



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA**  
**HUMANA**

**Tesis**

Efectividad de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés en  
estudiantes de educación secundaria en la I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

**Para optar el Título Profesional de**

Médico Cirujano

**Presentado por:**

**Autora:** León Meneses, Estrella Sadith

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0003-2957-6900>

**Asesor:** Dr. Lazo Manrique, Jorge Manuel

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-9583-4933>

**Lima – Perú**

**2024**

	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

**FECHA: 08/11/2022**

Yo, Leon Meneses Estrella Sadith egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y  Escuela Académica Profesional de Medicina Humana /  Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “Efectividad de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés en estudiantes de educación secundaria en la I.E.5182 SEÑOR DE LOS MILAGROS 2023.” Asesorado por el docente: Dr. Jorge Lazo Manrique DNI: 07268513 ORCID 0009-0005-9583-4933 tiene un índice de similitud de (8) ( ocho % con código 2983481158 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




---

Firma de autor  
Estrella Sadith Leon Meneses  
DNI: 74897347




---

Firma del asesor  
Dr. Jorge Manuel Lazo Manrique  
DNI: 07268513

Lima, 15 de Agost de 2024

**Tesis**

“Efectividad de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés en estudiantes de educación secundaria en la I.E.5182 Señor de los Milagros 2023”

**Línea de investigación**

Salud y bienestar – Salud Mental

**Asesor**

Dr. Jorge Manuel Lazo Manrique

0009-0005-9583-4933

### **Dedicatoria**

A mis padres, quienes son mi inspiración y fortaleza, gracias por su apoyo incondicional.

### **Agradecimiento**

A mi padre, quien nunca dudo de lo que podía lograr.

A mi madre, quien siempre me motivó a seguir y no rendirme.

A mis hermanas Nora y Kamilha que siempre estuvieron a mi lado motivándome.

A mis tíos, quienes a lo largo de estos años confiaron ciegamente en mis recomendaciones.

A mis grandes amigos Nelsa, Estefany, Sofia y Andree, sin ellos no hubiese podido llegar a la meta.

A Daniel, quien fue la luz en momentos oscuros.

## Índice general

<b>Dedicatoria .....</b>	<b>4</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>5</b>
<b>Índice general.....</b>	<b>6</b>
<b>Índice de tablas.....</b>	<b>9</b>
<b>Índice de figuras .....</b>	<b>11</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>12</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>13</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>1. CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
1.1 Planteamiento del problema .....	15
1.2 Formulación del problema.....	17
1.2.1 Problema general .....	17
1.2.2 Problemas específicos .....	17
1.3 Objetivos de la investigación .....	19
1.3.1 Objetivo general .....	19
1.3.2 Objetivos específicos .....	19
1.4 Justificación de la investigación.....	20
1.4.1 Justificación Empírica .....	20
1.4.2 Justificación metodológica .....	21
1.4.3 Justificación legal .....	22

1.5	Delimitaciones de la investigación.....	23
1.5.1	Temporal.....	23
1.5.2	Espacial.....	23
1.5.3	Conceptual .....	23
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>		<b>24</b>
2.1	Antecedentes bibliográficos.....	24
2.2	Base teórica.....	28
2.3	Formulación de hipótesis.....	35
2.3.1	Hipótesis general .....	35
2.3.2	Hipótesis específicas .....	36
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>		<b>37</b>
<b>3.</b>	<b>Metodología.....</b>	<b>37</b>
3.1	Método de la investigación.....	37
3.2	Enfoque de la investigación.....	37
3.3	Tipo de investigación .....	37
3.4	Diseño de la investigación.....	37
3.5	Población, muestra y muestreo .....	38
3.6	Variable y operacionalización.....	40
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
3.7.1	Técnicas .....	49
3.7.2	Descripción de instrumentos.....	49
3.7.3	Validación .....	53
3.7.4	Confiabilidad.....	54

3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos.....	55
3.9	Aspectos éticos.....	56
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>		<b>58</b>
4.1	Resultados:.....	58
4.1.1	Análisis descriptivo de resultados .....	58
4.1.2	Prueba de hipótesis (si aplica).....	74
4.1.3	Discusión de resultados .....	74
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>		<b>77</b>
<b>5.</b>	<b>Conclusiones y recomendaciones .....</b>	<b>77</b>
5.1	Conclusiones .....	77
5.2	Recomendaciones .....	79
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>		<b>79</b>
<b>ANEXOS .....</b>		<b>93</b>
<b>Anexo 1: Matriz de consistencia .....</b>		<b>94</b>
<b>ANEXO : INSTRUMENTOS .....</b>		<b>104</b>
<b>Anexo 2: Instrumentos .....</b>		<b>105</b>
<b>Anexo 3: Consentimiento informado .....</b>		<b>115</b>
<b>Asentimiento informado .....</b>		<b>119</b>
<b>Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos .</b>		<b>120</b>
<b>6.</b>	<b>Anexo 5: Aprobación del comité de ética .....</b>	<b>121</b>
<b>7.</b>	<b>Anexo 6: Programa de intervención .....</b>	<b>122</b>
<b>8.</b>	<b>Anexo 7: Certificado Qigong .....</b>	<b>123</b>
<b>Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin .....</b>		<b>124</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Características y encuestas pre y post intervención de la técnica de Qi Gong en una muestra de escolares (n: 360) .....	59
<b>Tabla 2:</b> Descripción de las ideas suicidas pre y post intervención de la técnica de Qi Gong en una muestra de escolares (n: 360) .....	65
<b>Tabla 3:</b> Descripción de los ítems de la encuesta Burnout y Apgar según pre y post intervención de la técnica de Qi Gong en una muestra de escolares (n: 360) .....	68
<b>Tabla 4:</b> Comparación de diferencia de medias pre-intervención y post intervención de la técnica de Qi Gong en una muestra de escolares. ....	72

## Índice de figuras

<b>Figura 1. Estresores académicos.....</b>	<b>63</b>
---	-----------

## Resumen

**Objetivo:** Determinar si existe diferencia significativa en los niveles de estrés después de aplicar la técnica Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023. **Material y métodos:** El diseño del estudio es cuasiexperimental. Se utilizó como población a los alumnos I.E.5182 Señor de los Milagros 2023. Como instrumento se utilizó las preguntas de los cuestionarios: Inventario de Estresores Académico, Connor–Davidson Escala de Resiliencia 10, GAD-7 Escala (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7), Cuestionario de Salud del Paciente -9 (PHQ-9), Cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT), Inventario de Burnout de Maslach, Cuestionario Apgar Familiar, Cuestionario Índice de Gravedad del Insomnio y Escala de Marshall para eventos traumáticos, Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ). **Resultados:** El Qi Gong demostró ser una intervención efectiva a corto plazo, evidenciada a través de la comparación de los cuestionarios pre y post intervención, utilizando la prueba T para determinar diferencias significativas. Las evaluaciones que mayor disminuyeron su puntuación post intervención, en primer lugar tenemos la de estresores académicos (diferencia de medias de 77.14 puntos), en segundo lugar, el burnout (diferencia de 17.65 puntos), en tercer lugar, el acoso escolar (con una diferencia de 9.31 puntos en el pretest y el post test). Las encuestas que aumentaron su media fueron la resiliencia (diferencia de -8.56) y el Apgar familiar (media de -6.42 puntos). **Conclusión:** Se encontró beneficios significativos en el bienestar psicológico con la intervención del Qi Gong; en la reducción de los estresores académicos, el insomnio, el Burnout, el acoso escolar y ansiedad; además se vio una mejora en la resiliencia y el Apgar familiar.

Palabras clave: Pruebas psicológicas; Estrés; Estrés académico; Estudiantes; Qi gong.

### Abstract

**Objective:** To determine if there is a significant difference in stress levels after applying the Qi Gong technique in secondary school students of I.E.5182 Señor de los Milagros 2023. **Material and methods:** The study design is quasi-experimental. The population used was the students of I.E.5182 Señor de los Milagros 2023. The questions of the questionnaires were used as an instrument: Academic Stressors Inventory, Connor-Davidson Resilience Scale 10, GAD-7 Scale (Generalized Anxiety Disorder-7), Patient Health Questionnaire -9 (PHQ-9), Alcohol Use Disorders Identification Questionnaire (AUDIT), Maslach Burnout Inventory, Family Apgar Questionnaire, Insomnia Severity Index Questionnaire and Marshall Scale for Traumatic Events, European Bullying Intervention Project Questionnaire in the Spanish version (EBIPQ). **Results:** Qi Gong proved to be an effective short-term intervention, as evidenced by the comparison of the pre- and post-intervention questionnaires, using the T-test to determine significant differences. The assessments that decreased their post-intervention score the most, in first place we have academic stressors (mean difference of 77.14 points), in second place, burnout (difference of 17.65 points), in third place, bullying (with a difference of 9.31 points in the pretest and post test). The surveys that increased their mean were resilience (difference of -8.56) and family Apgar (mean of -6.42 points). **Conclusion:** Significant benefits were found in psychological well-being with the Qi Gong intervention; in the reduction of academic stressors, insomnia, Burnout, bullying, anxiety and finally; in addition, an improvement was seen in resilience and family Apgar.

**Keywords:** Psychological testing; Stress; Academic stress; Students; Qi gong.

## INTRODUCCIÓN

La salud mental abarca aspectos como las emociones positivas, el optimismo, la autoeficacia, la autoestima, asertividad y la resiliencia (1,2). Es por ello por lo que es muy importante que se adopten conductas que sean saludables, para disminuir el riesgo de el estrés, ansiedad y la ira (1,2).

El estrés es la reacción de tensión que se generaliza por todo el organismo cuando la persona está expuesta ante demandas altas de tareas o situaciones que resultan ser abrumadoras en la escuela, hogar, sociedad y trabajo, donde cada individuo no tiene los medios necesarios para afrontarlos y con ello generándole emociones, pensamientos y conductas de ira, ansiedad que se interpone en los lazos sociales y dañan su salud (3,4).

Entre las diversas formas de trabajar la energía corporal está el Qi Gong, el cual tiene como objetivo brindar bienestar al cuerpo, mente y espíritu en cualquier persona de cualquier edad mediante la realización de movimientos lentos coordinados con la respiración requiriendo un alto grado de concentración.(5,6) Existen dos categorías principales dentro del Qi Gong: el Qi Gong dinámico (realización de movimientos lentos) y pasivo (quietud y meditación mientras se observa la respiración), sin embargo, la categoría más practicada es la modalidad dinámica (7).

Existen pocos estudios de esta técnica asociada al estrés. Por lo que, el propósito de la mencionada investigación se centrara en determinar cuál es el efecto de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de educación secundaria.

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### 1.1 Planteamiento del problema

Desde los albores de la evolución, el ser humano ha enfrentado cambios constantes en su estilo de vida para poder adaptarse y sobrevivir (8). En tiempos recientes, la pandemia mundial de COVID-19 ha dejado una huella profunda en la vida cotidiana, alterando rutinas y exacerbando desafíos preexistentes, particularmente en el ámbito de la salud mental. Este impacto ha sido especialmente significativo en la población estudiantil, donde el estrés académico, definido como un estado de tensión emocional y mental resultante de las demandas educativas percibidas como desafiantes o abrumadoras, ha aumentado considerablemente.

La salud mental, entendida como un estado de bienestar en el que los individuos son capaces de manejar el estrés, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad, se ve comprometida cuando los estudiantes están sometidos a altos niveles de estrés (9-11). Si no se maneja adecuadamente, puede conducir a trastornos psicológicos más graves, afectando negativamente el desempeño académico y el desarrollo emocional de los jóvenes.

El estrés es un problema creciente entre los estudiantes especial en los de secundaria en el Perú, exacerbado por las presiones académicas, sociales y personales (10). El retorno a las clases presenciales, tras un largo período de confinamiento, ha presentado nuevas dificultades de adaptación para los estudiantes. Múltiples estudios que se realizaron durante la pandemia han revelado un aumento en los síntomas, ansiedad, angustia, miedo, pánico y estrés en la población, con un impacto desproporcionado en los grupos más vulnerables(11). En la Institución Educativa 5182 Señor de los Milagros, se ha observado que los estudiantes de secundaria muestran niveles de estrés, manifestados en síntomas de

ansiedad, burnout académico, insomnio, disminución de la resiliencia y, en algunos casos, Bull ying.

Si bien es cierto las terapias psicológicas son consideradas el “Gold standard“ para poder solucionar los padecimientos mencionados, es imprescindible mencionar que su alto costo las hace inaccesibles para muchas familias peruanas. En 2023, el salario mínimo en Perú fue de 1,025.00 soles, mientras que el costo promedio de una sesión de terapia psicológica oscila entre 100 y 150 soles en promedio se recomienda dos sesiones a la semana, que al mes resultaría una inversión de 800 a 1200 soles, lo cual es insostenible para muchas familias (12).

En este contexto, es crucial explorar y evaluar métodos accesibles y efectivos para reducir el estrés y mejorar la salud mental de los estudiantes, la implementación de la técnica Qi Gong destaca como método alternativo y/o complementario a estos padecimientos ofreciendo herramientas para cambiar actitudes básicas y lograr manejar los problemas subyacentes, por ello es necesario investigar su efectividad en un entorno escolar peruano para determinar si puede integrarse como parte de los programas de bienestar estudiantil..

La Organización Mundial de la Salud (OMS) registra la gran variedad de prácticas de la medicina tradicional, ellas se caracterizan por ser complementarias e integradoras, echo que se evidencia en sus efectos en la salud, debido a su enfoque holístico, además, fomenta la salud y el bienestar general al armonizar el cuerpo y la mente (13). La famosa técnica Qi gong en otros países también es conocida como Chi Kung que etimológicamente Chi significa energía y Kung se refiere al trabajo, el cual al juntarlo se traduciría como movimiento de energía o trabajo de la energía (14).

El objetivo de realizar la técnica Qi Gong se basa en desarrollar la energía, fuerza interna y entrenamiento mental, a través de los ocho movimientos del Ba Duan Jin. En diversos países es conocido como un “arte”, desarrollado especialmente para mejorar la salud, en otras palabras, la creación de esta técnica

desea prevenir y reducir el agotamiento físico-mental, la fatiga y el estrés, con la finalidad de lograr una sensación de bienestar, mejoría en el estado de ánimo (15).

Dado el incremento en los niveles de estrés y otros problemas de salud mental entre los estudiantes de secundaria en la I.E. 5182 Señor de los Milagros, es imperativo investigar si la técnica de Qi Gong es efectiva para reducir estos niveles de estrés y mejorar el bienestar general de los estudiantes. Actualmente, la falta de evidencia empírica en el contexto peruano limita la capacidad de los programas de intervención para incorporar esta técnica en sus estrategias de manejo del estrés.

Por todo lo expuesto previamente, se plantea y expone la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?

## 1.2 Formulación del problema

### 1.2.1 Problema general

¿Existe diferencia significativa en los niveles de estrés después de aplicar la técnica Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?

### 1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de estrés académico antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?

- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de ansiedad antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?
- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de riesgo de consumo del alcohol antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?
- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de burnout académico antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?
- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de insomnio antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?
- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de recuerdo amnésico de eventos traumáticos antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?
- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de Bull ying antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?
- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de resiliencia antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?
- ¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de funcionalidad familiar antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?

### 1.3 Objetivos de la investigación

#### 1.3.1 Objetivo general

- Determinar si existe diferencia significativa en los niveles de estrés después de aplicar la técnica Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

#### 1.3.2 Objetivos específicos

- Evaluar los niveles de estrés académico antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.
- Evaluar los niveles de ansiedad antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.
- Evaluar los niveles de consumo del alcohol antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.
- Evaluar los niveles de burnout académico antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.
- Evaluar los niveles de insomnio antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.
- Evaluar los niveles de recuerdo amnésico de eventos traumáticos antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

- Evaluar los niveles de Bull ying antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.
- Evaluar los niveles de resiliencia antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.
- Evaluar los niveles de en los niveles de funcionalidad familiar antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

#### 1.4 Justificación de la investigación

##### 1.4.1 Justificación Empírica

Los estragos generados por la pandemia COVID 19 cambiaron drásticamente el estilo de vida actual, las actividades presenciales fueron reemplazadas, entre ellas la más notoria para los adolescentes y padres de familia fueron las clases, debido a este cambio se hizo más notorio en los estudiantes el temido estrés académico, el cual afecta negativamente en la salud física como mental, el impacto del nuevo regreso a las clases con sus nuevos lineamientos, sin haber encontrado una solución a este padecimiento impulsa a implementar un programa en beneficio de los estudiantes.

La técnica Qi Gong ha demostrado en diversos estudios su eficacia frente a diversas patologías así también como en el estrés, es por ello por lo que el uso de este programa será beneficioso para los estudiantes.

Cabe resaltar que en la actualidad no existen investigaciones referentes al programa de Qi Gongs en los estudiantes que padecen este trastorno psiquiátrico, a pesar de que diversos estudiantes presentan la clínica y lo manifiestan en reiteradas ocasiones.

Por otro lado, es importante mencionar que los resultados de la presente investigación servirán concretamente para la toma de decisiones en la Institución Educativa 5182 Señor de los Milagros 2023, las autoridades y docentes deberán tomar en cuenta con respecto al estrés académico, teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente la autora de esta presente investigación se compromete a otorgar una copia de la tesis a las autoridades correspondientes.

#### 1.4.2 Justificación metodológica

Como bien se conoce, la actividad física es crucial en la vida cotidiana, debido, a que reduce sustancialmente las posibilidades de poder desarrollar enfermedades crónicas como son la obesidad y la muy temida diabetes, los ritmos actuales de las clases están generando en los estudiantes problemas físicos como mentales, los cuales son muy perjudiciales para la salud física, mental y emocional.

En referencia a la famosa técnica Qi gong es imperioso resaltar que esta puede ser llevada a cabo con el cuerpo inmóvil como también en movimiento, para ello se involucra una serie de patrones prefijados (Chi Kung espontaneo), en China las diversas formas de realizar el Chi Kung se relaciona con las corrientes espirituales (taoísmo budismo), así como la salud y las artes marciales (14,15).

