



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA**

Educación virtual y niveles de estrés emocional en tiempos de  
pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay, 2021.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Roca Umeres, Aida (ORCID: 0000-0001-8401-1118)

**ASESORA:**

Dra. Leiva Torres, Jakline Gicela (ORCID: 0000-0001-7635-5746)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante Niño y Adolescente.

LIMA - PERÚ

2022

### **Dedicatoria**

Esta tesis va dedicada con infinito amor a mi papito Giraldo Roca Vargas, que está en la gloria de Dios, por siempre motivarme a alcanzar las metas trazadas, bajo el lema “la vida no es fácil, pero puedes conseguir todo si te lo propones”.

### **Agradecimiento**

Al padre celestial por regalarme a diario la vida y a mi amado padre que en vida fue Giraldo Roca Vargas, por siempre guiarme en el bien, con sus sabios consejos. A mis maestros de la UCV por impartir sus conocimientos con profesionalismo, sobre todo a la doctora Jakline Gicela Leiva Torres por actuar con adhesión en todo tiempo.

## Índice de contenido

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	18
3.3. Población, muestra y muestreo	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.5. Procedimientos	22
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES	37
ANEXOS	45

## Índice de tabla

	Pág.
Tabla 1. Población de estudio	20
Tabla 2. Validación de expertos	21
Tabla 3. Confiabilidad de los instrumentos de investigación	22
Tabla 4. Distribución de frecuencias de la variable educación virtual y sus dimensiones	24
Tabla 5. Distribución de frecuencias de la variable estrés emocional y sus dimensiones	25
Tabla 6. Correlación entre educación virtual y estrés emocional	26
Tabla 7. Correlación entre la distancia transaccional y estrés emocional	27
Tabla 8. Correlación entre aprendizaje autónomo y estrés emocional	28

## Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes que cursan en un colegio privado, Abancay 2021. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental - transversal, tipo básica, nivel correlacional; cuya población fue de 156 estudiantes de un colegio privado, Abancay, matriculados en el año lectivo 2021; se empleó dos cuestionarios de 30 y 32 ítems respectivamente; la codificación y procesamiento de los datos se realizó en el programa estadístico SPSS versión 25. Los resultados sobre educación virtual y estrés emocional evidencian una relación positiva baja entre ellas, con un índice de Rho = 0,452 y a un nivel de significancia igual a  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Se concluyó que existe relación entre la educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de en colegio privado, es decir, a mayor cantidad de horas destinadas a la educación virtual, mayor es el nivel de estrés emocional en los adolescentes.

**Palabras clave:** Educación virtual, estrés emocional, aprendizaje autónomo.

## Abstract

The objective of the study was to determine the relationship between virtual education and the levels of emotional stress in times of pandemic in adolescents in of a private school, Abancay 2021. The study had a quantitative approach, non-experimental - transversal design, basic type, correlational level; 156 student of private school, Abancay, enrolled in the school year 2021; two questionnaires of 30 and 32 items respectively were used; the coding and processing of the data was done in the statistical program SPSS version 25. The results on virtual education and emotional stress show a low positive relationship between them, with an index of  $Rho = 0.452$  and a significance level equal to  $p = 0.000$  ( $p < .05$ ). It was concluded that there is a relationship between virtual education and the levels of emotional stress in times of pandemic in adolescents of studies in a private school, that is, the greater the number of hours devoted to virtual education, the higher the level of emotional stress in adolescents.

**Keywords:** Virtual education, emotional stress, autonomous learning.

## I. INTRODUCCIÓN

La pandemia del coronavirus ha generado cambios profundos en el comportamiento de los seres humanos. Uno de los más importante es el cambio de en la enseñanza y aprendizaje de los estudiantes. Antes de la llegada del coronavirus, las clases se llevaban de manera presencial, había una interacción directa entre estudiantes y profesores. Sin embargo, producto del confinamiento obligatorio el dictado de las lecciones es remoto. El docente está sentado frente a una computadora y el estudiante frente a un dispositivo móvil o una computadora (Chiecher, 2019).

En esa circunstancia, la tecnología se ha convertido en un aspecto elemental de los procedimientos formativos, recobrando su importancia, dejado de ser un sencillo empleo recreacional a la que puede recurrirse cada cierto tiempo, es decir, se ha convertido en algo imprescindible su manejo para impartir la enseñanza-aprendizaje, las discusiones, el análisis y el debate; teniendo una repercusión amplia en la formación de miles de estudiantes en el mundo (Covarrubias, 2021). Los papeles de los protagonistas del sistema educativo en este nuevo contexto han variado, obteniendo una mayor relevancia en los estudiantes, en relación a los maestros que poseen poca práctica en lo no presencial, ajustando actividades, materiales, recursos y contenidos, simultáneos y no simultáneos, para no provocar una mayor cantidad de disconformidades en la enseñanza (Lazaro et al., 2020; Babadi et al., 2021). Dentro de un contexto excepcional, tal y como el que se experimenta hoy en día, los actores educativos se han obligado a emplear tácticas que les posibiliten proseguir con las actividades de enseñanza-aprendizaje de modo distante; no obstante, estas tácticas no resultan similares a lo que un plan de educación a distancia académico necesita para configurarse (Vázquez-Cano et al., 2021).

El estudiar a distancia y realizarlo satisfactoriamente, demanda al estudiante contar con la aplicación de una agrupación de destrezas y aptitudes que se encuentran por encima de aquellas competencias tecnológicas para poder desplazarse con fluidez dentro de un espacio virtual (Moya, 2020; Liebermann y Erdelt, 2020). La educación a distancia representa un método investigado a través

del tiempo por varios investigadores, científicos y filósofos con el propósito de poder asegurar una educación preliminar y progresiva, de calidad mediante los medios virtuales de aprendizaje/enseñanza. (Barráez, 2020). Los medios virtuales que posibilitaron la perennidad de la educación durante la pandemia, además habían sido investigados diez años antes, como lugares de discrepancia de comunicación, dificultades para poder comprender los contenidos y la interrelación al desencadenar frustraciones en los alumnos y docentes, además de exiguos progresos institucionales en lo referente a desempeño escolar (Alqahtani et al., 2021).

Por otra parte, el estrés se presenta como una reacción normal respecto a las situaciones externas que se viven; a este respecto el estrés significa según Smigelski et al. (2020) es un estado emocional en donde el individuo sufre de diferentes desórdenes emocionales y también estructurales, que pueden ser generado por una pésima adaptación al ambiente social, mismo que puede agudizarse con el incremento de tensiones del ambiente por el que algunos organismos responde de manera natural ante fallas fisiológicos y psicológicos.

Los niños y adolescentes en cada una de las fases de la escuela, tienen que afrontar circunstancias de elevado requerimiento, y necesitan de la implementación, además de todos sus requerimientos de confrontación para poder adecuarse a los estresores internos o externos, en función a la fase evolutiva obtenida (Gelineau-Morel y Dilts) La perspectiva del educando acerca de su habilidad para afrontar de modo fructífero las demandas académicas, podría provocar tanto emociones como pensamientos negativos, alteración física manifestada a través de somnolencia, jaqueca, ansiedad, falta de concentración, falta de organización y dificultades de adecuación. (González, 2020). Adicionalmente Solano (2020) ha podido verificar a través de su estudio que existe un vínculo de la impresión de estrés académico y las tácticas de aprendizaje, concluyendo que el 57.3% de alumnos tuvo estrés académico riguroso (Ascue y Loa, 2021).

Bajo este contexto la problemática que se tiene probablemente entre los educandos adolescentes de un colegio privado de Abancay son los síntomas de estrés emocional (dolor de cabeza, baja energía, fatiga y una falta de

concentración), eventos que posiblemente se fueron presentando poco después de la implementación de la educación a distancia, por lo que es relevante el poder establecer el impacto de la educación virtual y el estrés emocional de los estudiantes, en función a la descripción anterior, se formuló el problema mediante la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación que existe entre la educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de en un colegio privado, Abancay 2021? Los problemas específicos fueron: ¿Qué relación existe entre la dimensión distancia transaccional y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes? ¿Qué relación existe entre la dimensión aprendizaje autónomo y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes?

