeta la diversidad y tienen las habilidades sociales para ejercer una ciudadanía responsable en su comunidad. Además de tener hábitos de estilos de vida saludable como alimentación, actividad física, prácticas de salud mental, saber aplicar estrategias de afrontamiento al estrés, tolerancia a la frustración, ejercicios de relajación, y a la vivencia de una

sexualidad positiva y responsable. Analizando estos resultados, los estudiantes al suspenderse su dinámica social como ir a la escuela, debido al estado de confinamiento por la emergencia sanitaria por la COVID-19, dejaron de desarrollar competencias que han afectado su salud general y esto lo corroboran Pasqualini y Lorens (2010) quienes explican que hablar de salud general es hablar de la integralidad del bienestar físico, mental, social y espiritual de los jóvenes e incluye aspectos relacionados con su desarrollo educativo, la adecuada participación en las actividades de la comunidad, acorde con su cultura, y con el desarrollo de su máxima potencialidad. Ante esta situación urge la promoción de una buena salud general por parte de la familia, la escuela y la sociedad en su conjunto.

#### **4.5.5 Dimensión: Satisfacción**

Al describir los rasgos más relevantes de la Satisfacción de los estudiantes pilarcinos de 5.º grado de secundaria, en el contexto del trabajo de educación virtual, los resultados reflejaron que el 69,13% de estudiantes presentan grados positivos de satisfacción. Sin embargo, se encontró un 30,86% de estudiantes con un grado negativo de Satisfacción. Esto quiere decir que el uso de los entornos virtuales ha resultado satisfactorio teniendo en cuenta las estrategias del docente para conectar con el estudiante, la motivación, la organización y horarios, la efectividad del área curricular, las herramientas tecnológicas empleadas como el wasap, el correo electrónico, zoom, el classroom y google, también si el sistema es fácil y amigable de usar, entre otros. Estos resultados positivos de Satisfacción guardan coherencia con la investigación de Sandoval (2021) quien concluyó que el nivel de Satisfacción de los estudiantes con relación a la educación virtual fue de 51,03%, lo que constituye más de la mitad de los estudiantes que están conformes con su formación virtual, existiendo también un 48,97% en un nivel de insatisfacción.

Analizando estos resultados podemos ver que los estudiantes presentaron rasgos de satisfacción positiva en relación con sus estudios, tomándolo todo en consideración, coincidiendo con Sánchez (2018) cuando explica que la satisfacción es producida por la percepción cognitiva y emocional del estudiante sobre cómo percibe el servicio académico, el mismo que de ser óptimo le permitirá alcanzar sus objetivos, intereses y expectativas, como también dar solución a sus necesidades y sus aspiraciones personales y profesionales. Todas estas concordancias permiten al estudiante experimentar el bienestar y tener buen ánimo.

De igual modo, cabe resaltar que, durante el trabajo virtual, los estudiantes han compartido largas horas de trabajo educativo usando diferentes recursos tecnológicos, los mismos que forman parte de su configuración de ser estudiantes nativodigitales y desde los primeros años de formación vienen desarrollando las competencias digitales de desenvolverse en los entornos virtuales generados por las tecnologías de información y comunicación, así como la de gestionar su aprendizaje de manera autónoma.

#### 4.5.6 Dimensión: *flow*

Al describir los rasgos más relevantes del *flow* entendido, según Csikszentmihalyi (1975), como el estado de experiencia óptima expresado por las personas quienes están intensamente involucradas en lo que hacen y para ellas es una diversión y un deleite hacer las tareas, se ha podido encontrar que los estudiantes pilarcinos de 5.º grado de secundaria, en el contexto del trabajo virtual, han manifestado los siguientes resultados: 59,26% de los estudiantes, en su estudio diario, han experimentado un estado de *flow*, así también el 58,03% presentó rasgos de *flow* a lo largo del 2021, esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes pudieron adaptarse adecuadamente a las circunstancias atípicas en su aprendizaje y lograron involucrarse de manera asertiva y optimista, pues el hecho de ser estudiantes promocionales los motivaba aún más a comprometerse y culminar una de sus metas personales.

La automotivación del estudiante, antes descrita, se vio coadyuvada por la implementación del soporte socioemocional del Minedu, así como a la relevante capacidad de resiliencia de los estudiantes. Estos resultados guardan coherencia con Whalen (1998) quien afirma que el estado de *flow* puede manifestarse en el ámbito educativo cuando los estudiantes experimentan elevados niveles de desafío y entusiasmo durante la realización de sus actividades favoritas como tener experiencias de aprendizaje desafiantes e innovadoras, trabajar en equipo, exponer, leer, jugar y compartir con sus pares, entre otras.

En definitiva, el *flow* se convierte en un vaticinador de un óptimo logro de los desempeños de aprendizaje en los estudiantes en la escuela. Analizando estos resultados podemos ver que los rasgos de *flow* percibidos por los estudiantes evidencian que, pese a las situaciones difíciles de adversidad en el trabajo de la educación virtual durante el confinamiento los estudiantes demostraron un alto involucramiento en las tareas como enviar sus retos de alta demanda cognitiva, recibir la retroalimentación en sus aprendizajes, así como la práctica de vivencias como la tolerancia, la empatía, la resiliencia y la alta capacidad de adaptarse a los cambios.

Los resultados de la presente investigación constituyen un aporte importante en el mejor entendimiento de la problemática de la salud mental educativa de los estudiantes.