A causa de la coyuntura actual los estudiantes están adaptando este perjudicial estilo de vida, en materia de salud y seguridad académica es importante la prevención de enfermedades físicas como mentales, se evidencio que esta técnica en estudiantes fue muy efectiva (16,17), el realizar la técnica Qi Gong ayuda a que la persona, pueda relajarse por medio de la liberación de las endorfinas y se visualizará con un mejor rendimiento académico, con la mejoraría cardiovascular, respiratoria, circulatoria, linfática y digestivo, en pacientes con esclerosis hubo mejorías en la coordinación y el equilibrio, conjuntamente con un incremento tanto de la energía como el estado de ánimo,

autoestima, bienestar y alegría, también se evidencio la disminución del estrés y las preocupaciones, ansiedad , la reducción del burnout, la reducción significativa del dolor (18). Todo lo mencionado se comprueba en diferentes estudios en cuales se evidencio la disminución de cortisol en la saliva luego de realizar el ejercicio con resultados significativos en la reducción de ansiedad y la tensión (17–21).

#### 1.4.3 Justificación legal

Es una prioridad realizar investigación que abarca el área de la salud mental, debido a que se encuentra establecido en la Ley número 30947 Ley de la salud mental del artículo 4 inciso 3 y 4 que la finalidad de esta es “Promover la articulación, intersectorial y multisectorial, y el desarrollo de los servicios de atención comunitaria en salud mental, a través de programas y planes de promoción, prevención y protección de la salud mental, con visión integral.” y “Fortalecer las capacidades de los profesionales que gestionan y prestan servicios de salud mental, de salud integral y otros servicios de inclusión social a nivel sectorial y multisectorial.” respectivamente, así mismo en el artículo 37 menciona que “Son responsables de gestionar y realizar programas y proyectos de investigación científica y sobre el monitoreo y prevención de problemas de salud mental, así como la promoción de la salud mental y para el fortalecimiento de las políticas públicas sobre la materia: El Instituto Nacional de Salud Mental, y los institutos y entidades públicos especializadas en la materia, El Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación, Las universidades públicas y privadas y los institutos de investigación, Los colegios profesionales”, así mismo en el artículo 37.2 menciona que “La investigación y generación del conocimiento en temas de salud mental considera los puntos de vista social, gestión, económico, innovación y programas piloto de prevención y promoción de la salud, tratamiento y rehabilitación, garantizando la calidad de la

investigación, el cumplimiento de los requerimientos éticos y su debida difusión entre la comunidad científica y la sociedad” (22).

## 1.5 Delimitaciones de la investigación

### 1.5.1 Temporal

Todos los datos que fueron usados para la elaboración y ejecución de este proyecto de investigación se realizaron durante el periodo de los años 2022, 2023 y 2024.

### 1.5.2 Espacial

El proyecto de investigación se limitó a la Institución Educativas 5182 Señor de los Milagros, perteneciente a la localidad de Puente Piedra, provincia de Puente Piedra.

### 1.5.3 Conceptual

El presente proyecto de investigación se realizó con el fin de conocer la eficacia de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés y sus dimensiones en estudiantes de educación secundaria en la I.E. 5182 señor de los milagros 2023.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes bibliográficos

#### Antecedentes internacionales

Michele Antonelli y Davide Donelli (2024) realizaron esta investigación con el fin de evaluar el Qi gong como apoyo integrado y la rehabilitación en el COVID-19, a través de una revisión sistemática, la información que recolectaron de Scopus, EMBASE, PubMed, Science. Obteniendo como resultado que las personas que encajan en el espectro de la COVID 19, mostraron un cambio positivo en el bienestar físico y psicológico los cuales se manifestaron en la mejoría de los síntomas respiratorios, el fortalecimiento del bienestar mental, el aumento de la calidad de vida, la reducción de los niveles de ansiedad y paralelamente la calidad de sueño (23).

Jianping Lin et al. (2022) desarrollaron la presente investigación en estudiantes universitarios, para poder comprobar el impacto del ejercicio Qi gong tanto en la salud mental, así como también en la física, los investigadores usaron ensayos controlados aleatorios, evaluando diversas aptitudes como la condición física, psicológica, la fuerza muscular y su flexibilidad, la frecuencia cardiaca, presión arterial, depresión, ansiedad y estado de ánimo. Obteniendo el siguiente resultado: Se evidenciaron significativas en la resistencia cardiorrespiratoria (diferencia media= 3,83, intervalo de confianza del 95 por ciento: 0,99 a 6,667, el valor de  $p = 0,0008$ ) en el apartado de la flexibilidad (diferencia media = 3,01, intervalo de confianza del 95 por ciento: 1,21 a 4,81, valor de  $p = 0,001$ ) como resultado del ejercicio de Qi gong. Además, se encontró que el Qigong redujo de manera significativa los síntomas de depresión (diferencia media estandarizada = -0,89, intervalo de confianza del 95 %: -1,17 a -0,61, valor de  $p < 0,00001$ ) y de ansiedad (diferencia media estandarizada = -0,78, intervalo de confianza del 95 %:

-1,31 a -0,25, valor de  $p = 0,004$ ). Sin embargo, es importante mencionar que no se halló significativos resultados en la presión arterial y su frecuencia cardiaca, así como también en la fuerza muscular y su capacidad vital(24).

Jiabao Cui et al. (2022) realizaron esta investigación como una revisión sistemática y un metaanálisis con el propósito de revisar los efectos del Qi gong y Thai Chi en personas con adicción a las drogas, el estudio recolecto tres bases de datos chinas y siete base de datos en inglés, para la calidad del estudio verificaron que no sean informes de ensayos no farmacéuticos. Obteniendo el siguiente resultado el ejercicio de Qi gong y Thai chi tuvo un efecto general significativo en la depresión (SMD = -0.353, IC del 95% [-0.548, -0.159]), la ansiedad (SMD = -0.541, IC del 95% [-0.818, -0.264]), la calidad de vida (SMD = 0.673, IC del 95% [0.438, 0.907]) y la calidad del sueño (SMD = -0.373, IC del 95% [-0.631, -0.116]). El análisis del subgrupo encontró que el Qi gong superó al Thai chi en la mejora de la depresión y ansiedad así como también en la adecuada calidad de sueño(25).

Jorge Magalhaes Rodrigues et al.(2021) realizaron esta investigación en estudiantes para así evaluar los efectos potenciales y específicos de la técnica Qi gong en los niveles de ansiedad y así evaluar la viabilidad de la integración práctica en un contexto escolar diario, para lo cual los participantes se dividieron al azar en tres grupos: (1) el primer grupo que sería de intervención, y este representaría al Qigong (QG) (n = 34), mediante la realización de los ya conocidos ejercicios; (2) el segundo grupo sería el de control, los cuales solo se enfocarían en documentales de televisión (TVD) (n = 34), que vio un documental de televisión; y (3) para mayor confiabilidad un segundo grupo que también sea de control, este grupo de tareas escolares típicas (TSD) (n = 36), que realizó tareas escolares

regulares. Obteniendo como resultado: Las variables bioquímicas y las variables psicológicas que fueron estudiadas y evaluadas tanto al comenzar y finalizar la intervención demostraron una notable disminución en el primer grupo (QG) que en los otros dos grupos(7).

Peng Zhang et al.(2021) desarrollaron la presente investigación con el propósito de evaluar los niveles de depresión y ansiedad en pacientes con trastornos por consumo de sustancia, por ello usaron una revisión sistemática y un metaanálisis, para ello en el estado de ánimo de las personas con trastornos por consumo de sustancias (SUD); se buscaron artículos que sean ensayos controlados aleatorizados en Pubmed, Web of Science, CNKI y otras editoriales de buen prestigio que hayan investigado la intervención de Taijiquan y Qigong, para determinar el efecto usaron el software Review Manager (diferencia media estandarizada, SMD), además de un análisis de como clasificaban los grupos según el modelo de intervención, la duración del ejercicio y el tiempo de este. Obteniendo como resultado: el ejercicio de Taijiquan y Qigong tuvo beneficios significativos en la minoración de los síntomas de depresión (SMD = -0,35, IC del 95%: -0,53 a -0,18, Z = 4,00, p < 0,01) y la ansiedad (SMD = -0,31, IC del 95%: -0,50 a -0,11, Z = 3,06, p < 0,01) en SUD. Cuando la depresión y la ansiedad se examinaron por separado, el análisis de subgrupos demostró que la intervención en Taijiquan (SMD = -0,45, IC del 95%: -0,71 a -0,19, Z = 3,39, p < 0,01) y la intervención de Qigong (SMD = -0,28, IC del 95% a -0,051 a -0,04, Z = 2,33, p = 0,02), 30-60 minutos de ejercicio (SMD = -0,41, IC del 95%: -0,61 a -0,20, Z = 3,82, p < 0,01) y la duración de 9-12 semanas (SMD = -0,57, IC del 95%: -1,10 a -0,04, Z = 2,10, p = 0,04) más de 12 semanas (SMD = -0,28, 95% CI: -0,50 a -0,07, Z = 2,59, p = 0,01) podría de manera efectiva aliviar los síntomas de la depresión. Mientras tanto, la intervención de Qigong (SMD = -0,31, IC del 95%: -0,52 a -0,10, Z = 2,85, p < 0,01), 30-60 minutos de tiempo de ejercicio (SMD = -

0,29, IC del 95%: -0,53 a -0,04,  $Z = 2,28$ ,  $p = 0,02$ ), más de 60 minutos de tiempo de ejercicio (SMD = -0,54, IC del 95%: -1,06 a -0,02,  $Z = 2,05$ ,  $p = 0,04$ ), y duración de menos de 9 semanas (SMD = -0,35, IC del 95%: -0,68 a -0,02,  $Z = 2,07$ ,  $p = 0,04$ ) tuvo efectos positivos en el alivio de los síntomas de ansiedad con SUD. El ejercicio de Taijiquan y Qigong podría reducir los niveles de ansiedad y depresión en las personas con SUD(26).

Van Dam, K (2020) realizó una investigación con el fin de comprobar si el Qi Gong pueda convertirse en un medio eficaz para recuperarse de las demandas laborales y demandas externas mediante la prevención de los síntomas del estrés, el estudio fue una revisión narrativa que se enfocó en los componentes y efectos del Qi Gong, se reveló que el Qi Gong presenta un efecto beneficioso al disminuir los niveles de estrés y su activación en los diversos trastornos del estado del ánimo, como también en la ansiedad y la depresión, mejorando la capacidad respiratoria, la presión arterial, el funcionamiento cognitivo y la calidad del sueño. Obteniendo el siguiente resultado: donde se evidencia que el Qi Gong proporciona un medio eficaz para la prevención del estrés individual y esta pueda ser usada para recuperarse del estrés y su activación sostenida, recuperar el equilibrio mente-cuerpo, la homeostasis y mejorar su bienestar psicológico y físico(18).

#### Artículos Nacionales

Melgar, C. (2016) realizó una investigación con el fin de comprobar si el practicar Thai Chi – Qi Gong presenta efectos favorables y beneficiosos para la salud, el estudio fue una investigación cualitativa con un enfoque de acción participación, en veinte adultos mayores, se realizaron los ejercicios dos veces por semana en una Posta Médica perteneciente a Es Salud en Tumbes, se realizaron dieciocho movimientos de la técnica Thai Chi Qi Gong en tres momentos, además

de grabar entrevistas de sus testimonios, obteniendo así siete entrevistas mediante el conocido “método de saturación del discurso”. Obteniendo el siguiente resultado: La práctica del Qigong y el ThaiChi fueron consideradas como eficientes y positivas por los adultos mayores que lo practicaron, esto lo justifican debido a que estos ejercicios favorecen de forma escalonada y paulatina la recuperación de su equilibrio con la disminución del dolor articular, flexibilidad, una marcha más segura y cómoda, mejoría en la circulación sanguínea, incremento de la capacidad respiratoria y dinamismo corporal e integración grupal (27).

## 2.2 Base teórica

### Estrés

Hasta la actualidad existe una dificultad para identificar el término estrés, debido a que al pasar los años se agrega más información sobre este tema, en la coyuntura del presente año, el término estrés se emplea para poder referirse a la preocupación que sentimos. Las investigaciones más recientes clasifican el estrés en grados o niveles, en las que resaltan: el nerviosismo, tensión, miedo, cansancio, agobio e inquietud (28).

La Institución cultural más fidedigna conocida como la Real Academia Española describe que el estrés son tensiones generadas por diversas situaciones agobiantes las cuales ocasionan trastornos psicológicos que pueden llegar a agravarse generando así reacciones psicósomáticas (29).

Muchos autores mencionan que el vocablo “estrés” empezó a ser empleado aproximadamente en la década que fluctúa en los años 1920 y 1930 por el conocido Hans Selye, quien en sus estudios en la facultad de Medicina Humana en la Universidad de Montreal empezó a conceptualizar la idea del término estrés, es ahí cuando se dio cuenta de que no era necesario enfocarse en el padecimiento que manifestaban sus pacientes, debido a que, todos expresaban algo frecuente y a la

par común, para Hans sin excepción alguna sus pacientes cursaban estrés físico y por ello planteó que el estrés era una tensión no propia del cuerpo humano, y esta era originada tanto por las desigualdades e irregularidades que se presenta en el funcionamiento corporal al momento que se liberaban las hormonas del estrés (cortisol), es por ello que lo nombró como "Síndrome General de Adaptación" y él añadió que estas reacciones pueden darse a corto y también a largo plazo (30).

Existe una famosa "fase de adaptación" la cual se origina las situaciones agobiantes que pasamos en nuestro día a día, el cuerpo al enfrentarse a esta fase se rehúsa a poder adecuarse e acondicionarse a la circunstancia, la literatura menciona que al vivir estas experiencias el cuerpo se manifiesta a través de síntomas físicos desencadenando el famoso estado de alerta, es en ese momento donde se debe tomar la decisión de huir o en el mejor de los casos hacerle frente (9)

En muchas situaciones se producen diversas respuestas al estrés, pero incluso dentro de la misma situación, las respuestas al estrés pueden variar de una persona a otra y afectar a cada una de forma diferente. Diversas experiencias de estrés pueden tener efectos complejos en la toma de decisiones del ser humano, más allá de las simples predicciones del modelo de "lucha o huida"(9).

### Tipos de estrés

Los distintos tipos de estrés incluyen "el estrés agudo", "el estrés episódico" y "el estrés agudo crónico". El ya mencionado estrés agudo es el más habitual y surge por factores estresantes recientes o anticipados, y negativos y positivos, es importante mencionar que no es perjudicial si no persiste durante un considerable período de tiempo. Por otro lado, "el estrés episódico" acontecer a repetición y suele ir acompañado de preocupación y miedo. En cuanto al "el estrés agudo crónico", se caracteriza como un estrés perenne a causa de su prolongada duración, y puede afectar gravemente la salud(30).

En otras fuentes literarias se menciona una clasificación adicional que se basa en las referencias que se hacen al estrés. Dentro de esta categoría, encontramos “al estrés amoroso y marital”, al “estrés sexual”, al “estrés familiar”, al “estrés por duelo”, al “estrés médico”, al “estrés ocupacional” y finalmente al “estrés académico” (31). También encontramos que son llamados como estrés de tipo primario y estrés de tipo secundario, o conocidos coloquialmente como los seis tipos de estrés: como “el loco acelerado”, “el señor preocupación”, “él que va en picada”, “el a la deriva”, “el solitario” y finalmente al “el debilucho” (32).

### Síntomas del estrés

El estrés se divide en síntomas generales y únicos del estrés:

- “Estado de ansiedad”,
- “Capacidad deficiente para toma de decisiones”,
- “Sensación de ahogo e hipoxia aparente”,
- “Rigidez muscular”,
- “Pupilas dilatadas (midriasis)”,
- “Incapacidad de conciliar el sueño (insomnio)”,
- “Falta de concentración de la atención”,
- “Irritabilidad”,
- “Cansancio emocional”,
- “Agresión”,
- “Degradación de la memoria reciente”,
- “Pérdida de las capacidades para la sociabilidad”,

- “Sentimientos de fracaso”,
- “Estado de defensa del yo”(36–39).

### Manifestaciones / dimensiones del estrés

#### Estrés académico

La literatura nos menciona que el “estrés académico” o “estrés escolar” que se origina en el ambiente pedagógico, se dice que este es capaz de no solo afectar a los estudiantes sino también a los educadores, e incluso manifestarse en cualquier nivel educativo, existe un sinnúmero de causalidades para el estrés en el estudiante, pero la primera fuente en la actual coyuntura es el nefasto internet otros motivos se centran en el cambio de entorno o el vivir lejos, pero, no se debe dejar de lado las exigencias educativas y la ansiedad que es generada por las pruebas académicas que representan la causa más común del “estrés académico” (36).