El estudio se justifica teóricamente, debido al aporte de información y nuevos conocimientos que se realiza sobre la relación que existe entre el desarrollo de la educación virtual, producto de la pandemia, con los niveles de estrés en los adolescentes. En un contexto de confinamiento, donde los estudiantes tienen que estar conectados más de ochos horas a una computadora. Por otro lado, el estudio es relevante, debido a que no existen estudios similares en la actualidad, por lo que se busca llenar ese vacío teórico.

En tanto, en el aspecto práctico, el estudio se justifica porque brindará información a los docentes sobre los niveles de estrés emocional relacionados a la educación virtual, en consecuencia, los docentes verán la forma de afianzar estrategias de enseñanza. Asimismo, el estudio posee una justificación valorativa, dado que posibilita derivar a los profesionales competentes (psicólogos), para el tratamiento pertinente que resulten capaces de reducir el estrés generado por la misma, así como a instituciones educativas similares, disminuyendo el riesgo de estrés emocional y al mismo tiempo mejorando la calidad de la salud mental y la vida de la población adolescente y su entorno en general.

El objetivo general planteado es determinar la relación que existe entre educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de en un colegio privado, Abancay 2021. Asimismo, los objetivos específicos son los siguientes: Determinar la relación que existe entre la dimensión

distancia transaccional y los niveles de estrés emocional y el segundo objetivo específico es determinar la relación que existe entre la dimensión aprendizaje autónomo y los niveles de estrés emocional,

La hipótesis general es: Existe relación significativa entre la educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado, Abancay 2021, tenemos como hipótesis específicas: Existe relación significativa entre la dimensión distancia transaccional y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes y la segunda hipótesis existe relación significativa entre la dimensión aprendizaje autónomo y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes.

## II. MARCO TEÓRICO

Respecto al tema de educación virtual y estrés emocional se ha realizado varios estudios, entre los más importantes en el contexto internacional está la investigación de Altamirano et al. (2021) en Ecuador, cuya finalidad fue estudiar el impacto de las clases virtuales en alumnos de la institución educativa “Guayasamín”, la población fue de 198 adolescentes. El estudio fue de enfoque cuantitativo y el método deductivo. Los resultados evidencian que el 34% de evaluados han sufrido estrés producto de las clases virtuales, teniendo un efecto de deterioro en su salud de manera constante; además, el 31% presentó aburrimiento, el 18% tuvo mal humor, y el 16% presentó cambios de ánimo. Se concluye que la mayoría de adolescentes presentaron estrés a causa de las clases virtuales. Esta investigación es importante porque evidenció que las clases virtuales han generado problemas en los adolescentes como el incremento del estrés y los cambios repentinos en los estados de ánimo.

Moïse-Richard et al. (2021) desarrollaron un estudio en Canadá, con la finalidad evaluar la relevancia del uso de un aula virtual en la práctica clínica con niños en edad escolar y adolescentes tartamudos, la población fue de 10 niños y 9 adolescentes. Los resultados muestran que la clase virtual crea un mayor estrés anticipatorio que la clase presencial. Sin embargo, tanto los niveles de ansiedad auto informados como los índices de severidad de los problemas de lenguaje no difieren en las clases virtuales o presenciales. no rezagan de los observados cuando se habla con una audiencia real, y son significativamente más altos que cuando se habla en un apartamento virtual vacío. Se concluyó que los adolescentes presentan mayor estrés en las clases virtuales a diferencia de las clases presenciales. Esta investigación es sustancial porque evidenció que las clases virtuales producen ansiedad y estrés en estudiantes con habilidades especiales a diferencia de las clases presenciales.

She et al. (2021) en Hong Kong, cuya finalidad fue estudiar el papel del estrés relacionado con la escolarización y el aprendizaje en línea durante la COVID-19”, la población fue, adolescentes de 13 escuelas secundarias de Hong Kong. El estudio fue de enfoque cuantitativo y el método deductivo. Los resultados evidencian que el estrés durante el COVID-19 se presentó en el 56,5% de los

participantes quienes expresaron su preocupación por la escolarización en línea, y el 43,5% estaban insatisfechos o muy insatisfechos con el aprendizaje en línea proporcionado por sus escuelas durante COVID-19. En comparación con los hombres, las mujeres percibieron niveles más altos de estrés durante la COVID-19, y el estudio virtual; además, se halló una correlación variada mostraron que todas las variables independientes, los mediadores y las variables dependientes estaban significativamente correlacionadas entre sí (rango para el valor absoluto de  $r$ : 0,06-0,42, todos  $P < 0,01$ ). Se concluye que existe relación entre los niveles de estrés con la escolarización virtual, en los adolescentes, por ende, la mayoría de adolescentes presentaron estrés a causa de las clases virtuales. Esta investigación es significativa porque evidenció que las clases virtuales han generado problemas en los adolescentes como el incremento del estrés y los cambios repentinos en los estados de ánimo.

Silk et al. (2021) realizaron una investigación en EE. UU que tuvo como objetivo identificar el estrés percibido de los estudiantes en la ciudad de Pensilvania, la población fue de 93 adolescentes. La investigación fue cuantitativa, correlacional, descriptiva y explicativa. Los resultados indican que hay impactos negativos asociados al incremento en los niveles de estrés que perciben los adolescentes el cual está asociado a problemas con las clases en línea, falta de un horario regular como producto de la virtualidad de las clases, así mismo, los adolescentes se encuentran junto a sus padres y familiares, lo que genera conflictos dentro del hogar. Se concluyó que las clases virtuales generan un aumento del estrés en la mayoría de los adolescentes. Esta investigación es relevante porque muestra que las clases en línea pueden incrementar los niveles de estrés, generando que haya una inestabilidad en el bienestar del adolescente.

Długosz y Liszka (2021) desarrollaron su investigación en Polonia con el objetivo de identificar los factores de riesgo de mala salud psicosomática (niveles de estrés) entre los estudiantes en cuarentena durante la primera ola de la pandemia de COVID-19. Investigación cuantitativa y no experimental, con una muestra de 1978 encuestados en línea. Los resultados indican que hay niveles medios y altos de estrés entre el 61% de los encuestados, quienes estuvieron en una educación a distancias por la COVID-19, lo cual es un problema, porque

generaría trastornos psicosomáticos y el 39% tuvo niveles bajos. Se concluye que la educación a distancia y las estrategias de afrontamiento negativas son los principales factores de riesgo del incremento de los niveles de estrés entre los estudiantes durante la pandemia. Esta investigación es relevante porque encontró que la educación a distancia es considerada como uno de los factores para el incremento del estrés en los estudiantes, el cual se ve reflejado en los problemas psicosomáticos, por lo que repercute en sus actividades académicas.

En el contexto nacional, Mamani et al. (2021), formalizaron una investigación, cuyo objetivo fue estudiar los niveles de estrés en los escolares referente a las clases virtuales, en el período de la emergencia sanitaria por el COVID-19, la población fue de 411 estudiantes. El estudio fue de enfoque cuantitativo; de tipo descriptivo con diseño correlacional. Los resultados indican que el 53% estudiantes evidencian un nivel medio de estrés, esto es a causa de recibir clases en modalidad virtual, un 36% se encuentra en un nivel alto de estrés y el 11% de estudiantes está protegido contra el estrés. Se concluyó, que el nivel de estrés de los estudiantes en la educación virtual fue moderado. Esta investigación es relevante porque mostró que los niveles altos de estrés en el periodo de confinamiento, no necesariamente es a causa de la educación virtual, también se debe a otros factores, por lo cual la incidencia fue media.

Asenjo-Alarcón et al. (2021) desarrollaron una investigación en Cajamarca, teniendo como finalidad el analizar el estrés académico en estudiantes de Chota, durante la pandemia de COVID-19, la población fue de 122 estudiantes. Investigación cuantitativa, transversal y observacional. Los resultados indican que el estrés se presentado en los estudiantes es producto de la sobrecarga de tareas y trabajos virtuales en 66,4%; nivel de exigencia de los profesores (58,2%), exámenes o prácticas (58,2%), formas de evaluación de los profesores (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%). Además, se halló que el estrés se incrementa de manera significativa en los estudiantes que tienen limitados acceso a recursos tecnológico como la internet. Se concluyó, que el estrés se incrementa producto de las clases teóricas de los profesores y por falta de acceso a la internet. Esta investigación es notable porque, evidenció que las actividades académicas virtuales influyen de manera negativa en los estudiantes, generando estrés severo,

efecto que se da, porque muchos no cuentan con los recursos necesarios para acceder a sus clases, generando preocupación, e irritabilidad en la salud mental de los estudiantes.