En descripción de los rasgos de la salud mental de los estudiantes pilarcinos se presentan de manera relevante los rasgos característicos de la dimensión del estrés, los cuales resultaron similares a lo establecido en la hipótesis de la investigación, ya que en su mayoría se encontraron rasgos característicos de estrés como sentirse nerviosos, irritables, tensos, estresados y con problemas para relajarse durante su trabajo en la educación virtual, lo cual nos lleva a concluir que la dimensión del estrés tuvo una presencia importante en los estudiantes durante el desarrollo de su educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

En tal sentido, los resultados obtenidos en esta investigación nos sugieren desarrollar la implementación de modelos que ayuden a mejorar la salud integral y el bienestar psicológico de

los estudiantes a fin de lograr aprendizajes de calidad en un ambiente que les garantice una óptima salud mental.



## Conclusiones

**Primera.** La Salud mental educativa entendida como el bienestar y un estado de funcionamiento óptimo de todas las competencias y capacidades de la persona, constituye un elemento decisivo para el logro de aprendizajes de calidad en el ámbito educativo. Al determinar los rasgos más relevantes de la salud mental educativa en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, se observó en el análisis que se han presentado rasgos de salud mental con las particularidades, recurrencias y características propias dentro del contexto del confinamiento en donde se vivenciaron emociones desde las más agradables y desagradables, así como de alta y baja activación. Tal es así que, se encontraron valores altos en las seis dimensiones estudiadas (salud mental, estrés, Burnout, salud general, satisfacción y *flow*), lo cual es coherente, dado que el desarrollo de la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19 se caracterizó por tener matices negativos y también positivos, puesto que, en el proceso educativo se presentaron factores psicosociales que generaron situaciones de Estrés y Burnout, los mismos que fueron gestionados pertinentemente logrando obtener un equilibrio en su salud mental y bienestar en general durante el trabajo de educación virtual en el 2021.

**Segunda.** Al describir los rasgos más relevantes de la Salud mental en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del - Piura en el contexto del trabajo virtual, se encontró que más de la mitad de los estudiantes han percibido emociones agradables y desagradables con alta y baja activación, pero al fin ha predominado el estado de bienestar general, lo cual está reflejado con el resultado final de la dimensión de Salud mental de 59,3% de estudiantes que se encuentran en una situación de presentar una buena salud mental.

**Tercera.** Al describir los rasgos más relevantes del Estrés en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, se observó en el análisis que la mayoría de estudiantes presentaron rasgos de haber estado estresados con un 71,6%, seguido de haber estado irritables, con problemas para relajarse, ansiosos, angustiados y tensos; esto quiere decir que, durante el trabajo de educación virtual en el contexto de la pandemia, los estudiantes evidenciaron rasgos de estrés; es decir, presentaron dificultades para responder a las presiones propias del contexto que vivían en ese momento.

**Cuarta.** Al describir los rasgos más relevantes del Burnout en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, se observó en el análisis que los resultados reflejaron que un 72,8% de estudiantes se sintieron agotados, seguidos de sentimientos de agotamiento emocional, físicamente agotados, cansancio, desganados y aburridos; esto quiere decir que, la mayoría de los

estudiantes presentaron rasgos recurrentes de Burnout durante el desarrollo de su trabajo de educación virtual y esto se correlaciona con los resultados obtenidos de la dimensión del Estrés.

**Quinta.** Al describir los rasgos más relevantes de la Salud general en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, se observó en el análisis que los resultados reflejan que el 98,8% de estudiantes se encuentran en una situación de Salud general más favorable, pese a las condiciones excepcionales en que se desarrollaron las actividades educativas.

**Sexta.** Al describir los rasgos más relevantes de la Satisfacción en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, se observó en el análisis que los resultados reflejaron que el 69,1% de estudiantes presentaron un estado positivo de satisfacción, en donde han mostrado rasgos frecuentes de haber estado relajados, contentos, descansados, calmados, serenos y tranquilos durante su trabajo de educación virtual. Esto quiere decir que el uso de los entornos virtuales ha resultado satisfactorio teniendo en cuenta las estrategias del docente para conectar con el estudiante, la motivación, la organización y horarios, la efectividad del área curricular, las herramientas tecnológicas empleadas como el whatsapp, el correo electrónico, zoom, el classroom y google, entre otros.

**Sétima.** Al describir los rasgos más relevantes del *flow* en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura en el contexto del trabajo virtual, se observó en el análisis que los resultados reflejaron que el 92,6% de los estudiantes, en su estudio diario, han experimentado un estado de *flow*, esto quiere decir que gran parte de los estudiantes evidenciaron rasgos de entusiasmo, interés, euforia y energía, pudiendo adaptarse adecuadamente a las circunstancias atípicas en su aprendizaje y logrando involucrarse de manera asertiva y optimista en su educación virtual.

**Octava.** En relación a la hipótesis de la investigación, el estudio determinó que dicho supuesto ha sido probado. En ese sentido, la salud mental educativa de la mayoría de los estudiantes de 5.º de Educación Secundaria de la IE Nuestra Señora del Pilar - Piura ha presentado, de manera relevante, rasgos de estrés durante el trabajo de la educación virtual. Al respecto, los resultados de esta hipótesis deben orientar hacia un trabajo continuo de toda la comunidad educativa en aras de identificar y atender las auténticas necesidades educativas y de salud mental de los estudiantes a fin de lograr aprendizajes de calidad.