#### Ansiedad

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por compartir rasgos de miedo y ansiedad excesivos, así como comportamientos alterados relacionados con estos estados emocionales. El miedo se manifiesta como una respuesta emocional ante una amenaza inminente, ya sea real o imaginaria, mientras que la ansiedad se presenta como una respuesta anticipada a una posible amenaza futura. Aunque ambas respuestas pueden solaparse, también se pueden distinguir: el miedo suele estar relacionado con una activación autonómica intensa, que prepara al individuo para defenderse o escapar, acompañado de pensamientos de peligro inminente y conductas de huida; en cambio, la ansiedad tiende a asociarse con tensión muscular, una mayor vigilancia ante posibles peligros futuros, y comportamientos cautelosos o evitativos.(37) Ambas emociones son esenciales para la supervivencia, ya que ayudan a

generar una reacción ante un peligro, ya sea escapando, enfrentándolo o quedándose inmóvil. Sin embargo, la distinción entre una respuesta normal y la ansiedad patológica es de naturaleza clínica, basada en criterios de intensidad o duración excesiva. Es crucial, además, asegurarse de que los síntomas no sean mejor explicados por los efectos directos de alguna sustancia, medicamento, otra condición médica, o por otro trastorno mental antes de diagnosticar un trastorno de ansiedad. (37-39)

#### Consumo de alcohol

El trastorno por consumo de alcohol se caracteriza por una serie de síntomas tanto conductuales como físicos, incluyendo la abstinencia, la tolerancia y un fuerte deseo de beber, este deseo intenso se manifiesta como una urgencia o necesidad tan apremiante que dificulta concentrarse en cualquier otra cosa, lo que a menudo conduce a la iniciación del consumo de alcohol.(38)

#### Burnout académico

Es un estado mental que, debido a su persistencia, tiene un impacto negativo en el individuo, causando agotamiento emocional y angustia en su desarrollo académico. Se manifiesta como una falta de motivación, donde la persona se siente incapaz de enfrentar desafíos y demandas académicas, lo que resulta en una baja autoeficacia relacionada con su rendimiento en los estudios. (5)(40)

Las principales características del síndrome de burnout académico son el sentimiento de ineficacia, agotamiento y cinismo. Estos factores impactan negativamente en el desempeño académico debido a la baja satisfacción, lo que puede llevar a la pérdida del ciclo académico o a la deserción.(6)(41)

#### Funcionabilidad familiar

El funcionamiento familiar se define por la interacción de los lazos afectivos entre los miembros de la familia, conocidos como "cohesión", y la capacidad de la familia para ajustar su estructura para enfrentar las dificultades evolutivas, denominada "adaptabilidad". Se puede evaluar el funcionamiento familiar a través del análisis de tres aspectos: cohesión, adaptabilidad y comunicación. (7)(42)

### Insomnio

El rasgo principal del trastorno de insomnio es la insatisfacción con la cantidad o calidad del sueño, acompañada de dificultades para conciliar o mantener el sueño. Estos problemas de sueño suelen ir acompañados de malestar significativo o deterioro en áreas importantes como lo social, laboral u otras funciones. La alteración del sueño puede presentarse como parte de otro trastorno mental o afección médica, o puede ocurrir de manera independiente. El trastorno de insomnio implica tanto alteraciones durante el día como dificultades para dormir por la noche.(38)

### Evento traumático

Una situación traumática se refiere a una experiencia que ocurre de manera repentina, inesperada y fuera de lo común. En tales casos, la persona se siente incapaz de enfrentar las exigencias de la situación, lo que afecta su marco de referencia y sus necesidades psicológicas. Dicho evento traumático provocará secuelas en la persona que lo vivió dando así síntomas relacionados al estrés postraumático las cuales pueden ser la re experimentación del miedo, con predominio de síntomas emocionales y conductuales. En otros, la anhedonia, los estados de ánimo disfóricos y las cogniciones negativas pueden ser más

angustiantes. En algunos individuos, los síntomas de excitación y la externalización de las reacciones son más prominentes, mientras que en otros predominan los síntomas disociativos.(38)

### Bull ying

El acoso escolar es una conducta agresiva que implica causar daño intencionado de manera repetida por parte de un estudiante o un grupo de estudiantes hacia una víctima. Esta conducta deliberada provoca sentimientos negativos en la víctima, lo que dificulta su integración en el entorno escolar y el desarrollo adecuado de sus aprendizajes.(43) Muchas veces el agresor no se esconde ni tampoco su comportamiento, provocando así agresiones físicas y verbales sobre la víctima la cual se encuentra indefensa sin poder resolver dicha situación por su propia cuenta.(43)

### Resiliencia

La resiliencia ha sido objeto de estudio por numerosos autores desde diferentes enfoques. Esta capacidad humana fomenta un desarrollo psicológico saludable, incluso cuando se ha nacido o vivido en condiciones adversas. Asimismo, se ha observado que las personas, aunque enfrenten los mismos estímulos, pueden reaccionar de manera distinta: siendo vulnerables, indiferentes o resilientes. Es importante destacar que la resiliencia no implica una "protección absoluta", ya que es un concepto con límites. Por lo tanto, es crucial identificar los factores que pueden aumentar el riesgo en las personas.(44)

### Qi Gong

El Qi Gong es un ancestral arte corporal chino, existen diversas definiciones, así como existen cientos de tipos de Qi Gong, pero, todos los estilos de Qi Gong convergen de raíces comunes. Qi significa “aire” y “aliento”, sin embargo, también expresa “vitalidad” y “energía”, Gong es una expresión que hace alusión al “trabajo” se usa para describir la habilidad, método o técnica la cual exige y precisa paciencia, esfuerzo, práctica, tiempo y perseverancia, en consecuencia, el término Qi Gong se puede transcribir y comprender en “trabajo de energía” y también como “ejercicio de respiración”(15).

El Qi Gong produce y/o induce efectos fisiológicos y somáticos como una reducción del dinamismo delta en el córtex frontal, una tendencia a la sincronización en todo el córtex o un aumento del potencial tras la estimulación y excitación auditiva, medido en la cóclea; por el lado cardiovascular: la reducción de la excreción de dióxido de carbono y el uso y consumo del oxígeno, la reducción y aceleración del gasto energético metabólico o nacimiento de la respiración profunda que se expresa mediante la reducción significativa de la cantidad de respiraciones por minuto y el incremento de la función diafragmática en el tracto gastrointestinal. Además de un considerable aumento de la secreción salival con incrementos significativos en el recuento de enzimas; aumento de la secreción de jugos gástricos y bilis; cambios en la composición y estructura de la sangre con aumentos en el recuento de plaquetas, eritrocitos y glóbulos blancos, también en el incremento de la concentración de la hemoglobina, de la actividad y del recuento de los fagocitos, mejoría de la velocidad de sedimentación de los eritrocitos (45).

## 2.3 Formulación de hipótesis

### 2.3.1 Hipótesis general

HI: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo para la reducción del nivel de estrés en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

### 2.3.2 Hipótesis específicas

H1: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

H2: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de ansiedad en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023..

H3: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de riesgo de consumo del alcohol en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

H4: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de burnout académico en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

H5: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de insomnio en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

H6: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de recuerdo amnésico de eventos traumáticos en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

H7: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de Bull ying en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

H8: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

H9: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de resiliencia en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

#### 3.1 Método de la investigación

Esta investigación presenta una metodología inductiva, ya que la formulación de la hipótesis está basada en los experimentado (ejercicios de la técnica Qi Gong, esta técnica se realizó durante veinte minutos, una vez por semana, en el transcurso de doce semanas).

#### 3.2 Enfoque de la investigación

El estudio es de enfoque cuantitativo, debido a que se evaluará la eficacia de la técnica Qi Gong como solución para disminuir los niveles de estrés

#### 3.3 Tipo de investigación

Es un estudio de tipo aplicada debido a que se analizó los niveles de estrés que los estudiantes presentaban a través de diagramas y se trabajó estadísticamente los datos obtenidos

#### 3.4 Diseño de la investigación

Es un estudio de diseño experimental (pre-test) y (post-test) con un sub-diseño cuasiexperimental, porque se realizaron 2 mediciones, una antes de la intervención y otra posterior. Además, no se utilizó un grupo de control para comparar los niveles de estrés en los estudiantes y solo se manipulo la variable independiente para observar su efecto en la variable dependiente.

### 3.5 Población, muestra y muestreo

La población estaba conformada por el cien por ciento de estudiantes de educación secundaria de primero a quinto de secundaria, que reciben educación en la I.E.5182 Señor de los Milagros 2023, siendo un total de 365 estudiantes.

En la presente investigación participaron estudiantes , cuyas edades oscilan entre 11 y 19 años.

Se uso una muestra no probabilística intencional o dirigida, ya que se cumplió estrictamente con los criterios de inclusión y exclusión.

Para la presente investigación ingresaron todos los estudiantes que decidían participar voluntariamente, siendo un total de 360 alumnos, quienes participaron del presente estudio y que además cumplieron estrictamente los criterios de inclusión, así como también los criterios de exclusión .

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que estén matriculados en el año 2023 de 1ro a 5to de secundaria pertenecientes a la I.E.5182 Señor de los Milagros en el año 2023

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que usen silla de ruedas.
- Estudiantes con retraso mental.
- Estudiantes diagnosticados con alguna enfermedad que los imposibilite estar de pie en el lapso de veinte minutos.
- Estudiantes que no completen los cuestionarios pre y post test



## 3.6 Variable y operacionalización

Variables	Definición operacional	Indicadores	Dimensiones	Escala	Índice
Qi Gong	Las ocho posturas del Ba Duan Jin.	Ejercicios una vez por semana para compensar las estructuras que pueden haber sido sobrecargadas por estar las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de respiración.</li> <li>- Ejercicios de coordinación.</li> <li>- Ejercicios de movilidad articular.</li> <li>- Duración: 20 minutos.</li> <li>- Frecuencia: 1 vez por semana durante 12 semanas.</li> </ul>	Nominal	Registro de actividades en cada sesión.

Burnout académico	“Sentimientos de fatiga física y emocional que produce agotamiento, desgaste, cansancio, fatiga y frustración” (47).	“Puntaje de 0 a 30 Indicios de burnout más de 14” (47). ITEMS: 1,4,7,10,13” (47).	“Agotamiento” (47).	Razón	“0 = Nunca/Ninguna vez”, “1 = Casi nunca/ Pocas veces al año”, “2 = Algunas Veces/Una vez al mes o menos”, “3 = Regularmente / Pocas veces al mes”, “4 = Bastantes veces/ Una Vez por semana”, “5 = Casi siempre/ pocas veces por semana”, “6 = Siempre / Todos los días” (47).
	“Es el grado en que cada uno reconoce sus actitudes de frialdad y distanciamiento: Insensibilidad, Indiferencia, culpabilidad, incomprensión, dureza” (47).	“Puntaje de 0 a 24 Indicios de burnout más de 9 ITEMS:2,5,11,14 .” (47).	“Cinismo(47).	Razón	“0 = Nunca/Ninguna vez”, “1 = Casi nunca/ Pocas veces al año”, “2 = Algunas Veces/Una vez al mes o menos”, “3 = Regularmente / Pocas veces al mes”, “4 = Bastantes veces/ Una Vez por semana”, “5 = Casi siempre/ pocas veces por semana”, “6 = Siempre / Todos los días” (47).

	“Son los sentimientos de auto eficacia y realización personal en el colegio” (47).	“Puntaje de 0 a 30 Indicios de burnout menos de 23 ITEMS:3,6,8,9,12,15” (47).	“Eficacia académica” (47).	Razón	““0 = Nunca/Ninguna vez”, “1 = Casi nunca/ Pocas veces al año”, “2 = Algunas Veces/Una vez al mes o menos”, “3 = Regularmente / Pocas veces al mes”, “4 = Bastantes veces/ Una Vez por semana”, “5 = Casi siempre/ pocas veces por semana”, “6 = Siempre / Todos los días” (47).
Ansiedad	“Reporte de síntomas ansiosos y traducido con la puntuación mayor a 4 puntos en la sumatoria de respuestas obtenidas del cuestionario de trastorno de ansiedad generalizada	“No se aprecia síntomas de ansiedad = (0 a 4)” (48). “Se evidencia síntomas de ansiedad leve = (5 a 9)” (48).	“Cuestionario de trastorno de ansiedad generalizada (GAT-7)” (48).	Politómica	“0=Nunca”, “1=Varios días”, “2=La mitad de los días”, “3=Cada día” (48).

	(GAT-7)" (48).	<p>“Se evidencia síntomas de ansiedad moderada = (10 a 14)” (48).</p> <p>“Se aprecian síntomas de ansiedad severos = (15 a 21)” (48).</p>			
Insomnio	<p>“Reporte de síntomas de insomnio, traducido con la puntuación mayor a 7 puntos en la sumatoria de respuestas</p>	<p>“Ausencia de insomnio clínico = 0 a 7 puntos” (50-51).</p> <p>“Insomnio subclínico (leve) = De 8 a 14</p>	<p>“Ítem 1 del cuestionario de Índice de gravedad del insomnio (ISI)”(54).</p>	Politómica	<p>“0 = Nada”,</p> <p>“1 = Leve”,</p> <p>“2 = Moderado”</p> <p>“3 = Grave”,</p> <p>“4 = Muy grave”(54).</p>

	obtenidas del cuestionario de Índice de gravedad del insomnio (ISI) (50-51).	puntos” (50-51). “Insomnio clínico (moderado) = De 15 a 21 puntos” (50-51). “Insomnio clínico (grave) = De 22 a 28 puntos”(50-51).	“Ítem 2 del cuestionario de Índice de gravedad del insomnio (ISI)” (50-51). Ítems: 3, 4, 5 del cuestionario de Índice de gravedad del insomnio (ISI) (50-51).	Politómica Politómica	“0 = Muy satisfecho”, “1 a 3 = Moderadamente satisfecho”, “4 = Muy insatisfecho” (50-51). “0 = Nada”, “1 = Un poco”, “2 = Algo”, “3 = Mucho”, “4 = Muchísimo” (50-51).
Estresores académicos	“Reporte de estresores académicos, donde a mayor puntuación, mayor cantidad de estresores” (46).	“El rango de puntuación varia como ningún estresor 0 puntos y puntuación máxima siendo 135 puntos” (46).	Inventario de estresores académicos	Politómica	“0=Nunca”, “1=Casi nunca”, “2=Rara vez”, “3=Algunas veces”, “4=Casi siempre”, “5=Siempre” (46).

Resiliencia	“Reporte de síntomas de resiliencia, traducido con la puntuación de a mayor puntaje mayor resiliencia” (42-43).	“La puntuación de mínima es 0 y la puntuación máxima es 40” (42-43).	Instrumento de Connor-Davidson de Resiliencia, Escala 10 (42-43).	Politémica	“0 = Nunca”, “1 = Rara vez”, “2 = A veces”, “3 = A menudo”, “4 = Casi siempre” (42-43).
Consumo de alcohol	“Reporte del consumo de alcohol, traducido con la puntuación de mayor de 7 puntos en la sumatoria de respuestas obtenidas” (52).	“Consumo de riesgo= Menos de 7 puntos” (52).	“Ítem 1 del Cuestionario de identificación de los trastornos por consumo de alcohol (AUDIT)” (52).	Politémica	“0 = Nunca”, “1 = Una o menos veces al mes”, “2 = De 2 a 4 veces al mes”, “3 = De 2 a 3 veces a la semana”, “4 = 4 o más veces a la semana” (52).
		“Dependencia= De 7 a 15 puntos” (52).			
		“Rango de puntuación= De 0			

		a 40 puntos” (52).			
			“Ítems: 3, 4, 5, 6, 7 y 8 del Cuestionario de identificación de los trastornos por consumo de alcohol (AUDIT)” (52).	Politómica	“0 = Nunca”, “1 = Menos de una vez al mes”, “2 = Mensualmente “3 = Semanalmente”, “4 = A diario o casi a diario” (52).
			“Ítems: 9 y 10 del Cuestionario de identificación de los trastornos por consumo de alcohol (AUDIT)” (52).	Politómica	“0 = No”, “2 = Si, pero no en el curso del último año”, “4= Si, en el último año” (52).

Funcionalidad familiar	“Se asumirá disfunción familiar, traducido con el puntaje de mayor de 16 puntos en la sumatoria de respuestas obtenidas” (53).	“Normal: 17-20 puntos”,	“Ítem 1 de la Escala del APGAR familiar que evalúa la adaptabilidad(53).	Política	“0 = Nunca” “1 = Casi nunca”, “2 = Algunas veces”, “3 = Casi siempre”, “4 = siempre” (53).
		“Disfunción leve: 16-13 puntos”,	“Ítem 2 de la Escala del APGAR familiar que evalúa la cooperación” (53).		
		“Disfunción moderada: 12-10 puntos”,	“Ítem 3 de la Escala del APGAR familiar que evalúa el desarrollo” (53).		
		“Disfunción severa: menor o igual a 9” (53).	“Ítem 4 de la Escala del APGAR familiar que evalúa la afectividad” (53).		
			Ítem 5 de la Escala del APGAR familiar		

			que evalúa la capacidad resolutive” (53).		
Eventos traumáticos	Se asume como presencia de eventos, traducido como presencia de eventos traumáticos con una puntuación igual o mayor a 1 (52-53).	Presencia de trauma mayor de 1 punto	La “Escala de Marshall para eventos traumáticos”(52-53).	Numérica de razón	0 = Ausente 1 = Presente (52-53).
Bull ying	“Se asume como acoso en niños y adolescentes por parte de sus compañeros un puntaje cero que significa nunca y cuatro que significa siempre” (54-55).	“Presencia de acoso en niños y adolescentes con puntaje cero que significa nunca y cuatro que significa siempre” (54-55).	“Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ)” (54-55).	Likert	“0= No”, “1= Si, una vez o dos veces”, “2= Si, una o dos veces al mes”, “3= Si, alrededor de una vez a la semana”, “4= Si, más de una vez a la semana” (54-55).

### 3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1 Técnicas

El investigador, en conjunto con el asesor, con antelación a la realización del estudio, concatenaron los criterios concernientes a los instrumentos que servirán para la investigación.

Los estudiantes fueron instruidos con el conocimiento recabado para que puedan entender en qué se relaciona la investigación con las labores que se realizaron. En la aplicación se utilizaron diez cuestionarios antes de realizar la técnica Qi gong que estaban dirigidos a la muestra seleccionada.

Luego de que se obtuvo los asentimientos y consentimientos, se realizó la técnica Qi gong, una vez por semana en el horario de tutoría durante 20 minutos, en el lapso de doce semanas.

Los estudiantes fueron instruidos nuevamente con el conocimiento recabado, donde lograron entender en qué se relacionaba la investigación con las labores que realizaron durante doce semanas. Los estudiantes volvían a realizar los diez cuestionarios, pero en ese refirieron como se sintieron después de realizar la técnica Qi gong.

Se cumplió los parámetros establecidos con respecto a los criterios de inclusión, esto de acuerdo con la muestra determinada.

#### 3.7.2 Descripción de instrumentos

El Inventario de “Estrés Académicos”, consta de veintisiete preguntas con respuestas tipo Likert con seis alternativas, que van desde 0 = nunca, casi nunca = 1, rara vez = 3, casi siempre =4 y siempre = 5. Este instrumento busca saber que estresor se presenta con mayor frecuencia en los estudiantes (46).

El instrumento de “Escala de Resiliencia de Connor–Davidson – 10”, diseñada para examinar la resiliencia en múltiples niveles, el instrumento consta con 10 ítems que demostró una buena consistencia interna y validez de construcción(56) , distribuidos por una escala tipo Likert de 0 significa nunca, hasta 4 que significa casi siempre, con un puntaje máximos de 40 puntos, donde mayor a mayor puntaje mayor resiliencia (51). Este instrumento demostró ser más estable en el análisis factorial del CD-RISC que el instrumento original (51).

El instrumento “GAD-7 Escala (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7)”, diseñado para detectar síntomas de ansiedad generalizada y su gravedad, ofrece una puntuación total de 0 a 21, que determina la gravedad de los síntomas de ansiedad según estos intervalos: sin ansiedad (0-4 puntos), ansiedad leve (5-9 puntos), ansiedad moderada (10-14 puntos) y ansiedad severa (15-21 puntos) el instrumento consta con siete ítems en una escala Likert de 0 a 3 (48). Los ítems uno, cinco y seis evalúan síntomas afectivos (miedo, ansiedad), los ítems dos y tres evalúan síntomas cognitivos (desintegración mental, aprehensión), el ítem cuatro evalúa síntomas somáticos (48).