Avidon (2020) en sus tesis de Doctorado, cuyo objetivo fue estudiar cómo el empleo de entornos virtuales se relaciona para la gestión del servicio educativo no presencial, la población fue de 3263 estudiantes. Investigación cuantitativa y correlacional, con diseño no experimental. Los resultados indican que el uso de los entornos virtuales presenta un nivel regular por el 67% de los encuestados, en este sentido, aún queda una brecha que debe ser mejorada la educación virtual a nivel educativo por parte de los docentes y los entes educativos. Se concluyó, que existe déficit de manejo de las plataformas digitales por parte de los docentes en los colegios. Esta investigación es significativa porque muestra las deficiencias que se evidencian en la educación virtual y cómo esta puede traducirse en una afectación al entendimiento de las clases.

Lipa (2018) desarrollaron un estudio en Puno, con la finalidad de estudiar el estrés, estilos de vida y el rendimiento académico, así mismo, su correlación entre las tres variables. Estudio prospectivo, transversal y de análisis. La muestra fue 286 encuestados. Los resultados indican que el 52% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un nivel de estrés bajo, el 48% tuvo estrés medio y el 0% estrés alto. Se concluyó, mayoría de estudiantes evidencian este bajo, es decir muestran emociones negativas. Esta investigación es reveladora porque mostró las consecuencias que no todos los adolescentes evidencian estrés emocional. Hace entender que el estrés se debe muchos factores, que no necesariamente tiene que ver con la edad de las personas.

López y Ortiz (2018) desarrollaron una investigación en Lima, con la finalidad de identificar de manera el uso del entorno virtuales facilita el aprendizaje en los estudiantes de quinto grado del nivel secundario. El estudio fue de enfoque mixto y aplicada. Los resultados indican que el 46% de los estudiantes encuestados, les gusta bastante interactuar en un espacio virtual, el 29% poco lo hace y el 25% restante regularmente lo aplica. Se concluyó que los entornos virtuales contribuyen al aumento de la producción de textos orales y escritos en los alumnos. Esta investigación es importante porque mostró que la educación virtual

facilita los procesos de aprendizajes y enseñanzas, mediante el aprovechamiento de las plataformas educativas y los servicios integrados lograr una educación para todos.

En esta segunda parte del marco teórico se explicará sobre las teorías y conceptos que sostienen a cada una de las variables de investigación (educación virtual y estrés emocional). En lo que respecta a la primera variable sobre la educación virtual es un ensayo de la realidad, en el cual la enseñanza y aprendizaje se desarrolla por medio de herramientas tecnológicas, donde el docente y los educandos no se encuentran de manera física en un mismo ambiente (Castro, 2019).

Por lo que Cuadrao (citado en Mahmoodi et al., 2017) indica que el modelo de educación virtual pone énfasis en el trabajo independiente. Creando hábitos y habilidades, donde el estudiante comienza a aprender y a desarrollar de manera progresiva una independencia cognitiva que permitirá enriquecer su desarrollo profesional posteriormente. El método de enseñanza virtual es un nuevo procedimiento para enseñar y aprender, valiéndose de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

En ese contexto, Moore (citado en Delgaty, 2018) identificó dos factores que permiten que la educación a distancia sea un éxito, a la que se llamó la Teoría de la Distancia Transaccional, entendiéndose a la educación a distancia desde el punto de vista de cómo se interactúa y la separación entre el docente y el estudiante. Esta distancia no solo se refiere a lo material, si no que involucra el tiempo y al aspecto psicológico, ya que, en la educación a distancia, el aprendizaje no tiene por qué realizarse en tiempos mutuos o iguales. Este espacio está influido por patrones de comportamiento en una situación dada, ya sea por el comportamiento del educador y cómo se enfrenta a la tarea de la enseñanza, como del propio educando y como se afronta a su aprendizaje. Este espacio, en el que hay que establecer lazos de comunicación define la Distancia Transaccional (DT).

En ese sentido, Moore (citado en Shearer y Park, 2019) en su teoría indica que la educación virtual está compuesta de dos dimensiones, la distancia transaccional y el aprendizaje autónomo.

La Distancia Transaccional: que es la dimensión de la distancia transaccional incluye más que la distancia territorial: La transacción al que se llama educación a distancia ocurre entre individuos que son maestros y aprendices, en un ambiente que tiene la característica especial de la separación entre uno y otro, como un consecuente conjunto especial de conductas de enseñanza y aprendizaje. La separación física es la que conduce a una laguna psicológica y de comunicación, un espacio de mal entendimiento potencial entre las entradas del instructor y del aprendiz, y esto es la distancia transaccional. (citado en Shearer y Park, 2019).

El Aprendizaje Autónomo: esta se relaciona con la primera en que "a mayor sea separación entre estudiante-docente, más autonomía tendrá el estudiante para estudiar por sí solo". De tal forma que Moore ve la autonomía como el ideal que todos deberían tener a medida que maduran. Desde esta perspectiva, el estudiante auto dirigido pedirá ayuda al maestro para formular preguntas y recopilar información. También renuncia temporalmente a la autonomía, pero Moore cree que los aprendices verdaderamente autónomos no cederán el control completo sobre el plan de estudios. Él planteó la hipótesis de que aquellos que participan con más éxito en tales programas serán más autónomos porque la estructura de los programas de educación a distancia requiere que los estudiantes adopten comportamientos más autónomos. También planteó la hipótesis de que a medida que avanzaba el programa, los estudiantes más autónomos elegirían participar (citado en Delgaty, 2018).

Asimismo, Moore (citado en Delgaty, 2018) refiere que el diálogo educativo está determinado por cuanta comunicación se da entre profesor y estudiante. Es una interacción o serie de interacciones de carácter positivo, útil, constructivo y formada por las evaluaciones y aportes de ambas partes con el objetivo de lograr la superación en el alumno. El diálogo está determinado por la filosofía educativa marcada por los diseñadores del curso, donde se verá influido por el carácter del

docente y del alumno y como de los factores ambientales, principalmente los medios de comunicación utilizados. Moore concede especial importancia a los medios de comunicación, pues son el vehículo que transmite y desarrolla la enseñanza, aunque, por supuesto, puede variar según se requiera. El tipo de medio utilizado será una de las variables dependientes que tendrá un impacto significativo en la distancia de la transacción. La interacción que posibilita el diálogo, es el número de alumnos con los que cuenta el profesor, para las sesiones de calificaciones, aprendizaje, etc. También influyen en la reducción o ampliación de esta distancia de transacción.

Desde finales del siglo XX, la educación a distancia en realidad tiene una historia rica, diversa y sólida de experiencia educativa, por lo que el avance tecnológico de este siglo y la aceleración de la producción de conocimiento abogan por la virtualización como una revolución educativa, pero la epidemia actual es un cambio de la cara tradicional. de modelos cara a cara a modelos virtuales innovadores La conversión fue un catalizador. (Cayo-Rojas y Agramonte-Rosell, 2020).

Las bondades del proceso de formación virtual incluyen: Amplios canales en línea, diversas formas de organización educativa (incluidas videoconferencias, foros, consultas, seminarios) que facilitan la autonomía e iniciativa de los alumnos, que reflejan los muchos beneficios e innovaciones detectables de alta eficiencia en el plan de estudios (Makransky, 2019).

La docencia virtual exitosa requiere cumplir con varios criterios básicos de calidad, las cuales son las siguientes: Políticas y estrategias educativas claramente establecidas, modelos de educación virtual derivados de cursos y planes del perfil, también una infraestructura tecnológica para asegurar la comunicación virtual simultánea o la práctica, donde los participantes pueden aprender a su propio ritmo, video y diseño de creación de contenido, manuales como parte de las bases de conocimiento institucional y referencias temáticas básicas y un acceso abierto. sistema de biblioteca que contiene una colección de textos digitales. Para cumplir con estas condiciones, se deben enfrentar varios desafíos, que se enumeran a continuación, de acuerdo a Ammanuel (2019).