## Recomendaciones

**Primera.** Para la institución donde se realizó la investigación, es trascendente el resultado de la investigación, por cuanto establece las principales fortalezas y debilidades en torno a la problemática de la Salud mental educativa de los estudiantes con énfasis en atención del estrés, a partir de lo cual se pueden diseñar y desarrollar estrategias y modelos de soporte socioemocional que ayuden a mejorar la salud integral y el bienestar psicológico de los estudiantes a fin de lograr aprendizajes de calidad.

**Segunda.** Si bien el resultado de la dimensión de Salud mental se encuentra en buena situación en los estudiantes al tener un estado de equilibrio psíquico entre el bienestar subjetivo, la autonomía, el ejercicio de las facultades mentales, y el desempeño de las competencias y habilidades emocionales, intelectuales y sociales, se sugiere continuar promoviendo actividades que fortalezcan una salud mental positiva entre los docentes, estudiantes y toda la comunidad educativa.

**Tercera.** Siendo la dimensión del Estrés la más recurrente en la salud mental de los estudiantes se sugiere, a nivel de toda la comunidad educativa, el abordaje integral del problema para la prevención y el desarrollo de capacidades de afrontamiento del estrés, promoviendo así una salud mental educativa positiva.

**Cuarta.** Al presentar rasgos de Burnout, como evidencia de un inadecuado afrontamiento del estrés, esto conlleva a un colapso físico e intelectual del individuo, es decir el bienestar físico e intelectual se ve considerablemente afectado lo que se puede manifestar a través de síntomas como apatía, irritabilidad, agresividad, dificultad para concentrarse, por lo que se sugiere la implementación de programas de diagnóstico, intervención y acompañamiento individual y grupal de los estudiantes para garantizar una salud mental positiva y por ende la obtención de aprendizajes de calidad.

**Quinta.** De acuerdo a la Unesco (2004) son los padres de familia los primeros educadores de los niños y adolescentes, siendo el hogar un espacio privilegiado para aprender, compartir y desarrollarse y es la escuela quien continúa con la tarea formadora y especializada. Ante lo dicho, se sugiere crear estrategias de formación y relación Escuela-Familia con afrontamiento y gestión de emociones, práctica de estilos de vida saludable, actividad física, alimentación saludable, conectando con la familia, amigos, entre otros, promoviendo así la Salud general en la familia, la escuela y la sociedad en su conjunto.

**Sexta.** Al presentar respuestas de satisfacción positiva al trabajo de la educación virtual en el contexto de la pandemia de la COVID-19, se sugiere aplicar herramientas, recursos digitales, actividades de aprendizaje retadoras, prácticas y metodologías que favorezcan la satisfacción del trabajo en entornos virtuales seguros, propiciando así la motivación al estudio y la autonomía de los aprendizajes en los estudiantes.

**Sétima.** Al presentar los estudiantes de 5.º estados de *flow* en su estudio diario y a lo largo de todo el año 2021, pese a las circunstancias atípicas del desarrollo de su trabajo educativo, se sugiere empoderar a los docentes en el desarrollo de sus competencias socioafectivas para poder fortalecer las capacidades y habilidades, a través del diseño de programas de resiliencia, empatía, asertividad, motivación, resolución de conflictos, autonomía; así como la orientación en la formulación del plan de vida de los estudiantes.

**Octava.** Constituye de vital importancia el desarrollo de las competencias socioemocionales de los estudiantes, por lo que se debe implementar, a nivel de diagnóstico de la salud mental, la aplicación del Cuestionario de Salud mental educativa Ista21 a los estudiantes, resultando de gran utilidad y altamente significativa para toda la comunidad educativa ya que recoge valiosa información y permite la toma oportuna de decisiones sobre la salud mental educativa.

**Novena.** Ante la confirmación de la hipótesis y el análisis de los resultados, se sugiere a las autoridades educativas, tomar decisiones oportunas que permitan disminuir el impacto negativo de la pandemia en la salud y educación de los estudiantes.

**Décima.** El desarrollo de nuevas investigaciones a otro grupo de estudiantes y el monitoreo de las dimensiones de la Salud mental deberían continuar para seguir aportando evidencias, contrastando con otras realidades, estableciendo correlaciones e interpretaciones en el diagnóstico, intervención y la prevención del estrés, el burnout, la angustia, la ansiedad, la incertidumbre, entre otros, que tanto afectan la salud mental y por ende generan un alto costo a la educación y a la sociedad.

## Lista de referencias

- Aceves, G., López, M., Moreno, S., Jiménez, F., & Campos, J. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias*, 11(4), 305-309.
- Alvarado, D. (2020). *Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas*. Tesis de Maestría en Educación con Mención en Teorías y Gestión Educativa, Universidad de Piura, Facultad de Ciencias de la Educación, Lima, Perú.
- Bakker, A., & Oerlemans, W. (2011). Bienestar subjetivo en las organizaciones. *El manual de Oxford de erudición organizacional positiva*, 49, 178-189.
- Bakker, A., Rodríguez-Muñoz, A., & Derks, D. (2012). La emergencia de la psicología de la salud ocupacional positiva. 24(1), 66-72. *Psicothema*.
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de cuestión. , 9 (2). *Revista Electrónica Psicología científica.com*, 9(2).
- Barrio, J., García, M., López, M., & Bedia, M. (2006). Control del estrés. El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 429-439.
- Basinska, B., Wiciak, I., & Daderman, A. (2014). Fatigue and burnout in police officers: the mediating role of emotions. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*(37), 665-680.
- Blanchet, L., Laurendeau, M., Paul, D., & Saucier, J. (1993). *La Prévention et la promotion de la santé mentale: préparer l'avenir*. Gaeltan Morin Editeurs.
- Bryant, F., & Veroff, J. (1984). *Dimensions of subjective mental health in American men and women*. Obtenido de *Journal of Health and Social Behavior*, 116-135: <https://www.jstor.org/stable/2136664>
- Cabanyes, J., & Monge, M. (2017). *La salud mental y sus cuidados*. 4a. Pamplona: EUNSA.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *La calidad de vida estadounidense: percepciones, evaluaciones y satisfacción*. Fundación Russell Sage.
- Canadian Institute for Health Information. (2009). *Improving the Health of Canadians: Recognition and Exploring Positive Mental Health*. Police dialogue, Shyntesis and analisis. CIHI.
- Casas Anguita, J., Repullo, L., & Donald, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos*, 31(8), 527-538. Aten primaria (I).
- Chamberlain, K. (1988). On the Structure of Subjective Well-Being. 20(6), 581-604. Springer.