El instrumento Cuestionario de “Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)”, diseñado para detectar precozmente el riesgoso consumo de las bebidas alcohólicas, presenta tres preguntas enfocadas a la cantidad y frecuencia de libar alcohol, cuatro preguntas enfocadas a la dependencia y las tres últimas preguntas analizan las posibles consecuencias (52). Las categorías de puntuación es de cero a cuarenta (52). Se considera positivo si es mayor o igual a ocho puntos, para precisar el consumo excesivo y alarmante de alcohol (52) . Además, tiene riesgo bajo (cero a siete puntos), riesgo medio (ocho a quince puntos), riesgo alto (dieciséis a diecinueve puntos) y adicción probable (más de veinte puntos)(52) .

Escala del “Inventario de Burnout de Maslach”, presenta quince ítems, está diseñada para la poder evaluar el “síndrome de burnout académico”, este inventario se puede resolver en grupos y de también de forma personal (57), todos los ítems son evaluados por tres aspectos: subescala de agotamiento, la subescala de la cinismo y finalmente la subescala de eficacia académica, se considera indicios de burnout/agotamiento cuando el puntaje es mayor de catorce, se considera indicios de burnout/cinismo cuando el puntaje es mayor a 9, se considera indicios de burnout/eficacia académico cuando el puntaje es menos de 23, se considera burnout muy alto cuando el puntaje de la sub escala agotamiento varia de 23 a 30; cinismo cuando el puntaje es de 17 a 24; eficacia académica cuando el puntaje varia de 35 a 36; se considera burnout alto cuando el puntaje de la sub escala agotamiento varia de 15 a 22 ;cinismo cuando el puntaje es de 10 a 16; eficacia académica cuando el puntaje varia de 31 a 34, se considera burnout medio alto cuando el puntaje de la sub escala agotamiento varia de 11 a 14 ;cinismo cuando el puntaje es de 5 a 9; eficacia académica cuando el puntaje varia de 28 a 30, se considera burnout medio bajo cuando el puntaje de la sub escala agotamiento varia de 7 a 10 ;cinismo cuando el puntaje es de 3 a 4; eficacia académica cuando el puntaje varia de 23 a 27, se considera burnout bajo cuando el puntaje de la sub escala agotamiento varia de 2 a 6 ;cinismo cuando el puntaje es de 1 a 2; eficacia académica cuando el puntaje varia de 16 a 22, se considera burnout muy bajo cuando el puntaje de la sub escala agotamiento varia de 0 a 1 ;cinismo cuando el puntaje es de 0; eficacia académica cuando el puntaje varia de 1 a 15(47).

El “Cuestionario Apgar Familiar”, instrumento diseñado para evaluar la funcionalidad familiar, en cinco dimensiones muestra: adaptabilidad, crecimiento, afecto, compañerismo y determinación(53). Presenta cinco ítems con una escala tipo Likert de cinco puntos : que se clasifican desde cero como nunca, uno como casi nunca, dos como algunas veces, tres como casi siempre y

finalmente cuatro como siempre. La sumatoria de estas respuestas nos dan como resultado: Normal: diecisiete a veinte puntos, Disfunción leve: dieciséis a trece puntos, disfunción moderada: doce a diez puntos, Disfunción severa: menor o igual a nueve(53).

Cuestionario “Índice de Severidad de Insomnio (ISI)”, instrumento diseñado para evaluar la severidad y el impacto del insomnio (50), presenta cinco ítems y las puntuaciones van de cero a siete que resultaría ausencia de insomnio clínico; de ocho a catorce insomnio subclínico; de quince a veintiuno insomnio clínico moderado y finalmente de veintidós a veintiocho insomnio clínico o grave (58).

La “Escala de Marshall para eventos traumáticos”, diseñado para determinar el recuerdo amnésico de la ocurrencia de eventos claramente traumáticos (59). Presenta 7 ítems que evalúa eventos traumáticos antes de los 16 años (54).

El “Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ)”. Presenta catorce ítems, siete ítems son de victimización y siete ítems de abuso, estas preguntas buscan comportamientos de abuso físico directo, abuso indirecto, abuso verbal, maltrato psicológico y la exclusión social(55). Presenta cinco respuestas tipo Likert que va desde: cero como “nunca”, uno como “si, una o dos veces”, dos como “si, una o dos veces al mes”, tres como “si, alrededor de una vez a la semana”, cuatro como “si, más de una vez a la semana”(60).

Las respuestas de los participantes, indicara el nivel de estrés, ansiedad, insomnio, estresores académicos, resiliencia, consumo de alcohol, funcionalidad familiar, eventos traumáticos, Bull ying que están presentando al momento de realizar la prueba.

### 3.7.3 Validación

El “Inventario de Estresores Académicos”, es un instrumento de tipo exploratorio fue diseñado específicamente para reconocer los principales estresores académicos que se manifiestan en el estrés académico, la población de estudio fueron estudiantes de educación media, superior y posgrado, todos los ítems se correlacionaban positivamente con un nivel de significancia de 0.001(46).

El instrumento “Escala de Resiliencia de Connor–Davidson – 10”, fue validado para adolescentes peruanos y en población hispanohablante presentando buena fiabilidad y validez con una consistencia interna de los ítems mediante el alfa de Cronbach de 0.81(61,62).

El “Instrumento GAD-7 Escala (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7)”, ha sido utilizado en población peruana y en poblaciones adolescentes latinoamericanos(63,64).

El instrumento “Cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)”, fue valido en estudiantes de 12 a 18 años presentó una adecuada consistencia interna (alfa = 0,82) y mostró sensibilidad (86,4%) y especificidad (89,8%) utilizando como punto de corte “4”, además ha sido utilizado en poblaciones adolescentes hispanohablantes y peruanas (69,70).

Escala del “Inventario de Burnout de Maslach”, fue validada en poblaciones latinas (71) y en poblaciones adolescentes peruanos (72).

El “Cuestionario Apgar Familiar”, el cual es un instrumento que sirve para evaluar la funcionalidad familiar fue validado en poblaciones adolescentes hispanohablantes (73,74).

El “Cuestionario de Índice de Severidad de Insomnio”, fue validado en poblaciones hispanohablantes (75) y en poblaciones adolescentes(76).

La “Escala de Marshall para Eventos Traumáticos”, este instrumento fue validado en poblaciones adolescentes latinoamericanas(54).

El “Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ)”, este cuestionario fue valido en una población adolescente peruana(60).

#### 3.7.4 Confiabilidad

El “Inventario de Estresores Académicos”, presenta una confiabilidad Cronbach alfa de 0.92 y de .89 en la confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown para una longitud desigual(46).

El instrumento “Escala de Resiliencia de Connor–Davidson – 10”, presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0,85(51,56).

El “Instrumento GAD-7 Escala (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7)”, presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0,92 (77).

El instrumento “Cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)”, presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0,75(76).

La “Escala del Inventario de Burnout de Maslach”, presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0.79 (78), para agotamiento entre 0.74 y 0.80 dependiendo del país, para cinismo, entre 0.79 a 0.86 y finalmente eficacia académica entre 0.67 y 0.76 (79).

El “Cuestionario Apgar Familiar”, presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0,85 (73).

El “Cuestionario de Índice de Severidad de Insomnio”, presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0,82 (75).

La “Escala de Marshall para Eventos Traumáticos”, esta escala presenta una validez externa confirmada por Cuneo et al (80), se llegó a obtener un coeficiente de correlación de Pearson de 0.88 (54).

El “Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ)”, este cuestionario presenta un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,823 (60).

### 3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

Se recolecto la información a través de diez encuestas, donde se evaluaron las variables de interés, luego se procedió a traspasar la información al programa Excel donde se ordenó de acuerdo con cada una de las variables encontradas. Se limpió la base de datos y tabulo las variables.

Los cuestionarios que se usaron pre y post intervención fueron los siguientes: “Inventario de Estresores Académico”, “Connor–Davidson Escala de Resiliencia 10”, “GAD-7 Escala (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7)”, “Cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)”, “Inventario de Burnout de Maslach”, “Cuestionario Apgar Familiar”, “Cuestionario Índice de Gravedad del Insomnio” y “Escala de Marshall para Eventos Traumáticos” y finalmente el “Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ)” (41-55).

Se desarrollo el análisis estadístico con el conocido software STATA v17.0. En el caso del análisis descriptivo, las variables cualitativas se resumieron en proporciones; mientras que para la variable cuantitativa se presentó en forma de media y la desviación estándar, debido a que presentó una distribución normal por análisis de sesgo, curtosis e

histograma. En el caso de las variables cuantitativas que no presentaron una distribución normal presentaron en mediana y rango intercuartílico. Se realizó un gráfico de barras para los estresores académicos usando el programa Excel.

En el análisis bivariado, se realizó la prueba T para las variables de forma cuantitativa pre y post evaluadas, para encontrar diferencias significativas antes o después de la intervención.

### 3.9 Aspectos éticos

Autonomía:

Se respetaron los derechos de cada estudiante que pertenecía al nivel de secundaria y también de los padres de familia que pertenecían a la I.E. 5182 Señor de los Milagros y que aceptaron o rechazaban formar parte de la presente investigación.

Se llegó a informar a los estudiantes de secundaria de la de la I.E. 5182 Señor de los Milagros matriculados en el año 2023 acerca del propósito de la misma importancia de esta, siempre y cuando estén de acuerdo y firmen el asentimiento informado y el consentimiento por parte de sus apoderados o padres, luego se procedió con la entrega de los cuestionarios: “Inventario de Estresores Académico”, “Connor–Davidson Escala de Resiliencia 10”, “GAD-7 Escala (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7)”, “Cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)”, “Inventario de Burnout de Maslach”, “Cuestionario Apgar Familiar”, “Cuestionario Índice de Gravedad del Insomnio” y “Escala de Marshall para Eventos Traumáticos” y finalmente el “Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ)” (41-55).

Asimismo, cuando se ejecutó del presente estudio de investigación, se solicitó la autorización de la directora de la Escuela Académico Profesional Medicina Humana de

la Universidad Privada Norbert Wiener. La presente investigación obtuvo la aprobación del Comité de Ética de Investigación con el expediente N **0399-2023**.

Cuando se recolecto la información para identificar y establecer cuáles son los factores que llegan a influenciar en la elaboración de proyectos de investigación, este se realizó mediante diez encuestas que se realizó al inicio y al final del proyecto previo la autorización del consentimiento informado.

#### Beneficencia:

Cuando se procedió al recojo de la información obtenida del estudio, se realizo el análisis y se brindó la información a la Escuela Académico Profesional De Medicina Humana.

El cuestionario fue estrictamente anónimo, tan solo se dio a conocer el número de estudiantes que participaron en la investigación.

#### No maleficencia:

La participación en esta investigación no causo ningún daño o riesgo a los participantes al unisonó se protegió los datos personales de cada estudiante.

#### Justicia:

Se respeto cada uno de los derechos a la intimidad, así como el buen trato a cada uno de los participantes, por lo que esta investigación no hizo entrega por ningún concepto, a cualquier interesado en la información vertida.

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

### 4.1 Resultados:

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Se trabajó con un total de 360 escolares. Se encontró que una similitud en la cantidad de estudiantes de cada grado, habiendo una leve mayoría en el primer grado (20%) y quinto grado (21.11%). Con respecto a las encuestas, se observó que la media de estresores académicos previo a la intervención fue 106.91 puntos y luego de la intervención tuvo una media de 29.77 puntos. La media de la resiliencia previo a la intervención fue 17.11, luego de la intervención tuvo una media 25.67 puntos. La ansiedad predominante previa intervención fue la ansiedad moderada (54.72%); y luego de la intervención predominó la ansiedad leve (78.89%); la ansiedad severa al inicio (36.94%) se redujo a cero posts intervención. El consumo de alcohol de dependencia antes la intervención fue 3.33% y posterior a intervención fue 1.67%. El Apgar familiar predominante antes intervención fue la disfunción leve 43.06% y posterior fue Apgar normal 84.17%; la difusión severa paso de 8.33% a 1.11%. El insomnio moderado (27.50%) y el grave (31.94%) posterior a intervención se redujeron a cero. El Marshal no tuvo cambios. El acoso escolar tuvo una media de 27.42 puntos antes de intervención y posterior a ello tuvo 18.10 puntos (Tabla 1).

Tabla 1: Características y encuestas pre y post intervención de la técnica de Qi Gong en una muestra de escolares (n: 360)

<b>Características</b>	<b>n%</b>	
<b>Grado escolar</b>		
<b>Primer grado</b>	72 (20.00)	
<b>Segundo Grado</b>	70 (19.44)	
<b>Tercer Grado</b>	71 (19.72)	
<b>Cuarto Grado</b>	71 (19.72)	
<b>Quinto Grado</b>	76 (21.11)	
<b>Encuestas</b>	Pre-intervención	Post intervención
<b>Estresores académicos</b>	106.91 (+/- 17.22)	29.77 (+/- 10.80)
<b>Resiliencia</b>	17.11 (+/- 5.95)**	25.67 (+/- 5.17)**
<b>Ansiedad categorizada</b>		
<b>No ansiedad</b>	0 (0)	7 (1.94)
<b>Leve</b>	26 (7.22)	284 (78.89)
<b>Moderada</b>	197 (54.72)	69 (19.17)
<b>Severa</b>	137 (38.06)	0 (0)
<b>Consumo de alcohol categorizado</b>		
<b>Consumo riesgo</b>	346 (96.11)	353 (98.06)
<b>Dependencia</b>	12 (3.33)	6 (1.67)
<b>Consumo perjudicial</b>	2 (0.56)	1 (0.28)
<b>Burnout</b>	52.65 (+/- 7.25)**	35.00 (+/- 5.83)**
<b>Apgar familiar categorizado</b>		
<b>Normal</b>	76 ( 21.11)	303 (84.17)
<b>Disfunción leve</b>	155 (43.06)	52 (14.44)
<b>Disfunción moderada</b>	99 (27.50)	1 (0.28)

<b>Disfunción severa</b>	30 (8.33)	4 (1.11)
<b>Insomnio</b>		
<b>Insomnio subclínico</b>	50 (13.89)	333 (92.50)
<b>Insomnio clínico</b>	5 (1.39)	27 (7.50)
<b>Insomnio moderado</b>	190 (52.78)	0 (0)
<b>Insomnio grave</b>	115 (31.94)	0 (0)
<b>Marshal general</b>		
<b>Presente</b>	28 (7.78)	28 (7.78)
<b>Ausente</b>	332 (92.22)	332 (92.22)
<b>Acoso escolar</b>	27.42 (+/- 13.65)**	18.10 (+/- 13.26)**

\*mediana (rango intercuartilico)

\*\* media (desviación estándar)

Fuente: elaboración propia

Se describe de forma gráfica los puntajes de los estresores académicos. Los estresores se han enumerado del 1 al 27.

Los estresores son los siguientes:

1 = “La competencia con los compañeros de mi grupo”,

2 = “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”,

3 = “Realización de un examen”,

4 = “La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases”,

5 = “Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo”,

6 = “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as”,

7 = “El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)”,

8 = “El inicio de las clases”,

9 = “La falta de retroalimentación o aclaraciones, sobre los temas abordados, por parte de mis profesores/as”,

10 = “Que mis profesores/as estén mal preparados/as”,

11 = “La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)”,

12 = “Mi falta de capacidad para hacer bien los trabajos que me piden mis profesores/as”,

13 = “La forma en que enseñan mis profesores/as”,

14 = “No entender los temas que se abordan en las diferentes clases que me imparten”,

15 = “Que me toquen profesores/as muy teóricos/as”,

16 = “Mi poca participación en las decisiones tomadas sobre la clase por mis profesores/as”,

17 = “La apariencia física de mis profesores/as”,

18 = “Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)”,

19 = “Los horarios de clase en los que tengo que asistir”,

20 = “Tomar clases en un grupo nuevo”,

21 = “Tener el tiempo limitado para hacer mi trabajo”,

22 = “Participar en equipos donde no están mis amigos”

23 = “Los pocos conocimientos que poseo sobre los temas que se abordan en la clase”,

24 = “El no poder comunicarme adecuadamente con mis profesores”,

25 = “Asistir a clases aburridas o monótonas”,

26 = “Tener problemas personales con mis profesores/as”,

27 = “El nivel de exigencia de mis profesores/as” (46).

De cuales se representaron por colores, los 9 primeros de color negro, los 9 del medio plomo oscuro y los 9 últimos de plomo claro (Figura 1).

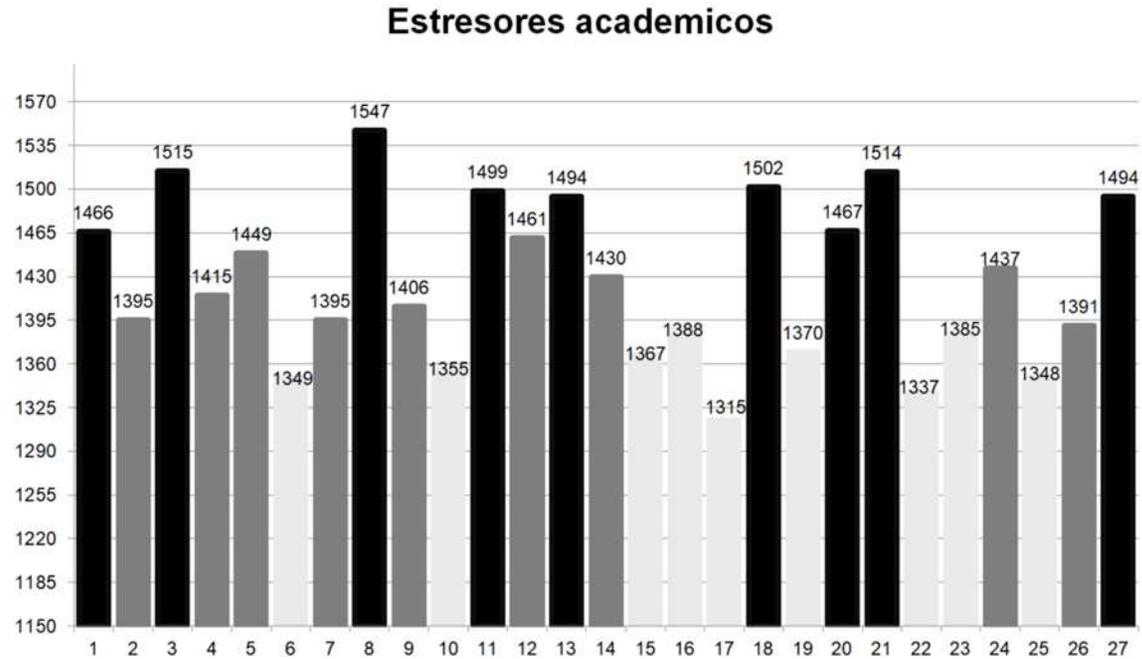


Figura 1. Estresores académicos.