La primera concierne a establecer una estrategia de comunicación institucional atractiva, la segunda la adaptación del sílabo a la enseñanza virtual, tercera garantizar la capacitación permanente y certificada de los docentes, cuarta determinar los indicadores para la evaluación de la calidad del desempeño docente en modalidad virtual, quinta lograr que los estudiantes evidencien autonomía en los aprendizajes y los demás procesos que se desarrollan en la institución, sexta desarrollar la investigación e innovación científico-tecnológica con la participación de todos los docentes y estudiantes y por último la complementariedad del espacio virtual y el espacio real.

Por otro lado, está el tema del estrés, que es un tema de gran interés en la actualidad, debido a su prevalencia producto del contexto de confinamiento, donde el encierro ha generado diversas manifestaciones conductuales. Sin embargo, dicho fenómeno no es un tema nuevo. El concepto de estrés se ha aplicado a diversos fenómenos psicosociales, lo que ha llevado a cierta confusión sobre el término. Sin embargo, puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona. En el intento de dominar dicha situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento del individuo, lo que podría causarle dolor emocional, enfermedad e incluso la muerte (Brown et al., 2020).

En un primer momento se consideró al estrés como un estímulo, luego cualquier evento negativo (por ejemplo, desastre natural, lesiones corporales, evento traumático, etc.) generalmente se consideraba doloroso. Sobre la base de este método, Hans Selye refirió que el estrés es un factor que amenazaba la homeostasis de un organismo, provocando una respuesta fisiológica específica en el eje del sistema nervioso autónomo. Este proceso se conoce como el "Síndrome de Adaptación General". Sin embargo, esta teoría carece de argumentación cuando se presentan las diferenciaciones en los individuos, ya que las respuestas de estrés psicosomático que se observó en diferentes sujetos al mismo evento estresante fueron muy variadas (Cruz-Fierro et al., 2018).

En este contexto, surge la Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman desarrollada en el año 1986 la cual plantea que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional. Por ello, el estrés es considerado como un proceso que incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente durante el cual la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones físicas y mentales. Las respuestas se caracterizan por ser de tipo acelerado, intuitivo y automático, y son diferentes del pensamiento reflexivo, el cual es más lento y más abstracto (Citado en Cruz-Fierro et al., 2018).

En tal sentido para Lazarus y Folkman (citado en Cruz-Fierro et al., 2018) en la evaluación del estrés se debe considerar las dos formas siguientes:

Valoración primaria que es un modo de respuesta inicial en el que el ser humano utiliza cuatro métodos para evaluar la situación: El primer método es una evaluación de amenaza cuando el ser humano anticipa un posible daño y / o riesgo la segunda hay una evaluación de amenaza pero lo que se sugiere en la situación es que el individuo recibe y sienta confianza que uno puede usar los recursos propios para manejar satisfactoriamente el factor estresante, tercer método evaluar la pérdida o el deterioro si ocurre un deterioro (por ejemplo, discapacidad o enfermedad, autoestima o condición social deteriorada, o pérdida de un ser querido) y por último el cuarto método estrés evaluación de los beneficios de no provocar una reacción.

En relación a la segunda forma de evaluación sobre la valoración secundaria trata de buscar o identificar los hechos o acciones para repeler los estresores y la manera de percibir los recursos con los que se encuentra o capacidad de afrontamiento.

La interacción que se da en las actividades de estudio de nivel primario y secundario determinarán el nivel de estrés, donde se presentará la intensidad y la calidad (contenido) para una respuesta emocional; pero ambas actúan por dependencia propia (Cruz-Fierro et al., 2018). A partir de esta teoría Remor en el año 2006 diseñó la Escala de Estrés Percibido (PSS) en España, el cual sería en América Latina por Campo- Arias en el año 2014 (como se citó en Larzabal-

Fernandez y Ramos-Noboa, 2019). La escala está compuesta por dos dimensiones:

La dimensión de estrés percibido se entiende como el grado en que las personas piensan que sus condiciones de vida son impredecibles e incontrolables, por lo que se las considera estresantes (Lazarus y Folkman, citado en Cruz-Fierro et al., 2018)

La dimensión de afrontamiento del estrés, entendido como esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio, que se desarrollan para hacer frente a necesidades específicas externas y / o internas que se evalúan como excedentes o desbordes de recursos personales (Lazarus y Folkman, citado en Cruz-Fierro et al., 2018)

El estrés posee diversas fuentes. Estos pueden verse limitados por demandas ambientales, sociales o internas, que requieren que las personas reajusten sus patrones de comportamiento, a pesar de esto, los eventos negativos no siempre causan angustia psicológica, ya que la gravedad de la respuesta al estrés no depende de estos eventos, sino del tipo de evaluación que tiene un individuo. La incomodidad surge sólo cuando se considera o evalúa que los requisitos de la situación exceden las habilidades de afrontamiento (Ramos et al., 2019).

Las fuentes del estrés pueden ser tanto eventos positivos como negativos. Los factores estresantes aparecen como rasgos básicos intensos (que pueden causar sobrecargas que impiden adaptarse a la rutina diaria) y dan lugar a incompatibilidades (como recursos excesivos) y llevar al ser humano al límite haciéndole perder el control de la propia conducta (Gazzaz et al., 2018).

La adolescencia es la etapa en la que haces una variedad de cosas que pueden causar estrés, cómo encontrar tu identidad o elegir un trabajo. La literatura de varios países (Alemania, Estados Unidos y Perú) encontró que los adolescentes tenían problemas escolares (requisitos y dificultades escolares), falta de habilidades sociales, incertidumbre sobre el futuro (desempleo, degradación ambiental) y dificultades familiares (alcoholismo, problemas físicos). agresión).

enfermedad, crisis económica familiar, divorcios, falta de contacto comunicativo con los padres y desconocimiento de roles, presión social y poca actividad de interacción social, miedo a ser reconocidos y rechazados por ejemplo de los compañeros, uso del tiempo libre no adecuado, problemas de relaciones interpersonales, estos enredos de problemas hacen que sea permanente (Cruz-Fierro et al., 2018).

Según Brown et al. (2020) especialista en atención psicológica, señala que en toda situación estresante existen una serie de características comunes: Por ejemplo, hay poca información sobre una nueva situación que necesita ser cambiada, o incluso una situación estresante en primer lugar. ¿No estás seguro de lo que pasará? El aumento de la volatilidad genera más estrés. En general, no tenemos muchas habilidades para lidiar con esta nueva situación. El estrés provoca cambios biológicos en el organismo que lo hacen trabajar más para restablecer el equilibrio. Cuanto más dure esta situación, más tiempo será. Cuanto más crónica es, mayor es nuestro desgaste.

Por ello, Alvarez (2021) refiere que el estrés emocional, durante el período de aprendizaje se puede deberse a un exceso de tarea, tiempo limitado culminar los exámenes, lograr buenas calificaciones y evaluación durante el período académico, la vida escolar y el aislamiento social durante el último año han aumentado la falta de un ambiente hogareño apropiado y han causado dificultades en el desempeño académico del niño. La interferencia con el desarrollo del aprendizaje, es decir, las actividades académicas virtuales, puede causar dificultades sociales, financieras, estrés o deserción.

La pandemia de COVID-19 ha transformado el modo de vida de todos los humanos en la tierra, uno de estos cambios abruptos ha sido el hecho de pasar la educación presencial a ser totalmente virtual. Los estudiantes de secundaria nacen en la era de la tecnología, pero no es fácil adaptarse a este nuevo modelo, pero una educación virtual inesperada muestra que no todas las familias tienen equipos tecnológicos o que los equipos deben ser compartidos entre los miembros de la familia. Preocuparse por su futuro se debe a descuidos no curriculares, irritabilidad e irritabilidad, convulsiones como sudar o morderse los labios y las uñas, trastornos de la alimentación, irritabilidad por no cumplir con las expectativas y dificultad para conciliar el sueño en casa todo el día. en un, olvidará el tiempo, reprogramará y se volverá antisocial debido a las restricciones de cuarentena (Álvarez, 2021).