- Congreso de la República de Perú. (30 de abril de 2019). *Ley N.º 30947. Ley de Salud Mental*.  
Obtenido de Diario Oficial El Peruano:  
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-salud-mental-ley-n-30947-1772004-1/>
- Costello, E., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., & Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *60(8)*, 837-844. *Archives of general psychiatry*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Literacy and intrinsic motivation. *119(2)*, 115-140. *Daedalus*.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Flow: the joy of reading [Conferencia]*. Estados Unidos: Claremont.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2010). Atención sin esfuerzo en la vida cotidiana: una fenomenología sistemática. Atención sin esfuerzo: una nueva perspectiva en la ciencia cognitiva de la atención y la acción. 179-189.
- Debourgh, G. (1999). Technology is the tool, teaching is the task: Student satisfaction in distance learning. In *Society for information technology & teacher education international conference. Association for the Advancement of Computing in Education (AACE)*.
- Díaz-Azuara, S., Fierro, C., & Tobón, S. (2018). Aplicación de un cuestionario de eustrés y distrés académicos socioformativos en estudiantes de educación media superior. *11(28)*, 22-28. *E utopía*.
- Domínguez, J., Rama, C., & Rodríguez, J. (2013). *La educación a distancia en el Perú*. Perú: *ULADECH Católica*. Obtenido de [https://web.archive.org/web/20180421052045id\\_/http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/issue/viewFile/1/1#page=171](https://web.archive.org/web/20180421052045id_/http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/issue/viewFile/1/1#page=171)
- Enzmann, D., Schaufeli, W., Janssen, P., & Rozeman, A. (1998). Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of occupational and organizational psychology*, *71(4)*, 331-351.
- Eslava, J., Cajiao, J., Jiménez, S., Mejía, L., Sarmiento, X., & Segura, M. (16 de octubre de 2017). *Factores biológicos*. Obtenido de *Juntos Aprendamos: Cuando aprender es un gran reto*. : <http://juntosaprendamos.redpapaz.org/index.php?option=c>
- Espejo, M., Blanca, M., Fernández-Baena, F., & Torres, M. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM). *23(3)*, 475-485. *Psicothema*.
- Farber, B. (1983). Percepciones de los psicoterapeutas sobre el comportamiento estresante del paciente. *14(5)*, 697.
- Fernández, M., & Colom, J. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *1(1)*, 235-242.

- Fernández-Abascal, E., & Palmero, F. (1999). El estrés: aspectos básicos y de intervención. *Emociones y salud*, 327-348. Ariel.
- Ferroni, E., Velásquez, H., & Chavarro, L. (2005). Educación a distancia para el salto académico (parte I). *Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano, Bogotá*, 4(1), 6-34. Poliantea.
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños. (2020). *Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19*. Obtenido de Unicef España: [https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2021/03/COVID19\\_UNICEF\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2021/03/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf)
- Forero, J., López, H., & Pardo, N. (2004). *Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá*. Universidad de La Sabana.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Fullagar, C., & Mills, M. (2008). Motivation and flow: Toward an understanding of the dynamics of the relation in architecture students. *The Journal of Psychology*, 142(5), 533-553.
- García, A., & Escalera, M. (2011). El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 156-175.
- García, J., Alvarez, I., Campos, I., Fernández, T., García M, S., Ibañez, A., y otros. (2017). Validación del cuestionario de Salud Educativa.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
- García-Campayo, J., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., & Daudén, E. (2016). Desmotivación del personal sanitario y síndrome de burnout. Control de las situaciones de tensión. La importancia del trabajo en equipo. *Actas Dermo-Sifiliográficas*, 107(5), 400-406.
- Gento, S., & Vivas, M. (2003). *El SEUE: un instrumento para conocer la satisfacción de los estudiantes universitarios con su educación*. *Acción Pedagógica*, 12(2).
- Gil-Monte, P., & Peiró, J. (1997). Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse. *Madrid: Síntesis*.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual foundations*. New York: Guilford: In J.J. Gross (Eds.) *Handbook of Emotion Regulation*.
- Guarino, L., & Dávila, B. (2001). Fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento en escolares venezolanos. *Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology*, 35(1), 97-112.
- Hara, N., & Kling, R. (2000). La angustia de los estudiantes con un curso de educación a distancia basado en la web: un estudio etnográfico de las experiencias de los participantes. *Bloomington, IN: Centro de Informática Social*.