Las barras de color negro son los 9 estresores con mayor puntuación (estresor 1, 3, 8, 11, 13, 18, 20, 21 y 27). Los estresores de color plomo oscuro son los 9 estresores del medio (2, 4, 5, 7, 9, 12, 14, y 24). Los estresores de color plomo claro son los 9 estresores con menor puntaje (6, 10, 15, 16, 17, 19, 22, 23 y 25).

Con respecto a las ideas suicidas pre-intervención y post intervención. La pregunta: “El último año. ¿Te has sentido deprimido o triste la mayoría de los días, aunque te no sientas a veces bien?”, al inicio los que afirmaron fue un 86.39% y posterior a intervención se redujo a cero. La pregunta: Si estás experimentando alguno de los problemas de este cuestionario, ¿cuánto hacen esos problemas que se te dificulten hacer tu trabajo, tus labores en la casa, o llevarte bien con los demás?, pre intervención la afirmación predominante fue bastante dificultad (40,83%), posterior intervención la afirmación de extrema dificultad fue cero. La pregunta: Durante el último mes ¿has pensado en algún momento seriamente en terminar con tu vida?, previa y post intervención no hubo cambios en el porcentaje de personas que lo afirmaron. La pregunta: Alguna vez en tu vida ¿has tratado de matarte o has hecho un intento de suicidio?, previa y post intervención no hubo cambios en el porcentaje de personas que lo afirmaron (Tabla 2).

Tabla 2: Descripción de las ideas suicidas pre y post intervención de la técnica de Qi Gong en una muestra de escolares (n: 360)

En el último año. ¿Te has sentido deprimido o triste la mayoría de los días, aunque te no sientas a veces bien?		
	PRE	POST
No	49 (13.61)	360 (100.00)
Si	311 (86.39)	0 (0)
Si estás experimentando alguno de los problemas de este cuestionario, ¿cuánto hacen esos problemas que se te dificulten hacer tu trabajo, tus labores en la casa, o llevarte bien con los demás?		
Ninguna dificultad	1 (0.28)	87 (24.17)
Algo de dificultad	126 (35.00)	126 (35.00)
Bastante dificultad	147 (40.83)	147 (40.83)
Extrema dificultad	86 (23.89)	0 (0)

Durante el último mes ¿has pensado en algún momento seriamente en terminar con tu vida?		
No	357 (99.17)	357 (99.17)
Si	3 (0.83)	3 (0.83)
Alguna vez en tu vida ¿has tratado de matarte o has hecho un intento de suicidio?		
No	358 (99.44)	358 (99.44)
Si	2 (0.56)	2 (0.56)

Fuente: elaboración propia

Con respecto a los indicios, el agotamiento y el cinismo se redujeron a cero posts intervención; la eficacia se mantuvo igual. Con respecto a muy alto, el agotamiento previa intervención fue 16.39% y posterior se redujo 0.28%; el cinismo paso de 2.22% a 0.28% y la eficacia paso de 3.61% a 0.28%. Con respecto a alto, el agotamiento paso de 1.11% a 0.28% y la eficacia paso de 42.78% a 0.28%; el cinismo no se presentó. Con respecto a medio alto, la eficacia paso de 13.61% a 0.28%, el cinismo se redujo a cero y el agotamiento no se presentó. Con respecto a bajo, la eficacia paso de 1.11% a 0.28%, el cinismo y agotamiento no se presentó. Con respecto a muy bajo la eficacia paso de 0.83% a cero, el agotamiento y cinismo no se presentaron (Tabla 3).

Con respecto a la encuesta Marshal, la separación traumática del padre, madre o cuidador por más de un mes, lo tuvieron presente el33.06% ello no cambio con la intervención. La experiencia de haber sufrido castigo físico importante tampoco

cambio con la intervención. Haber presenciado violencia física entre los padres o cuidador, no cambio con la intervención. El abuso de alcohol o drogas por miembro de la familia no cambio con la intervención. El contacto sexual forzado con un pariente no sufrió cambios con la intervención. Ni el daño físico después de haber sido castigado y el contacto sexual forzado con un no familiar no sufrieron cambios.

Tabla 3: Descripción de los ítems de la encuesta Burnout y Apgar según pre y post intervención de la técnica de Qi Gong en una muestra de escolares (n: 360)

Encuestas	n%	
	Pre-intervención	Post intervención
<b>Burnout</b>		
<b>Indicios de agotamiento</b>		
No	357 (99.17)	360 (100)
Si	3 (0.83)	0 (0)
<b>Indicios de cinismo</b>		
No	357 (99.17)	360 (100)
Si	3 (0.83)	0 (0)
<b>Indicios de eficacia</b>		
No	356 (98.89)	356 (98.89)
Si	4 (1.11)	4 (1.11)
<b>Muy alto de agotamiento</b>		
No	301 (83.61)	359 (99.72)
Si	59 (16.39)	1 (0.28)
<b>Muy alto de cinismo</b>		
No	352 (97.78)	359 (99.72)
Si	8 (2.22)	1 (0.28)
<b>Muy alto de eficacia</b>		
No	347 (96.39)	359 (99.72)
Si	13 (3.61)	1 (0.28)
<b>Alto de agotamiento</b>		
No	356 (98.89)	359 (99.72)
Si	4 (1.11)	1 (0.28)

<b>Alto de cinismo</b>		
<b>No</b>	360 (100)	360 (100)
<b>Si</b>	0 (0)	0 (0)
<b>Alto de eficacia</b>		
<b>No</b>	206 (57.22)	359 (99.72)
<b>Si</b>	154 (42.78)	1 (0.28)
<b>Medio alto de agotamiento</b>		
<b>No</b>	360 (100)	360 (100)
<b>Si</b>	0 (0)	0 (0)
<b>Medio alto de cinismo</b>		
<b>No</b>	357 (99.17)	360 (100)
<b>Si</b>	3 (0.83)	0 (0)
<b>Medio alto de eficacia</b>		
<b>No</b>	311 (86.39)	359 (99.72)
<b>Si</b>	49 (13.61)	1 (0.28)
<b>Medio bajo de agotamiento</b>		
<b>No</b>	360 (100)	360 (100)
<b>Si</b>	0 (0)	0 (0)
<b>Medio bajo de cinismo</b>		
<b>No</b>	357 (99.17)	360 (100)
<b>Si</b>	3 (0.83)	0 (0)
<b>Medio bajo de eficacia</b>		
<b>No</b>	350 (97.22)	360 (100)
<b>Si</b>	10 (2.78)	0 (0)
<b>Bajo de agotamiento</b>		
<b>No</b>	357 (99.17)	360 (100)

<b>Si</b>	3 (0.83)	0 (0)
<b>Bajo de cinismo</b>		
<b>No</b>	360 (100)	360 (100)
<b>Si</b>	0 (0)	0 (0)
<b>Bajo de eficacia</b>		
<b>No</b>	356 (98.89)	359 (99.72)
<b>Si</b>	4 (1.11)	1 (0.28)
<b>Muy bajo de agotamiento</b>		
<b>No</b>	360 (100)	360 (100)
<b>Si</b>	0 (0)	0 (0)
<b>Muy bajo de cinismo</b>		
<b>No</b>	360 (100)	360 (100)
<b>Si</b>	0 (0)	0 (0)
<b>Muy bajo de eficacia</b>		
<b>No</b>	357 (99.17)	360 (100)
<b>Si</b>	3 (0.83)	0 (0)
<b>Marshal</b>		
<b>Separación traumática del padre, madre o cuidador por más de un mes</b>		
<b>Presente</b>	119 (33.06)	119 (33.06)
<b>Ausente</b>	241 (66.94)	241 (66.94)
<b>Experiencia de haber sufrido castigo físico importante</b>		
<b>Presente</b>	117 (32.50)	117 (32.50)
<b>Ausente</b>	243 (67.50)	243 (67.50)
<b>Haber presenciado violencia física entre los padres o cuidador</b>		
<b>Presente</b>	102 (28.33)	102 (28.33)
<b>Ausente</b>	258 (71.67)	258 (71.67)
<b>Abuso de alcohol o drogas por miembro de la familia</b>		
<b>Presente</b>	149 (41.39)	149 (41.39)

<b>Ausente</b>	211 (58.61)	211 (58.61)
<b>Contacto sexual forzado con un pariente</b>		
<b>Ausente</b>	358 (99.44)	358 (99.44)
<b>Presente</b>	2 (0.56)	2 (0.56)
<b>Daño físico después de haber sido castigado</b>		
<b>Presente</b>	226 (62.78)	226 (62.78)
<b>Ausente</b>	134 (37.22)	134 (37.22)
<b>Contacto sexual forzado con un no familiar</b>		
<b>Ausente</b>	357 (99.17)	357 (99.17)
<b>Presente</b>	3 (0.83)	3 (0.83)

La encuesta donde se observó mayor diferencia significativa en primer lugar fue en la encuesta de estresores académicos con una diferencia de medias de 77.14 puntos, en segundo lugar, el burnout con una diferencia de 17.65 puntos, en tercer lugar, el acoso escolar con 9.31 puntos de diferencias entre el pre y el post test. Las encuestas que aumentaron su media fueron la resiliencia con una diferencia de -8.56 y el Apgar familiar con una media de -6.42 puntos (Tabla 4).

Tabla 4: Comparación de diferencia de medias pre-intervención y post intervención de la técnica de Qi Gong en una

Encuestas	Pres test	Post test	Diferencia	IC 95% de la diferencia		p
				inferior	superior	
Estresores académicos	106.91 ± 17.22	29.77 ± 10.80	77.14 ± 22.86	74.77	79.51	<0.001
Resiliencia	17.11 ±	25.67 ±	-8.56 ±	-9.17	-7.93	<0.001

muestra de escolares.

	5.95	5.17				
Ansiedad	13.7 ± 3.42	8.30 ± 1.54	5.39 ± 3.91	4.98	5.79	<0.001
Consumo de alcohol	1.15 ± 2.52	0.87 ± 2.18	0.27 ± 0.81	0.19	0.36	<0.001
Burnout	52.65 ± 7.25	35.00 ± 5.83	17.65 ± 9.41	16.67	18.62	<0.001
Apgar familiar	14.27 ± 4.26	20.70 ± 3.33	-6.42 ± 4.92	-6.93	-5.92	<0.001
Insomnio	19.06 ± 4.21	10.20 ± 1.79	8.86 ± 4.85	8.36	9.36	<0.001
Acoso escolar	27.42 ± 13.65	18.11 ± 13.26	9.31 ± 3.11	8.99	9.64	<0.001

\*Realizado con la prueba T, nivel de significancia  $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis (si aplica)

HI: La técnica Qi Gong tiene efecto positivo para la reducción del nivel de estrés académico en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

HO: La técnica Qi Gong no tiene efecto positivo para la reducción del nivel de estrés académico en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.

Nivel de significancia: 0.05

Estadístico de prueba: Prueba T para la diferencia de medias

#### 4.1.3 Discusión de resultados

##### Hallazgos principales

En nuestro se encontró que hubo cambios significativos entre las evaluaciones pre y post al aplicar la técnica Qi Gong en los escolares. Con respecto a las evaluaciones que aumentaron su puntuación post intervención, tenemos a la que tuvo mayor diferencia entre el puntaje obtenido pre y post intervención fue los Estresores académicos (diferencia de 77.14 puntos); seguido de la evaluación del Burnout (diferencia de 17.65 puntos); en tercer lugar, del acoso escolar (diferencia de 9.31 puntos). Las evaluaciones que tuvieron menor diferencia pre y post fueron el consumo de alcohol (diferencia de 0.27 puntos). En el caso de las evaluaciones que redujeron su puntuación post intervención, tenemos a la resiliencia (diferencia de -8.56 puntos) y el Apgar familiar (diferencia de -6.42 puntos).

##### Comparación con otros estudios e interpretación de los resultados

El Qi Gong es una técnica que práctica de mente-cuerpo donde se hace uso de posturas y movimientos acompañados de concentración en la acción con estar consiente de tus movimientos y la respiración (81) y también es una de las

prácticas centrales de la Medicina Tradicional China; el Qi Gong quiere decir trabajar o manipular la energía vital o qi del cuerpo (82). Se ha vuelto una de las técnicas populares a nivel mundial, es practicado por diversas poblaciones, en un reporte hecho en estadounidenses se encontró que aproximadamente el 2,5% lo practicaba (5,1 millones de adultos estadounidenses) (83). Una de las ventajas de Qi Gong frente a otras técnicas como el Thai Chi, es que los ejercicios del Qi Gong son más sencillos de aprender y son menos exigentes físicamente (84). También existen estudios donde demuestran que el Qi Gong resulta ser significativamente mejor que el Thai Chi (26).

Se ha visto que esta técnica puede ser eficaz para reducir la presión o situaciones estresantes a corto plazo, pero aun la literatura es limitada(18,80); en nuestro estudio se encontró que los estresores académicos se redujeron significativamente post intervención del Qi Gong, fue la prueba que tuvo mayor reducción, observándose una diferencia de 77.14 puntos. Siendo los estresores académicos con mayor puntaje el inicio de las clases, la realización de un examen y tener el tiempo limitado para hacer tareas. Este resultado es similar a un estudio hecho por Van Dam en su revisión narrativa donde encontró que el Qi Gong reducía los niveles de estrés (18).

Se ha demostrado Qi Gong ha generado beneficios significativos en la psicología del individuo, como la reducción del trastorno del estado de ánimo, el insomnio, la ira, la fatiga, la confusión, el estrés laboral, aumentar la resiliencia en situaciones de ansiedad/estrés(18,25,26,27,82-90). En nuestro estudio la intervención del Qi Gong tuvo beneficios en el caso del burnout, el acoso escolar, el insomnio y consumo de alcohol, se encontró que se redujeron sus puntuaciones. En el caso de la resiliencia y Apgar familiar se vio que post intervención tuvo un incremento post intervención. Existen estudios similares,

pero con otra técnica de intervención (Tai Chi), encontraron que hay una mayor percepción positiva sobre la salud, la satisfacción diaria, el bienestar y angustia psicológica(95).

En nuestro estudio se encontró que la ansiedad se redujo significativamente post intervención de Qi Gong, también se vio que la ansiedad moderada se redujo de 54.72% a 19.17%, y la ansiedad severa de un 38.06% a 0%. En un estudio hecho en adultos mayores norteamericanos sobrevivientes de tortura y traumas de refugiados, encontrando que hubo una disminución en la ansiedad y estrés, aumentando ecuanimidad y manejo del dolor(84). Diversos estudios encuentran una reducción de los niveles de ansiedad después de la práctica de Qi Gong (18,23,25-27).

Las posibles explicaciones del efecto positivo del Qi Gong sobre la salud mental podrían ser, que es una práctica de movimientos sumado con meditación de los mismo movimientos lo cual puede proporcionar un momento de reflexión y tranquilidad, pudiendo permitir un equilibrio mental (96). Esta técnica tiene como potencial un alivio sobre secuelas psicológicas y psicosomáticas como puede ser el caso de tortura (96). También el aumento de la conciencia corporal acompañado de la concentración mental puede ayudar a procesar aspectos físicos del trauma (96). Como bien se sabe el ejercicio reduce los niveles de estrés y produce un bienestar general (97). Diversos estudios que comparan ejercicios de intensidad con los ejercicios de contracción (Tai Chi y Qi Gong), refieren que reducen de forma similar los niveles de ansiedad, estrés y depresión (98,99). El hecho que se suma la concentración al movimiento, como en el caso del Qi Gong, suma mayor posibilidad de lograr un beneficio de bienestar, esto también debido a que como no es un ejercicio de alta intensidad no se tiene consecuencias post entrenamiento como dolor muscular y cansío, otra ventaja es que puede ser practicado por sujetos con diversas características sin posibilidades de daños en articulaciones, esguinces, etc (98,100–102). Sin

embargo aún no faltarían mayor cantidad de estudios para que el Qi Gong pueda ser recomendado como una terapia para los diversos problemas de salud mental (103).

El estudio tiene las siguientes limitaciones. Primero, que no se midió en un largo tiempo (3 meses) el efecto de la técnica en los escolares, para así saber si los cambios se mantenían en el tiempo. Segundo, no se tuvo un grupo control; esto debido a que en el colegio aplicaron Qi Gong de forma general a todos los grados. En tercer lugar, no se consideraron características de la población como, el nivel socioeconómico de sus padres, si tienen padres divorciados o juntos, cursos extracurriculares; todo ello porque influye en la salud mental de los escolares.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### Conclusiones y recomendaciones

#### 5.1 Conclusiones

- El presente estudio es altamente relevante dado el aumento del estrés académico y otros problemas de salud mental en estudiantes, exacerbados por la pandemia de COVID-19. La exploración de técnicas como el Qi Gong, son accesibles y no invasivas, resulta ser valiosa en el contexto de la economía peruana.
- El Qi Gong resulta tener un efecto positivo en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes peruanos de educación secundaria de una Institución Educativa perteneciente al estado peruano.
- El Qi Gong resulta tener un efecto positivo en la reducción de los niveles de ansiedad especialmente en la ansiedad moderada que se redujo de

54.72% aun 19.17% en estudiantes peruanos de educación secundaria de una institución del estado

- El Qi Gong resulta tener un efecto positivo en la resiliencia ya que la media de ella aumentó de 17.11 a 25.67 puntos, mostrando una mejora en la capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones estresantes.
- El Qi Gong resulta tener un efecto positivo la reducción de los niveles de insomnio, especialmente en el insomnio moderada que se redujo de 52.78% aun 10.0% en estudiantes peruanos de educación secundaria de una institución del estado.
- El Qi Gong no solo mejoró los indicadores individuales de salud mental, sino que también promovió un ambiente escolar más saludable al reducir los niveles de acoso escolar.
- El Qi Gong resulta tener un efecto positivo en el Burnout académico ya que este se redujo significativamente después de la intervención, con una diferencia de 17.65 puntos en las evaluaciones pre y post intervención, lo que sugiere que puede ayudar a combatir el agotamiento emocional.
- El Qi Gong demostró ser una intervención eficaz a corto plazo, especialmente en la reducción de la presión académica, aunque se necesita más investigación para confirmar su efectividad a largo plazo.
- Los problemas psicológicos como los estresores académicos, la ansiedad, la depresión, el Burnout, el insomnio y el acoso escolar podrían deberse a una respuesta del desequilibrio mente-cuerpo que influye en la energía interna y su equilibrio. En ese caso el Qi gong es una técnica que practica el equilibrar el flujo de energía interna (mete-cuerpo). El Qi gong es una técnica que se enfoca en equilibrar el flujo de energía interna gracias a esta investigación podemos evidenciar los efectos positivos y beneficios

significativos en el bienestar psicológico con la intervención del Qi Gong.