Frente a ello la Organización Panamericana de la Salud (2020) brinda alternativas saludables para sobrellevar el estrés en el proceso de la pandemia por Covid-19: Lo primero que debe realizar es cuidar su salud mental y emocional. Este cuidado emocional adecuado le ayudará a pensar con claridad y a afrontar la

necesidad urgente de protegerse a sí mismo y a su familia. Tómate un descanso y no mires ni leas o escuches las noticias, esto incluye las redes sociales. Si sigue escuchando sobre la pandemia, se verá afectado. Cuida tu cuerpo. Respire hondo, estírate y medite. Cuidado externo. Consuma comidas saludables y balanceadas. Práctica deporte a menudo, evite la ingesta de drogas y alcohol, en las noches descansa un poco más. Pruebe otras actividades que le gusten y comuníquese con los demás. Hable con sus amigos de su confianza en relación a sus preocupaciones y sentimientos, conéctese con sus creencias y grupos comunitarios. Aunque existen medidas de distanciamiento social, debe considerar navegar por Internet a través de las redes sociales, el teléfono o el correo electrónico para mantenerse en contacto con su entorno familiar.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio fue de enfoque cuantitativo, debido a que se emplearon pruebas estadísticas a partir de datos numéricos para determinar la relación entre la educación virtual y el estrés emocional en una institución educativa. Sobre esto Escobar et al. (2018) mencionan que estos estudios se caracterizan por utilizar datos numéricos y que son sometidos a pruebas estadísticas para la contrastación de hipótesis, fundamentándose en la medición numérica de los fenómenos.

En tanto, el tipo estudio es básico, debido a que aportó información teórica sobre la relación que existe entre la educación virtual y el estrés emocional en los adolescentes en un contexto de aislamiento social. Según Bernal (2019), este tipo de estudio no tiene fines prácticos, es decir, no busca solucionar problemas concretos, solo busca aportar nuevos conocimientos sobre el diagnóstico o análisis de uno o más fenómenos.

En cuanto al alcance o nivel, el estudio es correlacional, debido que se buscó determinar el grado de correlación entre la variable educación virtual y estrés emocional. De acuerdo a Hernández y Mendoza (2018) son investigaciones donde se pretende probar la asociación o relación de dos fenómenos independientes.

Por otro lado, la investigación es de diseño no experimental - transversal, debido a que ninguna de las variables fue manipulada, los datos se obtuvieron en un único momento (transversal) permitiendo analizar y describir las relaciones entre los fenómenos. En ese sentido, Hernández y Mendoza (2018) indica que en un diseño no experimental “no se realizan manipulación deliberada de las variables.

#### 3.2. Variables y operacionalización

##### **Variable 1: Educación virtual**

**Definición conceptual:** La educación virtual es una simulación de la realidad, donde el proceso de enseñanza – aprendizaje se llevaba a cabo por

medio de herramientas tecnológicas, en el cual el docente y los educandos no se encuentran de manera física en un mismo ambiente (Castro, 2019).

**Definición operacional:** La educación virtual se medirá mediante un cuestionario de 30 ítems diseñado a partir de las dimensiones (distancia transaccional y aprendizaje autónomo) de la Teoría de la Distancia Transaccional de Moore.

#### **Dimensiones:**

**La distancia transaccional.** Es la distancia relacional que se da entre el profesor y los estudiantes, que no necesariamente implica una distancia geográfica o física, sino no, es una distancia educacional y psicológica, su desarrollo depende de la capacidad de manejo del docente, de la manera como se relaciona y mantiene la comunicación con estos para motivarlos, llevando a disminuir el alejamiento transaccional (Moore citado en Delgaty, 2018).

**Aprendizaje autónomo.** Es la capacidad de aprender por cuenta propia de un individuo y la manera de auto gestionarse durante el proceso de desarrollo de la estructura cognitiva, por lo que el éxito de la educación virtual dependerá en gran medida, de la capacidad de planificar su propio proceso de aprendizaje del educando (Moore citado en Delgaty, 2018).

**Escala de medición:** La escala de medición que se utilizó fue la escala ordinal de tipo Likert: Nunca (0), Casi nunca (1), De vez en cuando (2), Casi siempre (3), siempre (4).

#### **Variable 2: Estrés emocional**

**Definición conceptual:** Es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental (Lazarus y Folkman citado en Cruz-Fierro et al., 2018).

**Definición operacional:** El estrés emocional se medirá mediante un cuestionario de 32 ítems diseñado a partir de las dimensiones (estrés percibido y afrontamiento de estrés) de la Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986).

### **Dimensiones:**

**Estrés percibido.** Entendida como el grado en que las personas perciben las situaciones de su vida como impredecibles e incontrolables, por lo cual se valoran como estresantes (Lazarus y Folkman citado en Cruz-Fierro et al., 2018).

**Afrontamiento del estrés.** Es entendida como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiante que se desarrolla para manejar las demandas específicas, externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus y Folkman citado en Cruz-Fierro et al., 2018).

**Escala de medición:** La escala de medición que se utilizó para medir la segunda variable fue la escala ordinal de tipo Likert: Nunca (0), Casi nunca (1), De vez en cuando (2), Casi siempre (3), siempre (4).

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

#### **Población**

La población fue de 156 estudiantes de un colegio privado de Abancay 2021 (clasificado de acuerdo a la tabla 1), matriculados en el año lectivo 2021.

**Tabla 1**

*Población de estudio*

Grados	Hombres	Mujeres	Total
3 <sup>re</sup> grado	32	30	62
4 <sup>to</sup> grado	25	21	46
5 <sup>to</sup> grado	25	23	48
Total	82	74	156

**Nota:** Fuente: Fuente Dirección de la IEPA -2021

La muestra: En el estudio no se calculó muestra alguna, debido que se trabajó con el total de la población (población censal).

Donde el muestreo fue no probabilístico por conveniencia, es decir, la unidad de estudio fue elegida de acuerdo al criterio de la investigadora.

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

Se empleó la técnica de la encuesta. Sobre esta técnica Matallo (2019) indica que tiene como fin recolectar datos e informaciones de una determinada muestra. En tanto, el instrumento que se usará será el cuestionario. En este caso, se usó dos cuestionarios virtuales (variable uno y dos). Según Hernández y Mendoza (2018) indica que el cuestionario, es un instrumento que está conformado por un conjunto de preguntas cerradas, el cual se puede aplicar de manera presencial o virtual.

#### Validación

Se realizó por medio del criterio de juicio de expertos, el cual es un procedimiento común para determinar si los instrumentos proporcionan información válida. En las investigaciones la validación del instrumento se realizó por 5 especialistas en el área, a quienes se les entregó la matriz de validación, donde se encuentran los ítems, con los indicadores, dimensiones y variables, que permitirá evaluar el nivel de consistencia de los instrumentos.

**Tabla 2**

*Validación de expertos*

Expertos.	Grado.	Calificación.	
		Instrumento 1	Instrumento 2
Vallejos Saldarriaga, José Francisco	Dr.	Aplicable	Aplicable
Gualberto Poma castellanos	Dr.	Aplicable	Aplicable
Villanueva Figueroa, Rosa Elvira	Dra.	Aplicable	Aplicable
Candela Ayllón, Víctor Eduardo	Dr.	Aplicable	Aplicable
Espinoza Cruz, Manuel Alberto	Dr.	Aplicable	Aplicable

Nota. Dr. (Doctor).

## Confiabilidad

La finalidad de la prueba de la confiabilidad es obtener resultados confiables y seguros, que justifiquen el instrumento a utilizar (Veziari et al. 2021). En la investigación se empleó el coeficiente de Alfa de Cronbach para conocer la confiabilidad de los cuestionarios, tanto de manera conjunta y por cada uno de sus elementos. Para la cual se realizó una prueba piloto con 42 alumnos de un colegio distinto a donde se desarrollará la investigación. Los resultados indican un coeficiente de Cronbach de 0,968 para el instrumento que mide la variable educación virtual y de 0,945 para el instrumento de la variable estrés emocional. De acuerdo al criterio de Hernández y Mendoza (2018) el instrumento tiene una confiabilidad muy alta.

**Tabla 3**

*Confiabilidad de los instrumentos de investigación*

Variables	Alfa de Cronbach	N
Variable educación virtual	,820	30
Variable estrés emocional	,811	32

Nota. N (Número de preguntas)

### 3.5. Procedimientos

El primer paso fue solicitar las autorizaciones a la Institución Educativa Privada de Abancay para realizar la investigación, Asimismo, se solicitó los consentimientos informados a los padres de familia, para que sus menores hijos participen en el estudio.