- Hernández Sampieri, R., Valencia, S., & Soto, R. (2014). *Construcción de un instrumento para medir el clima organizacional en función del modelo de los valores en competencia*. Obtenido de Contaduría y administración, 59(1), 229-257: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, R., & Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Hueso, A., & Cascant, J. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*. Obtenido de Universitat Politècnica de Valencia.: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>
- Hurtado, C., Narváez, S., & Jaramillo, M. (2021). La Recreación en los adolescentes. Su importancia en el desarrollo biopsicosocial: Una aproximación teórica–descriptiva. 5(3), 110-125. Explorador Digital.
- IESALC-UNESCO. (2020). *Covid-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. Obtenido de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Jiménez, A., Terriquer, B., & Robles, F. (2011). *Evaluación de la satisfacción académica de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nayarit*. Obtenido de CONACYT, 3(6), 46-56: <http://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/02-06/8.pdf>
- Langer, Á., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J., Cid, C., & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482.
- Lara, L. (2001). El dilema de las teorías de enseñanza aprendizaje en el entorno virtual. Comunicar 17. *Revista Científica de Comunicación y Educación; ISSN, 133-136*.
- Lera, M. (2015). *Golden5: una propuesta para mejorar el desarrollo humano a través del sistema educativo*. Obtenido de <http://www.psicoeducacion.eu/psicoeducacion/educacionadebatecapitulo.pdf>
- Llorente, M. (2008). *Blended Learning para el Aprendizaje en Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Educación: un Estudio de Caso*. Tesis de doctorado, Universidad de Sevilla.
- Lluch, M. (2008). Concepto de salud mental positiva: factores relacionados. Recursos y programas para la salud mental. *Enfermería Psicosocial II*, 37, 69.
- Louro, I. (2003). La familia en la determinación de la salud. *Revista cubana de salud pública*, 29(1), 48-51.
- Manrique, R. (2021). *Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento en docentes de distrito de Cayma*. tesis de doctorado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*(112), 42-80.
- Martínez, E., & Díaz-Gómez, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Obtenido de Educación y educadores, 10(2), 11-22: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>
- Martínez, J., Berthel, Y., & Vergara, M. (2017). Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial de Sincelejo (Colombia), 2016. *Revista Salud Uninorte*, 33(2), 118-128.
- Maslash, C., & Jackson, S. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Obtenido de Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113: doi:10.1002/job.4030020205
- Maynez, A., Cavazos, A., & Reyes, F. (2017). Efecto de la violación del contrato psicológico y el agotamiento emocional sobre el cinismo del empleado. *Estudios Gerenciales*, 33, 124-131.
- Melgosa, J. (1995). *Sin estrés. Nuevo estilo de vida*. Obtenido de Ed. Safeliz: [https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki\\_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)
- Mendo, T. (2021). *Aproximación al concepto y práctica de salud mental en los profesionales de salud*. Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Trujillo, Repositorio Institucional.
- Mesurado, B. (2008). Validez factorial y fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25(1), 159-178.
- Mesurado, B. (2008). Validez factorial y fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25(1), 159-178.
- Ministerio de Salud. (2000). Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría. Santiago: MINSAL.
- Ministerio de Salud. (2005). *Estrategia sanitaria nacional de salud mental y cultura de paz. Plan General 2005-2010*. Obtenido de Dirección General de Promoción de la Salud: [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/D63295F7E038CA1F05257C98006E144B/\\$FILE/1\\_pdfsam\\_Plan\\_General\\_ESSM\\_y\\_CP.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/D63295F7E038CA1F05257C98006E144B/$FILE/1_pdfsam_Plan_General_ESSM_y_CP.pdf)
- Moncada, S., Llorens, C., Navarro, A., & Kristensen, T. (2005). *ISTAS21: Versión en lengua castellana del cuestionario psicosocial de Copenhague (COPSOQ)*. Obtenido de Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 8(1), 18-29: [https://archivosdeprevencion.eu/view\\_document.php?tpd=2&i=1359](https://archivosdeprevencion.eu/view_document.php?tpd=2&i=1359)
- OMS, O. M. (2016). *La OMS publica unas directrices sobre la atención de salud mental tras los eventos traumáticos*. Obtenido de Centro de Prensa: [https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma\\_mental\\_health\\_20130806/es/](https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma_mental_health_20130806/es/)

- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Informe sobre los servicios de Salud Mental del Subsector Ministerio de Salud del Perú (2008)*. Obtenido de Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (IESM-OMS) : [https://www.who.int/mental\\_health/mhgap/evidence/mh\\_who\\_aims\\_peru\\_apr2010\\_en.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/mh_who_aims_peru_apr2010_en.pdf?ua=1).
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Programa de acción para superar las brechas en salud mental: mejora y ampliación de la atención de los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias*. Obtenido de Ginebra: OMS; 2008: <http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/mhgap%20final%20spanish.pdf>
- Organización Mundial de Salud. (2004). *Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, práctica, informe compendiado*. Ginebra: OMS. 2004.
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020 (N° WHA66.8).
- Palomino, P., Grande, M., & Linares, M. (2014). La Salud y sus determinantes sociales. Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 72, 71-75.
- Pasqualini, D., & Llorens, A. (2010). Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: Una mirada integral. In *Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral*, 684-684.
- Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 171-190.
- Pérez, A. (2010). *El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. Obtenido de Vivat Academia, (112), 42-80: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
- Pérez, J. (2015). El Positivismo y la Investigación Científica. *Revista Empresarial, ICE-FEE-UCSG*, 9(3), 29-34.
- Pérez, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso: revista de educación*(26), 9-22.
- Piorno, V. (2004). *Rasgos de personalidad y su relación con el estrés escolar en alumnos del tercer ciclo de la EGB*. XI Jornadas de Investigación, Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología.
- Pizarro, J., Fredes, D., Inostroza, C., & Torreblanca, E. (2019). Motivación, satisfacción laboral y estado de flow en los trabajadores de la salud. *Revista Venezolana de Gerencia*, 24(87), 843-856.
- Powers, S., & Gose, K. (1986). Reliability and construct validity of the Maslach Burnout Inventory in a sample of university students. *Educational and Psychological Measurement*, 46(1), 251-255.
- RAE, R. A. (2021). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/salud?m=form>