## 5.2 Recomendaciones

Se sugiere se puedan realizar mayores estudios donde se pueda tener diversos grupos, tanto como control y para poder comparar con otras técnicas similares; para de este modo se pueda conocer cuál sería la mejor técnica para los escolares peruanos. Asimismo, de realizar estudios longitudinales para saber cuánto dura el beneficio de la intervención. De confirmarse estos resultados en estudios futuros, se podrían proponer de manera curricular la aplicación de esta técnica en el ámbito escolar; de esta forma mejorar la salud mental de los estudiantes y de esa forma aumentar el rendimiento académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santiago J, Bernaras E, Jaureguizar J. Salud mental positiva: Del concepto al constructo. Evolución histórica y revisión de teorías. RPESM [Internet]. octubre de 2020 [citado el 18 de junio de 2024];(7). Disponible en: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602020000300017&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000300017&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
2. Malacatus LAJL, Buele LARC, Romero LJOB, Choez LKDM, Malacatus LMSL, Bonoso MDGB. Factores de riesgo psicosocial y salud mental del personal de salud en ámbito hospitalario. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. el 6 de octubre de 2021 [citado el 18 de junio de 2024];5(5):8018–35. Disponible en: <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/887>
3. Rojas-Solís JL, Flores-Meza G, Cuaya-Itzcoatl IG, Rojas-Solís JL, Flores-Meza G, Cuaya-Itzcoatl IG. Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria [Internet]. junio de 2021 [citado el 18 de junio de 2024];15(1). Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2223-25162021000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2223-25162021000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)

4. Cassaretto- M, Vilela- P, Gamarra- L, Cassaretto- M, Vilela- P, Gamarra- L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit* [Internet]. julio de 2021 [citado el 18 de junio de 2024];27(2). Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)
5. Feng F, Tuchman S, Denninger JW, Fricchione GL, Yeung A. Qigong for the Prevention, Treatment, and Rehabilitation of COVID-19 Infection in Older Adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry* [Internet]. el 1 de agosto de 2020 [citado el 18 de junio de 2024];28(8):812–9. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748120303419>
6. Hung SH, Hwang CY, Chang CY. Is the Qi experience related to the flow experience? Practicing qigong in urban green spaces. *PLOS ONE* [Internet]. el 4 de enero de 2021 [citado el 18 de junio de 2024];16(1):e0240180. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240180>
7. Rodrigues JM, Matos LC, Francisco N, Dias A, Azevedo J, Machado J. Assessment of Qigong Effects on Anxiety of High-school Students: A Randomized Controlled Trial. *Adv Mind Body Med* [Internet]. Summer de 2021;35(3):10–9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34237025/>
8. Burguete OC. Digitalidad: cambios y mutaciones en la cotidianidad. *Revista Digital Universitaria* [Internet]. el 28 de abril de 2017 [citado el 18 de junio de 2024];18(4). Disponible en: <https://www.revista.unam.mx/ojs/index.php/rdu/article/view/1020>
9. Marín Laredo MM. Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *Educación y Tecnología Educativa* [Internet]. el 5 de agosto de 2015 [citado el 18 de junio de 2024];6(11):675–87. Disponible en: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/145>
10. Troncoso Araya JL. ¿DE VUELTA A LA NORMALIDAD? ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA VUELTA A CLASES EN TIEMPOS DE POSTPANDEMIA COVID-19. *Cuad neuropsicol* [Internet]. 2022 [citado el 18 de junio de 2024];16(1):94–9. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-41232022000100094&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-41232022000100094&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
11. Reyes FH, Peña MC, Ramírez MER. Violencia doméstica durante el confinamiento por Covid-19: una mirada desde los jóvenes de bachillerato.

- SOUTH FLORIDA JOURNAL OF DEVELOPMENT [Internet]. el 4 de enero de 2024 [citado el 18 de junio de 2024];5(1):25–42. Disponible en: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/3428>
12. GESTIÓN N. Gestión. NOTICIAS GESTIÓN; 2016 [citado el 18 de junio de 2024]. Perú, un país con déficit de profesionales especialistas en problemas de salud mental | TENDENCIAS. Disponible en: <https://gestion.pe/tendencias/management-empleo/peru-pais-deficit-profesionales-especialistas-problemas-salud-mental-123341-noticia/>
  13. World Health Organization Programme on Traditional. WHO traditional medicine strategy 2002-2005 [Internet]. World Health Organization; 2002 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/67163>
  14. Ordóñez Bell, Henry M. LA PRÁCTICA DE CHI KUNG Y SU EFECTO ARMONIZADOR EN LA SALUD | Centro de Entrenamiento de la Medicina Tradicional y Terapias Complementarias [Internet]. 2017 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://cemetcven.com/la-practica-de-chi-kung-y-su-efecto-armonizador-en-la-salud/>
  15. Fuentes Pangtay MA. Qigong (氣功) e interculturalidad: práctica corporal y pensamiento chino en Barcelona [Internet] [Ph.D. Thesis]. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). Universitat Autònoma de Barcelona; 2016 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/399843>
  16. Terjestam Y, Jouper J, Johansson C. Effects of scheduled qigong exercise on pupils' well-being, self-image, distress, and stress. *J Altern Complement Med* [Internet]. septiembre de 2010;16(9):939–44. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20738165/>
  17. Riskowski JL, Almeheyawi R. Effects of Tai Chi and Qigong in Children and Adolescents: A Systematic Review of Trials. *Adolescent Res Rev* [Internet]. el 1 de marzo de 2019 [citado el 18 de junio de 2024];4(1):73–91. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0067-y>
  18. van Dam K. Individual Stress Prevention through Qigong. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. octubre de 2020 [citado el 18 de junio de 2024];17(19):7342. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7579037/>
  19. Oblitas L, Anicama, José, Calderón R, Ferrel R, León A, et al. Mindfulness, qigong y su impacto en la salud. Universidad de Lima [Internet]. 2018 [citado

el 18 de junio de 2024]; Disponible en:  
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/7595>

20. Carrillo J, Gómez-López M, Vicente G. El Taiji Quan y Qigong en la promoción de la salud y en el afrontamiento del estrés. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte* [Internet]. el 24 de julio de 2017 [citado el 18 de junio de 2024];6(2):59–74. Disponible en:  
<https://revistas.um.es/sportk/article/view/300401>
21. Wang CW, Chan CHY, Ho RTH, Chan JSM, Ng SM, Chan CLW. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complement Altern Med*. el 9 de enero de 2014;14:8.
22. Ministerio de Salud del Perú. Ley N.º 30947 [Internet]. 2019 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/1423694-30947>
23. Antonelli M, Donelli D. Evaluating qigong as integrative support for COVID-19 and Long-COVID-19 rehabilitation: a systematic review. *Front Psychol* [Internet]. el 14 de mayo de 2024 [citado el 27 de junio de 2024];15. Disponible en:  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1403130/full>
24. Lin J, Gao YF, Guo Y, Li M, Zhu Y, You R, et al. Effects of qigong exercise on the physical and mental health of college students: a systematic review and Meta-analysis. *BMC Complement Med Ther*. el 8 de noviembre de 2022;22(1):287.
25. Cui J, Liu F, Liu X, Li R, Chen X, Zeng H. The Impact of Qigong and Tai Chi Exercise on Drug Addiction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychiatry*. 2022;13:826187.
26. Zhang P, Li Z, Yang Q, Zhou J, Ma X. Effects of Taijiquan and Qigong exercises on depression and anxiety levels in patients with substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med Health Sci*. junio de 2022;4(2):85–94.
27. Morán CCM. Experiencias de los adultos mayores en la práctica del Tai Chi Qi Gong. Tumbes, Perú. [Internet]. Universidad Cayetano Heredia; 2016 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en:  
<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/3012>

28. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. rev psicol univ antioquia [Internet]. diciembre de 2011 [citado el 18 de junio de 2024];3(2):65–82. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=es)
29. ASALE, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. 2022 [citado el 18 de junio de 2024]. Estrés. Disponible en: <https://dle.rae.es/estrés>
30. Medrano Pulido V, Prudencio Vilca SV, Soto Toribio M. Tipo de estres en los desenvolvimiento durante las práctica clínicas en los alumnos del segundo año de la Facultad de Enfermería 2016 [Internet]. UNHEVAL; 2016 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/2288>
31. Rodríguez Garza M del R, Sanmiguel Salazar MF, Muñoz Muñoz A, Rodríguez Rodríguez CE. El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica. rev iberoam de educ [Internet]. el 1 de septiembre de 2014 [citado el 18 de junio de 2024];66:105–22. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/381>
32. Chung CAD. El Tipo de Estrés. [citado el 18 de junio de 2024]; Disponible en: [https://www.academia.edu/23206116/El\\_Tipo\\_de\\_Estr%C3%A9s](https://www.academia.edu/23206116/El_Tipo_de_Estr%C3%A9s)
33. Monterrosa-Castro A, Dávila-Ruiz R, Mejía-Mantilla A, Contreras-Saldarriaga J, Mercado-Lara M, Florez-Monterrosa C. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. MedUNAB [Internet]. el 22 de julio de 2020 [citado el 18 de junio de 2024];23(2):195–213. Disponible en: <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/3890>
34. Oro P, Esquerda M, Viñas J, Yuguero O, Pifarre J. Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. EDUMED [Internet]. el 1 de marzo de 2019 [citado el 18 de junio de 2024];20:42–8. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-sintomas-psicopatologicos-estres-burnout-estudiantes-S1575181317301717>
35. Matud Aznar MP, García Rodríguez M de A, Matud Aznar MJ. Estrés y Malestar en el Profesorado. International journal of psychology and psychological therapy [Internet]. 2006 [citado el 18 de junio de

- 2024];6(1):63–76. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2190960>
36. Apaza Luque R. Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2018 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3277117>
37. Monasterio Ontaneda A. Depresión en adolescentes de una institución educativa pública de Lima Metropolitana [Internet]. Universidad San Ignacio de Loyola; 2019 [citado el 12 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/e1f89f66-c63a-41ae-a24c-0aff9a1d517f>
38. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales [Internet]. 5a ed. Panamericana; 2014. Disponible en: <https://www.federaciocatalanatudah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
39. Rey JM, Bella-Awusah TT, Liu J. DEPRESIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES [Internet]. 2015. Disponible en: [https://iacapap.org/\\_Resources/Persistent/883344f93c51becb1a17259846a99aa88abdc7ec/E.1-Depresi%C3%B3n-Spanish-2017.pdf](https://iacapap.org/_Resources/Persistent/883344f93c51becb1a17259846a99aa88abdc7ec/E.1-Depresi%C3%B3n-Spanish-2017.pdf)
40. García-Flores VA, Vega Rodríguez YE, Farias Fritz BL, Améstica-Rivas LR, Aburto Godoy RA, García-Flores VA, et al. Factores Asociados al Burnout Académico en Estudiantes de Internado Profesional de Fonoaudiología. Cienc Trab [Internet]. agosto de 2018 [citado el 12 de agosto de 2024];20(62):84–9. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-24492018000200084&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-24492018000200084&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
41. Giron Gutierrez M del C, Seminario Calderón N. Síndrome de Burnout académico en estudiantes del primer año y último año de la escuela de Psicología de una universidad particular de Piura. Universidad Privada Antenor Orrego [Internet]. 2023 [citado el 12 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10260>
42. Olson D, Smith Russell C, H Sprenkle D. Taylor & Francis. 2014 [citado el 12 de agosto de 2024]. Circumplex Model | Systemic Assessment and Treatment of Families. Disponible en:

<https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315804132/circumplex-model-david-olson-candyce-smith-russell-douglas-sprengle>

43. Amemiya I, Oliveros M, Barrientos A. Factores de riesgo de violencia escolar (bullying) severa en colegios privados de tres zonas de la sierra del Perú. *Anales de la Facultad de Medicina* [Internet]. diciembre de 2009 [citado el 12 de agosto de 2024];70(4):255–8. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1025-55832009000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1025-55832009000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
44. Guajardo ES. RES60 ESCALA DE RESILIENCIA SV-RES [Internet]. [citado el 12 de agosto de 2024]. Disponible en: [https://www.academia.edu/26343874/Saavedra\\_Villalta\\_SV\\_RES60\\_ESCALA\\_DE\\_RESILIENCIA\\_SV\\_RES](https://www.academia.edu/26343874/Saavedra_Villalta_SV_RES60_ESCALA_DE_RESILIENCIA_SV_RES)
45. Mejías Gil A. Eficacia del qigong vs. fisioterapia para mejorar la calidad de vida de pacientes con fibromialgia [Internet] [<http://purl.org/dc/dcmitype/Text>]. Universidad de Extremadura; 2013 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=39773>
46. Barraza Macías A. INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. 2018.
47. Condor Orihuela MG, Cavero Prado KS, Ramos Salinas EC. Síndrome de Burnout en el profesional de enfermería del servicio de la unidad de cuidados intensivos neonatales en una clínica, marzo Lima 2017 [Internet]. Universidad Cayetano Heredia; 2017 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/808>
48. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med*. el 22 de mayo de 2006;166(10):1092–7.
49. Villarreal-Zegarra D, Copez-Lonzoy A, Bernabé-Ortiz A, Melendez-Torres GJ, Bazo-Alvarez JC. Valid group comparisons can be made with the Patient Health Questionnaire (PHQ-9): A measurement invariance study across groups by demographic characteristics. *PLoS One*. 2019;14(9):e0221717.
50. Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*. el 1 de mayo de 2011;34(5):601–8.

51. Campbell-Sills L, Stein MB. Psychometric analysis and refinement of the Connor-davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *J Trauma Stress*. diciembre de 2007;20(6):1019–28.
52. Babor TF, Higgins-Biddle J, Saunders J, Monteiro M. Cuestionario de Identificación de los Transtornos debidos al Consumo de Alcohol. el 1 de enero de 2001; Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/237823689\\_Cuestionario\\_de\\_Identificacion\\_de\\_los\\_Transtornos\\_debidos\\_al\\_Consumo\\_de\\_Alcohol](https://www.researchgate.net/publication/237823689_Cuestionario_de_Identificacion_de_los_Transtornos_debidos_al_Consumo_de_Alcohol)
53. Suarez Cuba M, Alcalá Espinoza M. Apgar familiar: Una herramienta para detectar disfunción familiar. *Rev Med la Paz*. el 1 de enero de 2014;20:53–7.
54. Behn A, Vöhringer PA, Martínez P, Domínguez AP, González A, Carrasco MI, et al. Validación de la versión en español del Childhood Trauma Questionnaire-Short Form en Chile, en una muestra de pacientes con depresión clínica. *Rev méd Chile [Internet]*. marzo de 2020 [citado el 18 de junio de 2024];148(3):336–43. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-98872020000300336&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872020000300336&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
55. Del Rey R, Paz E, Ortega Ruiz R. Bullying and cyberbullying: Overlapping and predictive value of the co-occurrence. *PSicothema [Internet]*. 24(4):608–13. Disponible en: <https://www.psicothema.com/pi?pii=4061>
56. Lima-Sánchez DN, Navarro-Escalera A, Fouilloux-Morales C, Tafuya-Ramos SA, Campos-Castolo EM. Validación de la escala de resiliencia de 10 ítems en universitarios mexicanos. *Rev Med Inst Mex del Segur Soc [Internet]*. 2020 [citado el 18 de junio de 2024];58(3):292–7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4577/457768136011/html/>
57. Cuenca Soto AL, Verdugo González SK. Frecuencia del síndrome de burnout en internos rotativos de la carrera de Estimulación Temprana en Salud de la Universidad de Cuenca. Cuenca 2020 [Internet] [bachelorThesis]. Universidad de Cuenca; 2021 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/35935>
58. Bastien CH, Vallières A, Morin CM. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Med*. julio de 2001;2(4):297–307.

59. Marshall RD, Schneier FR, Lin SH, Simpson HB, Vermes D, Liebowitz M. Childhood trauma and dissociative symptoms in panic disorder. *Am J Psychiatry*. marzo de 2000;157(3):451–3.
60. Condor D la C, Katherine C. Bullying, Ciberbullying y satisfacción con la vida en estudiantes de secundaria de instituciones educativas de contextos de pobreza del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2018 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2018 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/27434>
61. Cueva Flores D. Evidencias de validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia de 10 ítems de Connor- Davidson (CD-RISC 10) en adolescentes de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2019 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41155>
62. Soler Sánchez MI, Meseguer de Pedro M, García Izquierdo M. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra multiocupacional. *rev.latinoam.psicol* [Internet]. diciembre de 2016 [citado el 18 de junio de 2024];48(3):159–66. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0120-05342016000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-05342016000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
63. Ventura M. Eficacia de un programa de intervención grupal cognitivo-conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en pacientes del Puesto de Salud Las Dunas-Surco [Internet] [PhD Thesis]. UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS; 2009. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323346431.pdf>
64. Crockett MA, Martínez V, Ordóñez-Carrasco JL, Crockett MA, Martínez V, Ordóñez-Carrasco JL. Propiedades psicométricas de la escala Generalized Anxiety Disorder 7-Item (GAD-7) en una muestra comunitaria de adolescentes en Chile. *Rev méd Chile* [Internet]. abril de 2022 [citado el 18 de junio de 2024];150(4):458–64. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-98872022000400458&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872022000400458&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
65. Calderón M, Gálvez-Buccollini J, Cueva G, Ordoñez C, Bromley C, Fiestas F. Validación de la versión peruana del PHQ-9 para el diagnóstico de depresión. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*. el 1 de octubre de 2012;29:578–578.