Seguidamente, se aplicaron los instrumentos en modalidad digital (Google Forms) a los adolescentes. Los datos de estos fueron recogidos y codificados en el programa Excel 2019, para luego ser importados al programa estadístico SPSS Versión 25; donde se realizaron a cabo los procesos de análisis estadísticos descriptivo e inferencial, que se describe en el apartado

siguiente.

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

Los datos fueron recogidos mediante dos cuestionarios para luego ser codificados en el programa Excel 2019, así ser importados al programa estadístico SPSS Versión 25; donde se realizó los análisis estadísticos descriptivo e inferencial.

Análisis descriptivo, se realizó para conocer los niveles de manera particular para cada variable y dimensión. Se representa mediante tablas de frecuencia y figuras. Para un mejor análisis e interpretación se empleó la técnica de la baremación de los datos.

Análisis inferencial, se realizó para determinar el grado de relación entre las variables a través de la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Ramírez, 2019).

### **3.7. Aspectos éticos**

Se cumplió con solicitar la autorización del Colegio Privado de Abancay, así mismo, se pidió el consentimiento informado de los padres de familia de los adolescentes que participaron en el estudio. Asimismo, se informó sobre el anonimato y confidencialidad de los datos o informaciones brindadas, con lo cual se cumplió los principios éticos científicos, como son: La autonomía, los adolescentes tendrán el derecho de decidir participar o no de la investigación, previa aceptación voluntaria, en relación a la Justicia, en la investigación se actuará con equidad, facilitando información adecuada y personalizada para cada adolescente y en cuanto a la beneficencia, los adolescentes recibirán información clara, completa, precisa y veraz sobre el estudio, garantizando su integridad social, física y mental.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivos

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de la variable educación virtual.

En mención de la encuesta aplicada, a los 156 adolescentes de un colegio privado (ver tabla 4) se puede evidenciar que la variable educación virtual, es percibida en un nivel bajo por un 41,7%, mientras que un 40,4% indica está en el nivel medio, y solo un 17,9% está a un nivel alto. Asimismo, se observan los resultados de las dimensiones de la variable. Sobre la distancia transaccional los adolescentes refirieron que se desarrolla en un nivel medio 46,8%, el 34% en nivel bajo y solo un 19,2% en nivel bajo. Para la dimensión de aprendizaje autónomo el 41,7% tuvo un nivel medio, un 37,8% tuvo un nivel bajo y solo el 20,5% tuvo un nivel alto. Es decir, los adolescentes del colegio privado de Abancay, aún no logran establecer una guía para su desarrollo académico en las clases virtuales, ya que, la percepción que ellos tienen sobre las dimensiones está en nivel bajo y nivel medio.

**Tabla 4**

*Distribución de frecuencias de la variable educación virtual y sus dimensiones*

Nivel	VI. Educación virtual		D1. Distancia transaccional		D2. Aprendizaje autónomo	
	F	%	f	%	f	%
Bajo	65	41,7	53	34,0	59	37,8
Medio	63	40,4	73	46,8	65	41,7
Alto	28	17,9	30	19,2	32	20,5
Total	156	100,0	156	100,0	156	100,0

#### 4.1.2. Análisis descriptivo de la variable estrés emocional.

En relación de la encuesta aplicada, a los 156 adolescentes de un colegio privado (ver tabla 5) se puede evidenciar que la variable estrés emocional, es percibida en un nivel moderado por un 53,8%, mientras que el 34,6% que está en nivel bajo, y solo un 11,5% está a un nivel alto. Asimismo, se observan los resultados de las dimensiones de la variable. Sobre el estrés percibido el 44,9% de los adolescentes refirieron que se presenta en nivel moderado, el 41,0% en nivel bajo y solo un 14,1% en nivel alto. Para la dimensión de afrontamiento del estrés, el 45,5% lo hace en nivel moderado, el 44,9% el nivel bajo y solo el 9,6% en nivel alto. Es decir, los adolescentes del colegio privado de Abancay, presentan estrés emocional y aún no saben cómo afrontarlo correctamente, para sobrellevar las clases virtuales.

**Tabla 5**

*Distribución de frecuencias de la variable estrés emocional y sus dimensiones*

Nivel	VI. Estrés emocional		D1. Estrés percibido		D2. Afrontamiento del Estrés	
	F	%	f	%	f	%
Bajo	54	34,6	64	41,0	70	44,9
Moderado	84	53,8	70	44,9	71	45,5
Alto	18	11,5	22	14,1	15	9,6
Total	156	100,0	156	100,0	156	100,0

## 4.2. Análisis inferencial

Antes de comenzar a realizar el análisis inferencial, objetivo por objetivo, es necesario indicar que la prueba estadística que se empleó, en ese caso fue la prueba no paramétrica del Coeficiente de Spearman. Se ha considerado un nivel de significancia del 5% y p-valor < 0.05 que rechaza la  $H_0$ . Según Hernández-Sampieri y Torres (2018) esta prueba se emplea cuando las variables son cuantitativas de tipo ordinal, según su medición.

### 4.2.1. Prueba de la hipótesis general.

Se presentan los resultados de acuerdo al objetivo general obtenido a nivel de correlación en la tabla 6, se aprecia los resultados sobre la relación entre la variable educación virtual y estrés emocional en la que se muestra un índice de Rho = 0,452; lo cual evidencia una relación positiva moderada. En cuanto, al nivel de significancia se halló un valor de  $p = 0,000$  ( $p < ,05$ ), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, es decir, se concluyó que existe relación entre la educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado, Abancay 2021.

**Tabla 6**

*Correlación entre educación virtual y estrés emocional*

		Estrés emocional
	Coeficiente de correlación	0,458**
Educación virtual	Sig. (bilateral)	0,000
	N	156

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### 4.2.2. Prueba de las hipótesis específicas.

Asimismo, los objetivos específicos se redactan de acuerdo a lo obtenido a nivel de correlación, en las tablas siguientes:

**Hipótesis específica 1.** En la tabla 7, se aprecia los resultados sobre la relación entre la dimensión distancia transaccional y estrés emocional, en la que se muestra un índice de Rho = 0,378; lo cual evidencia una relación positiva moderada. En cuanto, al nivel de significancia se halló un valor de  $p = 0,000$  ( $p < ,05$ ), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, es decir, se concluyó que existe relación entre la distancia transaccional y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado, Abancay 2021.

**Tabla 7**

*Correlación entre la distancia transaccional y estrés emocional*

		Estrés emocional
	Coefficiente de correlación	0,378**
Distancia transaccional	Sig. (bilateral)	0,000
	N	156

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Hipótesis específica 2.** En la tabla 8, se aprecia los resultados sobre la relación entre la dimensión aprendizaje autónomo y estrés emocional, en la que se muestra un índice de Rho = 0,378; lo cual evidencia una relación positiva moderada. En cuanto, al nivel de significancia se halló un valor de  $p = 0,000$  ( $p < ,05$ ), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, es decir, se concluyó que existe relación entre el aprendizaje autónomo y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado, Abancay 2021.

**Tabla 8**

*Correlación entre aprendizaje autónomo y estrés emocional*

		Estrés emocional
	Coeficiente de correlación	0,378**
Aprendizaje autónomo	Sig. (bilateral)	0,000
	N	156

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## V. DISCUSIÓN

Antes de presentar los hallazgos de los resultados en la presente investigación es importante enmarcar que el proceso de enseñanza y aprendizaje en un contexto de educación a distancia difiere enormemente de uno tradicional, no sólo por el uso de tecnología para superar la distancia y el tiempo sino también por el escenario específico que alumnos y docentes deben enfrentar. Dependiendo de las características de la organización, el tipo de tecnología utilizada, las características de los estudiantes, las aproximaciones teóricas, la interacción entre alumnos, profesores y recursos, el escenario puede variar ampliamente (Posso et al., 2020). Sin embargo, cuando el cambio se da de modo emergente, sin ninguna planificación previa; las repercusiones son inmediatas y en los distintos ámbitos, en el aspecto académico, emocional, físico o psicológico del estudiante.