- Ramalho, R. (2009). Psychiatry and mental health. *Anales de la Facultad de Ciencias Medicas (Asuncion)*(42), 55-58.
- Ramos, F. (1999). *El síndrome de burnout* . Obtenido de Madrid: Klinik, S.L. UNED-FUE: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760306>
- Rathunde, K., & Csikszentmihalyi, M. (2005). Middle school students' motivation and quality of experience: A comparison of Montessori and traditional school environments. *American Journal of Education*, 111(3), 341-371.
- Restrepo, D., & Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211.
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Educação. *Revista do Centro de Educação, Universidade Federal de Santa Maria, RS, Brasil*, 31(1), 11-22.
- Rodríguez, B., & Sánchez, T. (2020). The Psychosocial Impact of COVID-19 on health care workers. *International braz jurol*, 46, 195-200.
- Romero, A., Salinas, M., Salom, G., Sánchez, A., & Spig, H. (2015). Victimización y percepción de inseguridad en estudiantes de medicina. *Revista Salus*, 19, 4.
- Rosenblum, G., & Lewis, M. (2004). Desarrollo emocional en la adolescencia. *Blackwell Handbook of Adolescence. Oxford: Blackwell Publishing*, 269-289.
- Rusell, J. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*. 39(6), 1161.
- Russell, J. (1978). Evidence of convergent validity on the dimensions of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1152-1168.
- Russell, J. (2005). Emotion in human consciousness is built on core affect. *Journal of consciousness studies*, 12(8-9), 26-42.
- Salanova, M., Martínez, I., Cifre, E., & Schaufeli, W. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? Analizando el flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(1), 89-100.
- Sánchez, M. (2018). Efecto del desempeño docente en la satisfacción académica de los estudiantes de la Escuela de Administración de la Universidad Nacional de Cajamarca. *Revista Caxamarca*, 17, 1-2.
- Sandoval, A. (2021). *Satisfacción de los estudiantes de 5.º grado de secundaria con relación a la educación virtual en el Colegio María Reina Marianistas del distrito de San Isidro, Perú*. Universidad de Piura. Repositorio Pirhua.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. CRC press.

- Schaufeli, W., Bakker, A., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *66(4)*, 701-716. Educational and psychological measurement.
- Schweinle, A., Meyer, D., & Turner, J. (2006). Logrando el equilibrio correcto: la motivación y el afecto de los estudiantes en matemáticas elementales. *Revista de Investigación Educativa*, *99(5)*, 271-294.
- Shernoff, D., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. (2003). Student engagement in High school classrooms from the perspective of Flow Theory. *181(2)*, 158-176. School Psychology Quarterly.
- Sierra, C. (2011). *La educación virtual como favorecedora del aprendizaje autónomo*. Obtenido de Politécnico Grancolombiano. Panorama *5(9)*, 74-87: <https://journal.poligran.edu.co/index.php/panorama/article/view/37>
- Sinclair, J. (2014). Una investigación empírica de la satisfacción de los estudiantes con los cursos universitarios. *Revista de Investigación en Educación Superior*, *22*.
- Stampar, A. (1946). *A New World Health Organization*. Obtenido de Free World, *12*, 11: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/freewrld12&div=28&id=&page=>
- Surdez, E., Sandoval, M., & Lamoyi, C. (2018). Satisfacción estudiantil en la valoración de la calidad educativa universitaria. *21(1)*, 9-26. Educación y Educadores.
- Universidad de Piura. (2020). Facultad de Ciencias de la Educación. *Formato de validación de instrumentos para recolección de datos*.
- Walker, G., Hull IV, R., & Roggenbuck, J. (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure Research*, *30(4)*, 453-471.
- Walker, S., & Fraser, B. (2005). Desarrollo y validación de un instrumento para la evaluación de entornos de aprendizaje a distancia en la educación superior. Encuesta de Entornos de Aprendizaje a Distancia (DELES). *Investigación sobre entornos de aprendizaje*, *8(3)*, 289-308.
- Whalen, S. (1998). Flow and the engagement of talent: Implications for Secondary schooling . *NASSP Bulletin*, *82*, 22-37.
- Wong, M. (2000). The relations among causality orientations, academic experience, academic performance, and academic commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 315-326.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A., Kantas, A., & Demerouti, E. (2012). Measuring burnout and work engagement: Factor structure, invariance, and latent mean differences across Greece and the Netherlands. *International Journal of Business Science & Applied Management (IJBSAM)*, *7(2)*, 40-52.