66. Huarcaya-Victoria J, De-Lama-Morán R, Quiros M, Bazán J, López K, Lora D, et al. Propiedades psicométricas del Patient Health Questionnaire (PHQ-9) en estudiantes de medicina en Lima, Perú. *Rev Neuropsiquiatr* [Internet]. abril de 2020 [citado el 18 de junio de 2024];83(2):72–8. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-85972020000200072&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-85972020000200072&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
67. Galarza Castillo JH. Propiedades Psicométricas del Patient Health Questionnaire PHQ-9 Versión Traducida en Pacientes Afectados con Tuberculosis– Lima 2016-2017 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2018 [citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/33116>
68. Borghero F, Martínez V, Zitko P, Vöhringer PA, Cavada G, Rojas G, et al. Tamizaje de episodio depresivo en adolescentes. Validación del instrumento PHQ-9. *Rev méd Chile* [Internet]. abril de 2018 [citado el 18 de junio de 2024];146(4):479–86. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-98872018000400479&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872018000400479&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
69. Boubeta A, Ferreiro S, Gallego M, Braña T, Varela-Mallou J. Validación del “Test de identificación de trastornos por consumo de alcohol” (audit) en población adolescente española. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual* [Internet]. el 16 de octubre de 2017;25:371–86. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/320415980\\_Validacion\\_del\\_Test\\_de\\_identificacion\\_de\\_trastornos\\_por\\_consumo\\_de\\_alcohol\\_audit\\_en\\_poblacion\\_adolescente\\_espanola](https://www.researchgate.net/publication/320415980_Validacion_del_Test_de_identificacion_de_trastornos_por_consumo_de_alcohol_audit_en_poblacion_adolescente_espanola)
70. Seguel Palma F, Santander Manríquez G, Alexandre Barriga O. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL TEST DE IDENTIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DEBIDOS AL CONSUMO DE ALCOHOL (AUDIT) EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD CHILENA. *Cienc enferm* [Internet]. 2013 [citado el 18 de junio de 2024];19(1):23–35. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-95532013000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95532013000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
71. Aranda Beltrán C, Pando Moreno M, Salazar Estrada JG. Confiabilidad y validación de la escala Maslach Burnout Inventory (Hss) en trabajadores del occidente de México. *Revista Salud Uninorte* [Internet]. mayo de 2016 [citado el 18 de junio de 2024];32(2):218–27. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0120-55522016000200005&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-55522016000200005&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

72. Estrada Araoz EG, Gallegos Ramos NA, Mamani Uchasara HJ. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios* [Internet]. el 23 de enero de 2021 [citado el 18 de junio de 2024];11(2):48–62. Disponible en: <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/631>
73. Campo-Ariasa A, Caballero-Domínguez CC, Campo-Ariasa A, Caballero-Domínguez CC. Análisis factorial confirmatorio del cuestionario de APGAR familiar. *rev.colomb.psiquiatr* [Internet]. diciembre de 2021 [citado el 18 de junio de 2024];50(4):234–7. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-74502021000400234&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-74502021000400234&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
74. Rangel JL, Valerio L, Patiño J, García M. Funcionalidad familiar en la adolescente embarazada. *Rev Fac Med UNAM* [Internet]. 2004 [citado el 18 de junio de 2024];47(1):24–7. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=646>
75. Fernandez-Mendoza J, Rodriguez-Muñoz A, Vela-Bueno A, Olavarrieta-Bernardino S, Calhoun SL, Bixler EO, et al. The Spanish version of the Insomnia Severity Index: a confirmatory factor analysis. *Sleep Med.* febrero de 2012;13(2):207–10.
76. García Carretero MÁ, Novalbos Ruiz JP, Martínez Delgado JM, O’Ferrall González C. Validation of the Alcohol Use Disorders Identification Test in university students: AUDIT and AUDIT-C. *Adicciones.* el 2 de marzo de 2016;28(4):194–204.
77. Camargo L, Herrera-Pino J, Shelach S, Soto-Añari M, Porto MF, Alonso M, et al. Escala de ansiedad generalizada GAD-7 en profesionales médicos colombianos durante pandemia de COVID-19: validez de constructo y confiabilidad. *Rev Colomb Psiquiatr* [Internet]. el 2 de julio de 2021 [citado el 18 de junio de 2024]; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8249708/>
78. Correa-López LE, Loayza-Castro JA, Vargas M, Huamán MO, Roldán-Arbieto L, Perez M. Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* [Internet]. el 11 de febrero de 2020;19(1). Disponible en: <https://inicib.urp.edu.pe/rfmh/vol19/iss1/9>

79. Hederich-Martínez C, Caballero-Domínguez CC. VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBI-SS) EN CONTEXTO ACADÉMICO COLOMBIANO (Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey [MBI-SS] in Colombian academic context). CES PSICOLOGÍA [Internet]. el 29 de marzo de 2016 [citado el 18 de junio de 2024];9(1):1–15. Disponible en: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/3511>
80. Cruz C. Estrés, significado y contexto: Una revisión del concepto de estrés desde una perspectiva epistemológica posmoderna \* Parte II. *Psiquiatría y Salud mental* 2014, N° 2 (XXXI): 81-96 [Internet]. el 1 de enero de 2014;XXXI:81–96. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/281110772\\_Estres\\_significado\\_y\\_contexto\\_Una\\_revision\\_del\\_concepto\\_de\\_estres\\_desde\\_una\\_perspectiva\\_epistemologica\\_posmoderna\\_Parte\\_II](https://www.researchgate.net/publication/281110772_Estres_significado_y_contexto_Una_revision_del_concepto_de_estres_desde_una_perspectiva_epistemologica_posmoderna_Parte_II)
81. Tsang HWH, Fung KMT, Chan ASM, Lee G, Chan F. Effect of a qigong exercise programme on elderly with depression. *Int J Geriatr Psychiatry*. septiembre de 2006;21(9):890–7.
82. Sancier KM. Medical applications of qigong. *Altern Ther Health Med*. enero de 1996;2(1):40–6.
83. Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. *Adv Data*. el 27 de mayo de 2004;(343):1–19.
84. Grodin MA, Piwowarczyk L, Fulker D, Bazazi AR, Saper RB. Treating Survivors of Torture and Refugee Trauma: A Preliminary Case Series Using Qigong and T'ai Chi. *J Altern Complement Med*. septiembre de 2008;14(7):801–6.
85. Cho KL. Effect of Tai Chi on depressive symptoms amongst Chinese older patients with major depression: the role of social support. *Med Sport Sci*. 2008;52:146–54.
86. Chow YWY, Tsang HWH. Biopsychosocial effects of qigong as a mindful exercise for people with anxiety disorders: a speculative review. *J Altern Complement Med*. octubre de 2007;13(8):831–9.
87. Jin P. Changes in heart rate, noradrenaline, cortisol and mood during Tai Chi. *J Psychosom Res*. 1989;33(2):197–206.

88. Wu WH, Bandilla E, Ciccone DS, Yang J, Cheng SC, Carner N, et al. Effects of qigong on late-stage complex regional pain syndrome. *Altern Ther Health Med.* enero de 1999;5(1):45–54.
89. Wang C, Collet JP, Lau J. The effect of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions: a systematic review. *Arch Intern Med.* el 8 de marzo de 2004;164(5):493–501.
90. Kutner NG, Barnhart H, Wolf SL, McNeely E, Xu T. Self-report benefits of Tai Chi practice by older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* septiembre de 1997;52(5):P242-246.
91. Ross MC, Bohannon AS, Davis DC, Gurchiek L. The effects of a short-term exercise program on movement, pain, and mood in the elderly. Results of a pilot study. *J Holist Nurs.* junio de 1999;17(2):139–47.
92. Brown DR, Wang Y, Ward A, Ebbeling CB, Fortlage L, Puleo E, et al. Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. *Med Sci Sports Exerc.* mayo de 1995;27(5):765–75.
93. Tsai JC, Wang WH, Chan P, Lin LJ, Wang CH, Tomlinson B, et al. The beneficial effects of Tai Chi Chuan on blood pressure and lipid profile and anxiety status in a randomized controlled trial. *J Altern Complement Med.* octubre de 2003;9(5):747–54.
94. Liu Y, Mimura K, Wang L, Ikuta K. Psychological and physiological effects of 24-style taijiquan. *Neuropsychobiology.* 2005;52(4):212–8.
95. Li F, Duncan TE, Duncan SC, McAuley E, Chaumeton NR, Harmer P. Enhancing the Psychological Well-Being of Elderly Individuals Through Tai Chi Exercise: A Latent Growth Curve Analysis. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal.* enero de 2001;8(1):53–83.
96. Grodin MA, Piwowarczyk L, Fulker D, Bazazi AR, Saper RB. Treating Survivors of Torture and Refugee Trauma: A Preliminary Case Series Using Qigong and T'ai Chi. *J Altern Complement Med.* septiembre de 2008;14(7):801–6.
97. Stephens T. Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Prev Med.* enero de 1988;17(1):35–47.
98. Bond DS, Lyle RM, Tappe MK, Seehafer RS, D'Zurilla TJ. Moderate Aerobic Exercise, T'ai Chi, and Social Problem-Solving Ability in Relation to

- Psychological Stress. *International Journal of Stress Management*. el 1 de octubre de 2002;9(4):329–43.
99. Jin P. Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. *J Psychosom Res*. mayo de 1992;36(4):361–70.
100. Sandlund ES, Norlander T. The Effects of Tai Chi Chuan Relaxation and Exercise on Stress Responses and Well-Being: An Overview of Research. *International Journal of Stress Management*. el 1 de abril de 2000;7(2):139–49.
101. Lee MS, Kang C, Lim H, Lee M. Effects of Qi-training on anxiety and plasma concentrations of cortisol, ACTH, and aldosterone: a randomized placebo-controlled pilot study. *Stress and Health*. diciembre de 2004;20(5):243–8.
102. Wolf SL, Coogler C, Xu T. Exploring the basis for Tai Chi Chuan as a therapeutic exercise approach. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 1997;78(8):886–92.
103. Saeed SA, Antonacci DJ, Bloch RM. Exercise, Yoga, and Meditation for Depressive and Anxiety Disorders. *afp*. el 15 de abril de 2010;81(8):981–6.

**ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable independiente	
¿Existe diferencia significativa en los niveles de estrés después de aplicar la técnica Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?	Establecer si existe diferencia significativa en los niveles de estrés después de aplicar la técnica Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?	La técnica Qi Gong tiene efecto positivo para la reducción del nivel de estrés en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.	Qi Gong: Documento que contiene movimientos planificados en breves periodos de tiempo en un grupo de estudiantes que se encuentran expuestos a situaciones estresantes en las clases	<u>Método:</u> Inductivo  <u>Enfoque:</u> Cuantitativo  <u>Nivel:</u> Aplicada  <u>Diseño:</u> Experimental y sub-diseño cuasiexperimental  <u>Población:</u> 365 estudiantes.

Milagros 2023				<u>Muestra:</u>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable dependiente	No probabilístico dirigido 360 estudiantes
¿Cuál es el efecto de la técnica Gong en los niveles de estrés académico antes y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros	Evaluar los niveles de estrés académico y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023	La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023.	Estrés académico: Sentimiento que se produce en el ambiente educativo y produce de tensión física o emocionales, nerviosismo, miedo, cansancio, agobio e inquietud.  Dimensiones: 1. Estresores académicos 2. Ansiedad 3. Resiliencia 4. Depresión	<u>Instrumento:</u> 10 cuestionarios  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventario de Estresores Académicos</li> <li>• Escala GAD-7 (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7)</li> <li>• Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9) en su versión para adolescentes</li> <li>• Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)</li> </ul>

<p>2023?</p> <hr/> <p>¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de ansiedad y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?</p> <hr/> <p>Evaluar los niveles de ansiedad y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023</p> <hr/> <p>La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de ansiedad en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023</p>	<p>5. Riesgo de consumo de alcohol</p> <p>6. Burnout académico</p> <p>7. Funcionabilidad familiar</p> <p>8. Insomnio</p> <p>9. Recuerdo amnésico de eventos traumático</p> <p>10. Bull ying</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventario de Burnout de Maslach</li> <li>• Cuestionario Apgar Familiar</li> <li>• Índice de Severidad de Insomnio (ISI)</li> <li>• Escala de Marshall para eventos traumáticos</li> <li>• Cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el acoso escolar en la versión española (EBIPQ)</li> <li>• Escala de resiliencia de Connor Davison</li> </ul>
<hr/> <p>¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de depresión y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?</p> <hr/> <p>Evaluar los niveles de depresión y después de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023</p> <hr/> <p>La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la</p>		<p><u>Técnica:</u> Realización de la técnica Qi gong una vez a la semana en 20 minutos durante 3</p>

niveles de depresión antes de la aplicación de estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?	de después de la aplicación y la en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023	reducción de los niveles de depresión en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023	meses
¿ Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de riesgo de consumo de alcohol antes y después de la aplicación de la Qi Gong	Evaluar los niveles de consumo de alcohol y después de la aplicación de la Qi Gong	La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de riesgo de consumo del	

---

después de la aplicación de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?

estudiantes de secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

alcohol en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

---

¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de burnout académico antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria?

Evaluar los niveles de burnout académico antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria

La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de burnout académico en estudiantes de educación secundaria

---

---

educación	secundaria	I.E.5182
secundaria	I.E.5182	Señor de los
I.E.5182 Señor	Señor de los	Milagros
de los	Milagros	2023
Milagros	2023	
2023?		

---

¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de insomnio antes de la aplicación en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros	Evaluar los niveles de insomnio antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros	La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de insomnio en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros
--	--	---

---

---

2023?	2023		
¿ Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de recuerdo amnésico de eventos traumáticos antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?	Evaluar los niveles de recuerdo amnésico de eventos traumáticos de antes y después de la aplicación de la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023	los niveles de recuerdo amnésico de eventos traumáticos y la Qi Gong en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023	La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de recuerdo amnésico de eventos traumáticos en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

---

---

¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de Bull ying antes y después de la aplicación de la Qi Gong Bull ying en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?

Evaluar los niveles de Bull ying antes y después de la aplicación de la Qi Gong Bull ying en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de Bull ying en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

---

¿Cuál es el efecto de la técnica Qi Gong en los niveles de Bull ying antes y después de la aplicación de la Qi Gong Bull ying en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?

Evaluar los niveles de Bull ying antes y después de la aplicación de la Qi Gong Bull ying en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

La técnica Qi Gong tiene efecto positivo en la reducción de los niveles de Bull ying en estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023

---

---

resiliencia	aplicación de	los niveles de
antes	y la Qi Gong	estrés
después de la	en	académico en
aplicación	en estudiantes	estudiantes
estudiantes de	de educación	de educación
educación	secundaria	secundaria
secundaria	I.E.5182	I.E.5182
I.E.5182 Señor	Señor de los	Señor de los
de	los Milagros	Milagros
Milagros	2023	2023
2023?		

---

¿ Cuál es el	Evaluar	los	La técnica Qi
efecto de la	niveles de en	Gong	tiene
técnica Qi	los niveles de	efecto	
Gong en los	funcionalidad	positivo en la	
niveles de	familiar antes	reducción de	
funcionalidad	y después de	los niveles de	
familiar antes	la aplicación	resiliencia en	
y después de la	de la Qi	estudiantes	
aplicación en	Gong en	de educación	

---

---

estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023?	estudiantes de educación secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023	secundaria I.E.5182 Señor de los Milagros 2023
--	---	--

---

**ANEXO : INSTRUMENTOS**

## Anexo 2: Instrumentos

## INSTRUMENTO 1

**Inventario de Estresores Académicos**

Este inventario consta de 27 ítems que pueden ser respondidos mediante un escalamiento tipo Likert de seis valores, donde cero es: nunca la uso y cinco es: siempre la uso

- nunca (0)
- casi nunca (1)
- rara vez (2)
- algunas veces (3)
- casi siempre (4)
- siempre (5).

Con qué frecuencia le pone nervioso o te inquieta:

Items	N	CN	RV	AV	CS	S
La competencia con los compañeros de mi grupo.						
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
Realización de un examen						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
El inicio de las clases						
La falta de retroalimentación o aclaraciones, sobre los temas abordados, por parte de mis profesores/as						
Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
Mi falta de capacidad para hacer bien los trabajos que me piden mis profesores/as						
La forma en que enseñan mis profesores/as						
No entender los temas que se abordan en las diferentes clases que me imparten						
Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
Mi poca participación en las decisiones tomadas sobre la clase por mis profesores/as.						
La apariencia física de mis profesores/as						
Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
Los horarios de clase en los que tengo que asistir						
Tomar clases en un grupo nuevo						
Tener el tiempo limitado para hacer mi trabajo						
Participar en equipos donde no están mis amigos						
Los pocos conocimientos que poseo sobre los temas que se abordan en la clase						
El no poder comunicarme adecuadamente con mis profesores						
Asistir a clases aburridas o monótonas						
Tener problemas personales con mis profesores/as						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						

## INSTRUMENTO 2

**CONNOR–DAVIDSON RESILIENCE SCALE 10 DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Escala de Resiliencia de Connor–Davidson - 10, Por favor, indique que tan de acuerdo se encuentra con las siguientes frases o casos en las clases que ha estado llevando en la secundaria. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda según usted crea que se hubiera sentido.

		nunc a	Rar a vez	A vece s	A menud o	Casi siempr e
1	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios					
2	Puedo enfrentarme a cualquier cosa					
3	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico/positivo					
4	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte					
5	Tiendo a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades					
6	Puedo alcanzar mis objetivos a pesar de los obstáculos					
7	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente					
8	No me desanimo fácilmente ante el fracaso					
9	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades de la vida					
10	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado:					

## INSTRUMENTO 3

**ESCALA DE TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA -7 DE RECOLECCIÓN DE DATOS***GAD-7 Escala (Trastorno de Ansiedad Generalizada-7)*

En las últimas dos semanas ¿Con qué frecuencia se ha sentido molesto por los siguientes problemas?	Nunca	Varios días	La mitad de los días	Cada día
1. Sentirse nervioso/a, ansioso/a, o tenerlos nervios de punta				
2. No ser capaz de parar o controlar sus preocupaciones/la inquietud				
3. Sentirse muy inquieto/a sobre diferentes cosas.				
4. Tener dificultad para relajarse.				
5. Estar tan inquieto que le resulte difícil estar sentado/a quieto/a				
6. Enfadarse o irritarse con facilidad.				
7. Estar asustado/a como si fuese a pasar algo terrible.				
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>				

## INSTRUMENTO 4

**CUESTIONARIO DE SALUD DEL PACIENTE-9 PARA ADOLESCENTE DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

PHQ-9 versión para adolescentes				
Nombre:		Fecha:		
Instrucciones: ¿Con qué frecuencia te han incomodado alguno de los siguientes síntomas durante las últimas <b>dos semanas</b> ? (Para cada síntoma marca con una "x" a respuesta que mejor describe cómo te has sentido)				
	Nunca (0)	Algunos días (1)	Más de la mitad de los días (2)	Casi todos los días (3)
1. ¿Te has sentido bajoneado/a, deprimido/a, irritable o desesperanzado/a?				
2. ¿Has sentido poco interés o placer a hacer las cosas?				
3. ¿Has sentido problemas para quedarte dormido/a, permanecer dormido/a, o has estado durmiendo demasiado?				
4. ¿Te has sentido cansado/a o con poca energía?				
5. ¿Has tenido poco apetito, has bajado de peso, o has comido excesivamente?				
6. ¿Te has sentido mal respecto a ti mismo/a o has sentido que tu eres un/a fracasado/a, o que has decepcionado a tu familia o a ti mismo/a?				
7. ¿Has tenido problemas para concentrarte en actividades como trabajos escolares, leer, o ver televisión?				
8. ¿Te has movido o hablado tan lento que las otras personas podrían haberlo notado? O al contrario ¿has estado tan inquieto/a que estabas moviéndote de un lado para otro mucho más de lo usual?				
9. ¿Has pensado que sería mejor estar muerto/a o has pensado hacerte daño de alguna manera?				
a. En el <b>último año</b> , ¿te has sentido deprimido o triste la mayoría de los días, aunque te sientas a veces bien?				
	Sí	_____		
	No	_____		
b. Si estás experimentando alguno de los problemas de este cuestionario, ¿cuánto hacen esos problemas que se te dificulte hacer tu trabajo, tus labores en la casa, o llevarte bien con los demás?				
	Ninguna dificultad	_____		
	Algo de dificultad	_____		
	Bastante dificultad	_____		
	Extrema Dificultad	_____		
c. Durante el <b>último mes</b> ¿has pensado en algún momento seriamente en terminar con tu vida?				
	Sí	_____		
	No	_____		
d. <b>Alguna vez en tu vida</b> , ¿has tratado de matarte o has hecho un intento de suicidio?				
	Sí	_____		
	No	_____		
Si has tenido pensamientos de que sería mejor estar muerto/a o has pensado en hacerte daño de alguna manera, por favor convérsalo con el/la profesional que está a cargo de tu caso.				