En ese contexto, la presente investigación busca evidenciar si existe relación entre la educación virtual y el estrés en una muestra de adolescentes de una institución educativa privada. Sobre todo, se busca probar si algunos elementos que forman parte la educación virtual, como la distancia transaccional y el aprendizaje han contribuido a que se incremente los niveles de estrés en los estudiantes en un periodo confinamiento, producto de la pandemia COVID-19; donde estudiantes como docentes han interactúan solo por medios virtuales. A continuación, se presentan los principales hallazgos, mismo que son contrastados con otras investigaciones que se vienen realizando sobre el tema.

En ese sentido, el hallazgo más importante fue mostrar que existe una relación positiva, pero moderada entre educación virtual y el estrés emocional en tiempos de pandemia en los adolescentes. Los estudiantes aún no logran familiarizarse con el desarrollo académico a través de los medios digitales, la percepción que mantiene fluctúa entre nivel bajo y medio; lo que de alguna manera se relaciona con los niveles bajos y moderados de estrés que se evidencia. Dichos resultados coinciden con She et al. (2021), quienes, en su investigación sobre el papel del estrés relacionado con la escolarización y el aprendizaje en línea durante la COVID-19, determinaron que existe una relación significativa entre los niveles de estrés con la escolarización virtual en adolescentes. Los autores evidenciaron que los adolescentes presentan altos niveles de estrés durante la pandemia producto

de horas extensas de clases virtuales. Asimismo, indicaron, aunque el estrés y las alteraciones de la vida cotidiana son inevitables durante la pandemia, las intervenciones psicosociales y las medidas preventivas dirigidas a estos mediadores modificables tienen el potencial de ayudar a reducir el riesgo de depresión y facilitar a los estudiantes adaptarse a la era de la COVID-19.

Otro resultado que se asemeja a la investigación, es el hallado por Moïse-Richard et al. (2021), en un estudio desarrollado en Canadá, quienes encontraron signos alarmantes de estrés producto de las clases virtuales a diferencia de las clases presenciales en una muestra de estudiantes con habilidades especiales, es decir, las clases virtuales están teniendo, en esta parte del continente, efectos negativos en los adolescentes. Un dato interesante que se encontró es que tanto los niveles de ansiedad como los problemas de lenguaje no difieren en las clases virtuales o presenciales, aún no es parte de este análisis es importante resaltar ello.

Sobre el tema, también está el estudio de Silk et al. (2021), realizado en EE. UU, que demostró que en el año 2020 se incrementó los niveles de estrés percibido en los adolescentes, mismo que está asociado al incremento de horas de clases en línea, a la falta de un horario regular producto de la virtualidad y a los conflictos dentro del hogar debido que los estudiantes siempre se encuentran junto a sus padres y familiares. El agotamiento educativo es el principal factor de riesgo de una mala salud mental. Por lo tanto, cabe suponer que la sobrecarga de la educación a distancia es una de las amenazas para la salud mental de los estudiantes.

Długosz y Liszka (2021) en Polonia, también encontraron que niveles altos de estrés en un grupo de adolescentes producto de la educación a distancias por la COVID-19, por lo que indicaron que las clases virtuales estarían generando trastornos psicosomáticos. Llegando a concluir que la educación a distancia y las estrategias de afrontamiento negativas son los principales factores de riesgo del incremento de los niveles de estrés entre los estudiantes durante la pandemia. Asimismo, los investigadores advierten sobre la necesidad de desarrollar programas psicológicos en los colegios en una eventual vuelta a la presencialidad, debido a que los adolescentes están sufriendo aún cambios psicológicos significativos, el cual repercutirá en su futura personalidad.

En contexto nacional, uno de los estudios que coincide es el de Mamani et al. (2021), quienes hallaron que estudiantes más la mitad de los estudiantes presentaron niveles altos y moderados de estrés, producto de las de las clases virtuales. Si bien el estrés en sí, es bueno, lo que no es bueno, es no saberlo manejar, en los resultados, las estudiantes evidencian altos niveles de estrés, es por ello, que los investigadores consideran pertinente tomar medidas preventivas de protección en cuanto a la salud mental de las estudiantes, si no se previene de nada servirán los esfuerzos que se realice para el logro de competencias, si emocionalmente no están bien. Asimismo, advierten sobre la prevalencia a la ansiedad en las estudiantes, para lo cual indican que se debe buscar ayuda profesional y corresponde derivar al departamento psicopedagógico de las universidades locales para su atención y orientación oportuna, para cuidar la salud mental en esta era de la educación virtual y la crisis sanitaria que se viene atravesando por el COVID-19.

Lo antes indicado, es reforzado por Asenjo-Alarcón et al. (2021) en su estudio en Cajamarca, quien encontró que el estrés que se presenta en los estudiantes es producto de la sobrecarga de tareas virtuales, la exigencia de profesores, la exigencia en los exámenes y ciertos profesores que tienen demasiado enfoque teórico. El problema del estrés se acrecentará más en los estudiantes que tienen limitado acceso a recursos tecnológicos como la internet y un algún dispositivo móvil.

Sin embargo, los resultados del estudio difieren a los encontrados por Lipa (2018), quien demostró en Puno que la mayoría de estudiantes evidencian bajos niveles de estrés a pesar de llevar cursos virtuales adicionales a las presenciales. Asimismo, está el estudio de López y Ortiz (2018) quien demostró que la educación virtual no genera estrés alguno en los estudiantes; por el contrario, a los estudiantes les gusta bastante interactuar en un espacio virtual. Es importante resaltar que estos difieren de la investigación, debido a la temporalidad en que se realizó, es decir, en el año 2018, no existía ningún tipo de confinamiento y las clases virtuales no eran obligatorias, sino electivas, por ello los hallazgos no guardan mayor relevancia para contradecir con lo encontrado en la presente investigación.

Los resultados del presente estudio y otras investigaciones (She et al. 2021; Moïse-Richard et al. 2021; Silk et al. 2021; Długosz y Liszka, 2021; Mamani et al. 2021; Carlessi et al.,2021) evidencian que los niveles de estrés se han incrementado producto de la enseñanza virtual, debido a que no se está tomando en cuenta el aspecto psicológico de los educandos, por dar prioridad al tema académico. En ese sentido, Rodríguez (2021) indica que la parte más importante de la educación virtual no debe ser el preparar un material adecuado para que el alumno asimile el contenido de manera óptima, sino establecer un adecuado ambiente de estudios entre el alumno y sus compañeros. Además, fomentar la buena relación entre el profesor y los alumnos es esencial. Es elemental formar un ambiente de respeto y cooperación mutua en el que el alumno sienta que no está solo, sino que también hay personas que se preocupan por él y su bienestar, ya que, si este se siente abandonado, su rendimiento podría bajar.

Lo mencionado anteriormente es reforzado por la Teoría de la Distancia Transaccional a Moore (citado en Delgaty, 2018), que enfatiza sobre la importancia del papel del docente y la labor de educando en la educación virtual. Según la teoría para que la educación a distancia sea un éxito se debe recortar la “distancia transaccional”, es decir, espacio está influido por patrones de comportamiento en una situación dada, ya sea por el comportamiento del profesor y cómo se enfrenta a la tarea de la enseñanza, como del propio alumno y cómo se enfrenta a su aprendizaje. Este es el espacio, donde se debe establecer lazos de comunicación, define la Distancia Transaccional. Por lo cual, Moore (citado en Delgaty, 2018) refieren que el diálogo educativo está determinado por cuanta comunicación se da entre profesor y alumno. Es una serie de interacciones de carácter positivo, útil, constructivo y formada por las evaluaciones y aportes de ambas partes con el objetivo de lograr la superación en el estudiante.

En la educación a distancia, estudiantes y docentes experimentan una sensación de separación que es causada por el distanciamiento psicológico, mas que la simple distancia física entre los estudiantes y profesores. La distancia transaccional es "psicológica y comunicativa, un espacio de posibles malentendidos entre las entradas del instructor y el alumno" creado en parte por la distancia física inherentes al aprendizaje en línea (Moore 1991, "Distancia

transaccional", planes). Una gran distancia transaccional, como entre estudiantes geográficamente dispersos e instructores en un ambiente de aprendizaje asincrónico, basado en texto, online; pueden contribuir a los sentimientos de los estudiantes del aislamiento y la desconexión, que puede conducir a la reducción de los niveles de motivación y compromiso y, en consecuencia, agotamiento (Torres & García, 2019).