- Yair, G. (2000). Reforming motivation: How the structure of instruction affects students learning experiences. *British Educational Research Journal*, 26(2), 191-210.
- Zambrano, J. (2016). Factores predictores de la satisfacción de estudiantes de cursos virtuales. *RIED: Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 19(2), 217-235.
- Zas, B. (2002). *La satisfacción como indicador de excelencia*. Obtenido de [www.psycologia.com](http://www.psycologia.com)  
[www.psycologia.com/articulos/ar-zasros02.htm#indice](http://www.psycologia.com/articulos/ar-zasros02.htm#indice)





## Apéndices





## Apéndice A. Matriz general de la investigación

Variable	Objetivo general	Dimensiones	Objetivos específicos	Metodología
<b>Salud mental educativa</b>	– Determinar los rasgos que caracterizan la salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar, distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.	<b>Salud mental</b>	– Describir los rasgos más relevantes de la salud mental en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.	Paradigma: Positivista  Tipo: Cuantitativo  Diseño: Descriptivo  Muestra: 81 estudiantes
		<b>Estrés</b>	– Describir los rasgos más relevantes del Estrés en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.	Técnica: Encuesta  Instrumento: Cuestionario de Salud mental educativa ISTAS21
		<b>Burnout</b>	– Describir los rasgos más relevantes del Burnout en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.	
		<b>Salud general</b>	– Describir los rasgos más relevantes de la Salud general en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.	
		<b>Satisfacción</b>	– Describir los rasgos más relevantes de la Satisfacción en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito	

Variable	Objetivo general	Dimensiones	Objetivos específicos	Metodología
			Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.	
		<i>flow</i>	– Describir los rasgos más relevantes del <i>flow</i> en los estudiantes de 5.º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar del distrito Veintiséis de Octubre - Piura en el trabajo virtual 2021.	



**Apéndice B. Dimensiones e indicadores del cuestionario de salud mental en estudiantes-ISTAS21**

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Salud mental	– ¿Te has sentido tan bajo/a de moral que nada podía animarte?	2
	– ¿Te has sentido desanimado/a y triste?	4
	– ¿Te has sentido feliz?	5
Estrés	– ¿Has estado muy nervioso/a?	1
	– ¿Te has sentido calmada/o y tranquila/o?	3
	– ¿Has tenido problemas para relajarte?	6
	– ¿Has estado irritable?	7
	– ¿Has estado tenso/a?	8
	– ¿Has estado estresado/a?	9
Burnout	– ¿Te has sentido agotado/a?	10
	– ¿Te has sentido físicamente agotado/a?	11
	– ¿Has estado emocionalmente agotado/a?	12
	– ¿Has estado cansado/a?	13
Salud general	– En general ¿dirías que tu salud es?	14
Satisfacción	– ¿Cuál es tu grado de satisfacción en relación con tus estudios, tomándolo todo en consideración?	15
<i>flow</i>	– ¿En qué medida crees que en tu estudio diario experimentas un estado de <i>FLOW</i> ?	16
	– A lo largo de este año de estudio, ¿en qué medida te has sentido en un estado de <i>FLOW</i> ?	17



**Anexos**





## Anexo A. Instrumento de investigación

Cuestionario de salud mental educativa: Salud mental, estrés, Burnout, salud general, satisfacción y *flow* en estudiantes

Información general:

- **Sexo:**

Femenino ( ) Masculino ( )

- **Edad:**

15 años ( ) 16 años ( ) 17 años ( ) 18 a más ( )

- **Grado y sección:**

5°A ( ) 5°B ( ) 5°C ( ) 5°D ( )

### Instrucciones:

Estimado(a) estudiante:

La presente técnica, tiene por finalidad recoger información de interés para la investigación, referida a la SALUD MENTAL EDUCATIVA DE LOS ESTUDIANTES DE 5° DE SECUNDARIA DE LA IE NUESTRA SEÑORA DEL PILAR DEL DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA.

Solicito tu colaboración para responder las preguntas que a continuación se presentan, rellena los espacios en blanco y selecciona la alternativa que tú consideras correcta. El cuestionario es de tipo anónimo y de participación voluntaria. Muchas gracias por tu colaboración.

Nº	Pregunta	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
	<b>Durante las últimas cuatro semanas ¿con qué frecuencia...</b>						
1	¿has estado muy nervioso/a?						
2	¿te has sentido tan bajo/a de moral que nada podía animarte?						
3	¿te has sentido calmada/o y tranquila/o?						
4	¿te has sentido desanimado/a y triste?						
5	¿te has sentido feliz?						
6	¿has tenido problemas para relajarte?						
7	¿has estado irritable?						
8	¿has estado tenso/a?						
9	¿has estado estresado/a?						
10	¿te has sentido agotado/a?						
11	¿te has sentido físicamente agotado/a?						
12	¿has estado emocionalmente agotado/a?						

N°	Pregunta	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
13	¿has estado cansado/a?						
	<b>SATISFACCIÓN:</b> valoración personal que se tiene sobre la calidad de vida, expectativas y aspiraciones.	<b>EXCELENTE</b>	<b>MUY BUENA</b>	<b>BUENA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>MALA</b>	<b>MUY MALA</b>
14	En general ¿dirías que tu salud es?						
15	¿Cuál es tu grado de satisfacción en relación con tus estudios, tomándolo todo en consideración?						
	<b>FLOW:</b> estado psicológico que consiste en disfrutar lo que haces.	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>A MENUDO</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
16	¿En qué medida crees que en tu estudio diario experimentas un estado de <i>FLOW</i> ?						
17	A lo largo de este año de estudio, ¿en qué medida te has sentido en un estado de <i>FLOW</i> ?						

Fuente: Garcia et al. (2017). Validación del cuestionario de Salud Educativa.