## INSTRUMENTO 5

**ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

## Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)

Preguntas	0	1	2	3	4
1. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?	Nunca	Una o menos veces al mes	De 2 a 4 veces al mes	De 2 a 3 veces a la semana	4 o más veces a la semana
2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?	1 o 2	3 o 4	5 o 6	De 7 a 9	10 o más
3. ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
4. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez que había empezado?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
5. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
6. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
7. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
8. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
9. ¿Usted o alguna otra persona ha resultado físicamente herido porque usted había bebido?	No	-	Si, pero no en el curso del último año	-	Si, en el último año
10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por un consumo de bebidas alcohólicas o le ha sugerido que deje de beber?	No	-	Si, pero no en el curso del último año	-	Si, en el último año

## INSTRUMENTO 6

### DEL INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Inventario De Burnout De Maslach – General survey for students

#### MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI – GS (S)) INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH (MBI – GS (S))

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo/género: \_\_\_\_\_

Área de trabajo: \_\_\_\_\_ Tiempo de trabajo: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada enunciado y marque los casilleros correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca del trabajo donde labora. Las opciones que puede marcar son:

- 0 = Nunca / Ninguna vez
- 1 = Casi nunca/ Pocas veces al año
- 2 = Algunas Veces / Una vez al mes o menos
- 3 = Regularmente / Pocas veces al mes
- 4 = Bastantes Veces / Una vez por semana
- 5 = Casi siempre / Pocas veces por semana
- 6 = Siempre / Todos los días

	Nunca / Ninguna vez	Casi nunca/ Pocas veces al año	Algunas Veces / Una vez al mes o menos.	Regularmente / Pocas veces al mes	Bastantes Veces / Una vez por semana	Casi siempre / Pocas veces por semana	Siempre / Todos los días
	0	1	2	3	4	5	6
1. Las actividades académicas me tienen emocionalmente agotado							
2. He perdido interés en mis estudios desde que empecé la universidad/colegio							
3. Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios							
4. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad/colegio							
5. He perdido entusiasmo por los estudios							
6. Creo que contribuyo efectivamente con las clases a las que asisto							
7. Estoy exhausto de tanto estudiar							
8. En mi opinión, soy buen estudiante							
9. He aprendido muchas cosas interesantes durante el curso de mis estudios							
10. Me siento cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad /colegio							
11. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles							
12. Me estimula conseguir objetivos en mis estudios							
13. Estudiar o ir a clases todo el día es realmente estresante para mi							
14. Dudo de la importancia y el valor de mis estudios							
15. Durante las clases tengo la seguridad de que soy eficaz haciendo las cosas							

## INSTRUMENTO 7

**CUESTIONARIO APGAR FAMILIAR RECOLECCIÓN DE DATOS**

## Cuestionario Apgar Familiar

**Cuadro N° 1**  
**Cuestionario para la evaluación de la funcionalidad den la familia**

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad?					
Me satisface como en mi familia hablamos y compartimos nuestros problemas					
Me satisface como mi familia acepta y apoya mi deseo de emprender nuevas actividades de					
Me satisface como mi familia expresa afecto y responde a mis emociones tales como rabia, tristeza, amor.					
Me satisface como compartimos en mi familia:					
1. el tiempo para estar juntos					
2. los espacios en la casa					
3. el dinero					
¿Usted tiene un(a) amigo(a) cercano a quien pueda buscar cuando necesite ayuda?					
Estoy satisfecho(a) con el soporte que recibo de mis amigos (as)					

## INSTRUMENTO 8

**INDICE DE SEVERIDAD DE INSOMNIO RECOLECCIÓN DE DATOS**

## Índice De Severidad De Insomnio

<b>1. Indica la gravedad de tu actual problema (s) de sueño:</b>					
	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
Dificultad para quedarse dormido/a:	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido/a:	0	1	2	3	4
Despertarse muy temprano:	0	1	2	3	4
<b>2. ¿Cómo estás de satisfecho/a en la actualidad con tu sueño?</b>					
Muy satisfecho	Moderadamente satisfecho			Muy insatisfecho	
0	1	2	3	4	
<b>3. ¿En qué medida consideras que tu problema de sueño interfiere con tu funcionamiento diario (Ej.: fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo etc.)?</b>					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	
<b>4. ¿En qué medida crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta a tu calidad de vida?</b>					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	
<b>5. ¿Cómo estás de preocupado/a por tu actual problema de sueño?</b>					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	

## INSTRUMENTO 9

**ESCALA DE MARSHALL PARA EVENTOS TRAUMÁTICOS DE  
RECOLECCIÓN DE DATOS**

Marshall Scale for trauma

<b>Tipo de evento</b>	Ausente: 0 Presente: 1
Separación traumática del padre, madre o cuidador por más de un mes	
Experiencia de haber sufrido castigo físico importante	
Haber presenciado violencia física entre los padres o cuidador	
Abuso de alcohol o drogas por miembro de la familia	
Contacto sexual forzado con un pariente	
Daño físico después de haber sido castigado.	
Contacto sexual forzado con un no familiar	

## INSTRUMENTO 10

## CUESTIONARIO DEL PROYECTO EUROPEO DE INTERVENCIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN LA VERSIÓN ESPAÑOLA

### European Bullying Intervention Project Question-naire (EBIPQ)

#### BULLYING

EN ESTE APARTADO TE PREGUNTAMOS SOBRE TUS POSIBLES EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON BULLYING EN TU ENTORNO (CENTRO ESCOLAR, AMIGOS, CONOCIDOS), COMO VÍCTIMA Y/O AGRESOR. TUS RESPUESTAS SERÁN CONFIDENCIALES.

¿Has vivido algunas de las siguientes situaciones en los últimos dos meses? (por favor, haz una cruz en la casilla de la respuesta más apropiada para ti)

	No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	Sí, más de una vez a la semana
1. Alguien me ha golpeado, me ha pateado o me ha empujado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguien me ha insultado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alguien le ha dicho a otras personas palabras malsonantes sobre mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Alguien me ha amenazado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguien me ha robado o roto mis cosas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. He sido excluido o ignorado por otras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Alguien ha difundido rumores sobre mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. He golpeado, pateado o empujado a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. He insultado y he dicho palabras malsonantes a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. He dicho a otras personas palabras malsonantes sobre alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. He amenazado a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. He robado o estropeado algo de alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. He excluido o ignorado a alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. He difundido rumores sobre alguien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anexo 3: Consentimiento informado

 Universidad Norbert Wiener	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN</b>		
	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

**FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO(FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI**

**Título de proyecto de investigación** : EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA QI GONG PARA LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA I.E.5182 SEÑOR DE LOS MILAGROS 2023

**Investigadores** : Estrella Sadih Leon Meneses  
**Institución(es)** : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: "EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA QI GONG PARA LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA I.E.5182 SEÑOR DE LOS MILAGROS 2023". de fecha 09/12/2022 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

**I. INFORMACIÓN**

**Propósito del estudio:** El propósito de este estudio es demostrar la efectividad de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés. Su ejecución permitirá conocer la efectividad de la técnica Qi Gong frente al estrés académico.

**Duración del estudio (meses):** tres meses

**N° esperado de participantes:**

**Criterios de Inclusión y exclusión:**

*CRITERIOS DE INCLUSIÓN*

- *Estudiantes que estén matriculados en el año 2023 de 1ro a 5to de secundaria*
- *Estudiantes que pertenezcan a la I.E.5182 Señor de los Milagros 2023*
- *Estudiantes que presenten niveles de estrés académico elevado*
- *Estudiantes que deseen participar en el estudio.*
- *Estudiantes que firmen el asentimiento informado*
- *Padres de familia que firmen el consentimiento informado.*
- *Padres de familia que deseen que sus hijos participen en el estudio.*

 Universidad Norbert Wiener	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN</b>		
	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

#### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- *Estudiantes con educación especial (lenguaje y/o retraso mental).*
- *Estudiantes que no estén matriculados en el año 2023 de 1ro a 5to de secundaria.*
- *Estudiantes que no estén cursando en el año 2023 el 1ro a 5to de secundaria*
- *Estudiantes que no presenten niveles de estrés académico elevado.*
- *Estudiantes que no pertenezcan a la I.E.5182 Señor de los Milagros 2023*
- *Estudiantes que no deseen participar en el estudio.*
- *Estudiantes que no firmen el asentimiento informado*
- *Padres de familia que no deseen que sus hijos participen en el estudio.*
- *Padres de familia que no firmen en consentimiento informado.*

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Llenará encuestas lo cual permitirá conocer los niveles de estrés que presentas
- Realizara los ejercicios de Qi Gong por 12 semanas
- Llenara las encuetas después de haber realizado los ejercicios, lo cual ayudara a conocer la efectividad del Qi Gong

La *encuesta* puede demorar unos 40 minutos y el desarrollo de cada sección de la técnica Qi Gong puede demorar 30 minutos. Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

#### **Riesgos:**

Su participación en el estudio *no* presenta riesgo al realizarla

#### **Beneficios:** *(Detallar los riesgos la participación del sujeto de estudio)*

Usted se beneficiará del presente proyecto al encontrar una probable mejoría en la reducción de los niveles de estrés que presenta, además de haber aprendido el uso de la técnica milenaria china Qi Gong con sus otros y diversos benéficos

**Costos e incentivos:** Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:** Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no

 Universidad Norbert Wiener	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001</b>	<b>VERSION: 01</b> <b>REVISIÓN: 01</b>

serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

**Derechos del paciente:** La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

**Preguntas/Contacto:** Puede comunicarse con el Investigador Principal (*Estrella Sadith Leon Meneses*, número de teléfono: 932375653 y correo electrónico: [a2017102071@uwiener.edu.pe](mailto:a2017102071@uwiener.edu.pe)).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: [comité\\_etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité_etica@uwiener.edu.pe)

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado(FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



\_\_\_\_\_  
Firma

Nombre participante:

DNI:

Fecha: ( \_\_/\_\_/2023)

\_\_\_\_\_  
Nombre del investigador: Estrella  
Sadith Leon Meneses  
DNI:74897347

 Universidad Norbert Wiener	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

\_\_\_\_\_  
Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: ( \_\_/\_\_/2023)

**Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir

## Asentimiento informado

	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN</b>		
	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

**Título de proyecto:** *EFFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA QI GONG PARA LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA I.E. SEÑOR DE LOS MILAGROS 2023*

*Determinar la efectividad de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés en estudiantes de educación secundaria. Para el desarrollo de esta investigación se realizará dos encuestas, la primera se realizará antes de realizar la intervención y la segunda al finalizar la intervención, de esta manera se comprobará si existe una disminución significativa de los niveles de estrés en los estudiantes.*

Hola mi nombre es Estrella Sadith Leon Meneses y estudié en la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de la efectividad de la técnica Qi Gong para reducir los niveles de estrés académico y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en responder los cuestionarios y realizar la técnica Qi Gong

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones y las mediciones que realicemos nos ayudarán a verificar la efectividad de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés en estudiantes de educación secundaria

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (X) en el cuadrado de abajo que dice "Si quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (X), ni escribas tu nombre.

Si quiero participar

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:



ESTRELLA SADITH LEON MENESES

DNI: 74897347

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_  
del 2023.

## Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

**CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE  
LOS DATOS**

**SOLICITUD PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS PARA LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA 5182 SEÑOR DE LOS MILAGROS**

Lima, 08 de diciembre del 2022

Directora

America Vasquez Garcia

Su despacho

De mi consideración:

Yo, Leon Meneses Estrella Sadith, identificado con el DNI 74897347, estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, le solicito de la manera más comedida y atenta me permita el acceso a su alumnado a cargo de la Institución 5182 Señor De Los Milagros que se localiza en la localidad Puente Piedra, provincia de Puente Piedra para la realización de mi proyecto de investigación. El objetivo de dicha petición es poder obtener toda la información necesaria para comprobar la **"EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA QI GONG PARA LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA I.E. 5182 SEÑOR DE LOS MILAGROS 2023"**. El cual tiene como objetivo brindar información relevante y actualizada sobre la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de secundaria.

La información que será recogida será confidencial y no se usará para ningún otro propósito que no sea la realización de mi proyecto de investigación. Los datos del cuestionario serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Espero poder contar con su aprobación para poder llevar a cabo la realización de mi proyecto de investigación. Por la favorable atención que se digne a dar a la presente solicitud, anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente

  
\_\_\_\_\_

Leon Meneses Estrella Sadith

  
Mg. America Vasquez Garcia  
DIRECTORA  
I.E. N° 5182 "SD"

Mg. America Vasquez Garcia

## Anexo 5: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA  
INVESTIGACIÓN

**CONSTANCIA DE APROBACIÓN**

Lima, 18 de abril de 2023

Investigador(a)  
Leon Meneses, Estrella Sadith  
**Exp. N°: 0399-2023**

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Efectividad de la técnica Qi Gong para la reducción de los niveles de estrés en estudiantes de educación secundaria en la I.E. 5182 Señor de los Milagros 2023” Versión 01 con fecha 09/12/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 01 con fecha 09/12/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Leon Meneses, Estrella Sadith y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

  
  
**Yenny Marisol Bellido Fuente**  
**Presidenta del CIEI-UPNW**

Avenida República de Chile N°432. Jesús María  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Cel. 981-000-698  
Correo: [comite.etica@uwieneredu.pe](mailto:comite.etica@uwieneredu.pe)

## Anexo 6: Programa de intervención

**CRONOGRAMA – DIAGRAMA**

<i>Sesiones</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Contenido</i>
1	20 min	Introducción al estrés con el impacto y los beneficios de Qi gong en la salud
2	20 min	En la segunda semana enseñe las técnicas de respiración respiración yang tonifica, activa Y respiración yin: seda, calma.
3	20 min	En la tercera semana enseñe los dos primeros movimientos de la técnica Ba Duan Jin(sostiene el cielo y estirar el arco) del ba duan y jin y cerciorándome la calidad del movimiento en la práctica del qigong.
4	20 min	En la cuarta semana enseñe los dos siguientes movimientos (separar el cielo y tierra y el mirar hacia atrás ) cerciorándome la calidad del movimiento y combinando las dos primeras técnicas con la respiración.
5	20 min	En la quinta semana enseñe los dos siguientes movimientos (agarrar los pies y tocar el cielo y el balanceo de la cabeza) cerciorándome la calidad del movimiento y combinando las técnicas ya aprendidas.
6	20 min	En la sexta semana enseñe los dos últimos movimientos (golpea con los puños y la postura de cierre) cerciorándome la calidad del movimiento y combinando las técnicas ya aprendidas.
7 a 12	20 min	De la séptima a la 12 semana se ejecutaron los ocho movimientos (cada movimiento durante 2 min, con intervalos de 4 min y 1 min de respiración.

Anexo 7: Certificado Qigong



## Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

**8% Overall Similarity**  
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each document.

**Filtered from the Report**

- Bibliography
- Quoted Text
- Clean Text
- Small Matches (less than 10 words)

---

**Top Sources**

7% Internet sources

2% Publications

0% Submitted works (Student Papers)

---

**Integrity Flags**

1 Integrity Flag for Review

**Hidden Text**  
It suggests that there is text on the page that is hidden from the white background of the document.

Our system's algorithm has identified a document in your submission that we believe is part of your course submission. We notice something is not right for your course.

A registration number is present in your document, which we recommend you remove to avoid any further issues.

**Top Sources**

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repositorio.uwilerer.edu.pe	3%
2	Internet	repositorio.lucac.edu.pe	1%
3	Student papers	Fundación Universitaria del Área Andina	1%
4	Internet	isd.humboldt.net	1%
5	Internet	revistas.luzp.edu.pe	0%
6	Student papers	Universidad César Vallejo	0%
7	Student papers	Universidad de San Martín de Porres	0%
8	Internet	repositorio.luzp.edu.pe	0%
9	Student papers	Universidad Internacional de la Rioja	0%
10	Student papers	Universidad Andina del Cuzco	0%
11	Internet	scopus.luffdoo.com	0%

# 8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Cited Text
- ▶ Small Matches (less than 10 words)

---

## Top Sources

- 7%  Internet sources
- 2%  Publications
- 4%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags

### 1 Integrity Flag for Review

-  **Hidden Text**  
0 suspect characters on 7 pages  
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.