## Anexo B. Fichas de validación



UNIVERSIDAD DE PIURA  
Facultad de Ciencias  
de la Educación

### FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

#### I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1 Nombres y apellidos del validador: Mgtr. Wilmer Alfredo Atarama Preciado  
1.2 Cargo e institución donde labora: Psicólogo del colegio militar Pedro Ruiz Gallo – Castilla - Piura  
1.3 Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario de Salud Educativa Ista 21  
1.4 Instrumento adaptado de: Moncada, Llorens, Navarro y Kristensen (2005) y la escala de *flow* (Jackson y Eklund, 2022)

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con un aspa dentro del recuadro(X), según la calificación que asigna a cada uno de los indicadores.

- Deficiente (Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador).
- Regular (Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador).
- Buena (Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador).

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• Pertinencia	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• Coherencia	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			X	
• Congruencia	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
• Suficiencia	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable.			X	
• Objetividad	Los ítems se expresan en comportamientos y acciones observables.			X	
• Consistencia	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de la variable.			X	
• Organización	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones e indicadores.			X	
• Claridad	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los sujetos a evaluar.			X	
• Formato	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez).			X	
• Estructura	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.			X	
<b>CONTEO TOTAL</b> (Realizar el conteo de acuerdo a puntuaciones asignadas a cada indicador)					
		<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>Total</b>
				<b>30</b>	<b>30</b>

#### Coefficiente de validez

$$\frac{A + B + C}{30} = 1$$

Intervalos	Resultado
0,00 – 0,49	• Validez nula
0,50 – 0,59	• Validez muy baja
0,60 – 0,69	• Validez baja
0,70 – 0,79	• Validez aceptable
0,80 – 0,89	• Validez buena
0,90 – 1,00	• Validez muy buena

#### III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

**1 VALIDEZ MUY BUENA**

Piura, noviembre 2021

  
Mag. WILMER ALFREDO ATARAMA PRECIADO  
C. Ps P. 4687

Fuente: Universidad de Piura (2020). Facultad de Ciencias de la Educación (formato de validación de instrumentos para recolección de datos)



### I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1 Nombres y apellidos del validador: Mgtr. Wilfredo Pacherras García  
 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente Universidad César Vallejo  
 1.3 Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario de Salud Educativa Ista 21  
 1.4 Instrumento adaptado de: Moncada, Llorens, Navarro y Kristensen (2005) y la escala de *flow* (Jackson y Eklund, 2022)

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con un aspa dentro del recuadro(X), según la calificación que asigna a cada uno de los indicadores.

4. Deficiente (Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador).  
 5. Regular (Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador).  
 6. Buena (Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador).

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• Pertinencia	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• Coherencia	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			X	
• Congruencia	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
• Suficiencia	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable.			X	
• Objetividad	Los ítems se expresan en comportamientos y acciones observables.			X	
• Consistencia	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de la variable.			X	
• Organización	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones e indicadores.			X	
• Claridad	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los sujetos a evaluar.			X	
• Formato	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez).			X	
• Estructura	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.			X	
<b>CONTEO TOTAL</b> (Realizar el conteo de acuerdo a puntuaciones asignadas a cada indicador)					
		<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>Total</b>
				<b>30</b>	<b>30</b>

### Coefficiente de validez

$$\frac{A+B+C}{30} = 1$$

Intervalos	Resultado
0,00 - 0,49	• Validez nula
0,50 - 0,59	• Validez muy baja
0,60 - 0,69	• Validez baja
0,70 - 0,79	• Validez aceptable
0,80 - 0,89	• Validez buena
0,90 - 1,00	• Validez muy buena

### III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

**1 VALIDEZ MUY BUENA**

Piura, noviembre 2021

Fuente: Universidad de Piura (2020). Facultad de Ciencias de la Educación (formato de validación de instrumentos para recolección de datos)

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

- 1.1 Nombres y apellidos del validador: Mgtr. Juana Violeta Castillo Espinoza  
 1.2 Cargo e institución donde labora: Subdirectora IE José Carlos Mariátegui  
 1.3 Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario de Salud Educativa Iestas 21  
 1.4 Instrumento adaptado de: Moncada, Llorens, Navarro y Kristensen (2005) y la escala de *flow* (Jackson y Eklund, 2022)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con un aspa dentro del recuadro(X), según la calificación que asigna a cada uno de los indicadores.

7. Deficiente (Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador).  
 8. Regular (Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador).  
 9. Buena (Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador).

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
• Pertinencia	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
• Coherencia	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			X	
• Congruencia	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
• Suficiencia	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable.			X	
• Objetividad	Los ítems se expresan en comportamientos y acciones observables.		x		
• Consistencia	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de la variable.			X	
• Organización	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones e indicadores.			X	
• Claridad	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los sujetos a evaluar.			X	
• Formato	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez).		x		
• Estructura	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.			X	
<b>CONTEO TOTAL</b>			4	24	
(Realizar el conteo de acuerdo a puntuaciones asignadas a cada indicador)		C	B	A	Total

**Coefficiente de validez**

$$\frac{A + B + C}{30} = 0.93$$

Intervalos	Resultado
0,00 - 0,49	• Validez nula
0,50 - 0,59	• Validez muy baja
0,60 - 0,69	• Validez baja
0,70 - 0,79	• Validez aceptable
0,80 - 0,89	• Validez buena
0,90 - 1,00	• Validez muy buena

**III. CALIFICACIÓN GLOBAL**

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

**0,93 VALIDEZ MUY BUENA**

Piura, noviembre 2021



Fuente: Universidad de Piura (2020). Facultad de Ciencias de la Educación (formato de validación de instrumentos para recolección de datos)