En la educación a distancia es lógico que la participación de los docentes se ve mermada por la carencia de una adecuada infraestructura de apoyo institucional. Las barreras que enfrenta la educación a distancia van desde la percepción de los docentes de la potencial pérdida de autonomía y control del currículum, debido a la metodología de equipos utilizados en la educación a distancia a la ausencia de una adecuada compensación, capacitación y estructura de incentivos (Martínez et al. 2018).

Por lo que Ammanuel (2019) enfatiza, que para una enseñanza virtual exitosa se requiere cumplir con varios criterios básicos de calidad, las cuales son las siguientes: Políticas y estrategias educativas claramente establecidas, modelos de educación virtual derivados de cursos y planes del perfil, también una infraestructura tecnológica para asegurar la comunicación virtual simultánea o la práctica, donde los participantes pueden aprender a su propio ritmo, video y diseño de creación de contenido, manuales como parte de las bases de conocimiento institucional y referencias temáticas básicas y un acceso abierto. Esto lleva a entender que el docente no se debe limitar a dictar el curso o enviar el trabajo, sino también de buscar mejorar la relación con cada uno de los estudiantes y esperar que los otros actores de la sociedad se involucren en la educación (Apaza, 2020).

Por otro lado, se debe considerar lo que postula Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (Cruz-Fierro et al., 2018), refiere que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional. Considera al estrés como un proceso que incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente durante el cual la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones físicas y mentales. A partir de esta teoría se puede entender el incremento de estrés en los adolescentes, debido a que la forma de la enseñanza ha dado un giro de 360 grados. Al argumento ante indicado, se suma el hecho, que

la adolescencia es la etapa en la que se presentan varios cambios que producen estrés, como el tener falta de habilidades sociales, incertidumbre sobre el futuro, dificultades familiares (alcoholismo, problemas físicos y agresión), crisis económica familiar, divorcios, falta de contacto comunicativo con los padres, desconocimiento de roles, uso del tiempo libre y enamoramiento (Cruz-Fierro et al., 2018).

En ese sentido, se puede entender que los niveles altos de estrés emocional en los estudiantes es un problema que está relacionado a la virtualización forzada producto de la pandemia COVID-19, el cual está afectando a la salud mental de los estudiantes.

En opinión de la investigadora, el hecho de no poderse conectar a las plataformas donde se transmiten las clases, la intermitencia de la señal de internet, la falta de equipo de cómputo y no entender las clases son problemas a los que se enfrentan actualmente los estudiantes. Si bien es cierto, el sector educación está haciendo grandes esfuerzos para continuar con la enseñanza en el Perú; no es suficiente, en vista de que no se está considerando el impacto de la pandemia en el aspecto psicológico de los educandos y se está dando mayor énfasis al aspecto cognitivo.

Por lo tanto, es momento que los docentes empiecen entender que la educación virtual no es solo una plataforma para transmitir una lección; sino es un medio, similar al presencial, en cual se debe fortalecer la relación docente – alumno; donde el protagonista sea el estudiantes y docente un facilitador del aprendizaje. En su labor diaria los docentes deben hacer énfasis en el aspecto emocional, entender el estado de ánimos de sus educandos, a pesar de no tener el contacto físico, el cual es un reto profundo para los educadores del siglo XXI. Desde luego es a lo que tiende la educación del futuro.

Asimismo, se debe entender que el mundo está cambiando, así como existen cambios extraordinarios producto del avance la tecnología en la educación, también existe nuevos retos que superar, que antes no representaban un problema, como el hecho de hablar con un estudiante de sus problema o identificar el estado de ánimos de los jóvenes con solo verlos; pero dado al actual contexto esa facilidad de diálogo del docente-alumno se ha desvanecido, no existe, por lo que los

educadores tiene que apelar a otros tipos de estrategias novedosas, debido que el regreso a las clases presenciales a un es inciertos, por la aparición de nuevas variantes del COVID-19 que podrían llevar a que la educación virtual se normalice en los próximos años.

## **VI. CONCLUSIONES**

- 1.** Se concluye que el incremento de horas destinadas a la educación virtual está repercutiendo en los niveles de estrés emocional en los estudiantes de una institución privada. Es decir, los estudiantes que están cursando clases virtuales evidencian tener altos niveles de estrés emocional, el cual puede estar afectando su desarrollo socioemocional como seres humanos.
- 2.** Se concluye que el alejamiento o distanciamiento docente-alumno condiciona a la prevalencia estrés emocional en los alumnos del nivel secundaria. Es decir, los docentes están distantes a los alumnos, que no prestan atención en lo que siente o piensa los estudiantes, que están más enfocados en el aspecto cognitivo. Lleva a tener estudiantes que se sienten no escuchados, con impotencia y por consiguiente evidencian altos niveles de estrés emocional.
- 3.** Se concluye que el autoaprendizaje está relacionado a altos niveles de estrés emocional en los estudiantes, debido que los alumnos no logran captar el mensaje de los docentes por las plataformas digitales; por lo que el aprendizaje de las lecciones lo tiene que llevar por su propia cuenta, el cual genera impotencia y estrés cuando no logran aprender con éxito.

## VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los docentes y padres de familia para buscar espacios en el cual los adolescentes practiquen actividades físicas y lúdicas que les permita relajarse, que reduzcan las actividades escolares y de ocio. También es importante evitar en lo posible que pasen demasiado tiempo frente a la computadora, celulares, televisión y que estos tiempos sean optimizados en algunas tareas del hogar ya que muchas veces estas tareas son parte de una terapia de relajación.
2. Se recomienda a los docentes que no solo se avoquen a la parte cognitiva, sino que también deben preocuparse por el aspecto emocional de sus estudiantes, que recorten la distancia transaccional, manteniendo una relación de confianza entre educador y educando, esta acción permitirá que los estudiantes se sientan bien, con una autoestima fortalecida y que por defecto el grado de estrés que tengan será algo soluble y en relación a las clases virtuales no tendrá mayor impacto en el estado emocional de los adolescentes.
3. Se recomienda que los estudiantes sean autónomos de su aprendizaje guiados principalmente por los docentes y apoyado por los padres de familia. Los estudiantes que aprendan a generar sus propios aprendizajes están en la capacidad de afrontar cualquier dificultad sea de tipo cognitivo o emocional en este aspecto el nivel de estrés que puedan presentar los adolescentes será de menor grado.

## REFERENCIAS

- Ammanuel, S., Brown, I., Uribe, J., & Rehani, B. (2019). Creating 3D models from radiologic images for virtual reality medical education modules. *Journal of medical systems*, 43(6), 1-3. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10916-019-1308-3>
- Alqahtani, N., Innab, A., & Bahari, G. (2021). Virtual Education During COVID-19: Exploring Factors Associated With E-Learning Satisfaction Among Saudi Nursin Students *Nurseeducator*, 46(2),E18-E22.  
[https://journals.lww.com/nurseeducatoronline/Abstract/2021/03000/Virtual\\_Education\\_During\\_COVID\\_19\\_\\_Exploring.27.aspx](https://journals.lww.com/nurseeducatoronline/Abstract/2021/03000/Virtual_Education_During_COVID_19__Exploring.27.aspx)
- Altamirano, H. R., Cadena, V. J., & Arias, B. E. (2021). Educación virtual y su impacto socio-económico en los estudiantes y docentes de una unidad educativa. *Explorador Digital*, 5(3),85-109.  
<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/exploradordigital/articloe/view/1771/4418>
- Alvarez, M. M. (2021). *Diseño de un corto documental para evidenciar el estrés académico generado por las clases virtuales en los estudiantes del 5to grado de secundaria en el contexto de la pandemia por la Covid-19 en una institución educativa privada del distrito de Pachacámac* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola] Repositorio USIL.  
<http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11526>
- Apaza P., Cynthia M; Seminario Sanz, Roberto Simón; Santa-Cruz Arévalo, Johanna Elena (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú *Revista Venezolana de Gerencia*, vol. 25, núm. 90, 2020  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., y Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66.  
<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>

- Avidon, M. (2020). *Uso de Entornos Virtuales en la Gestión Áulica del Servicio Educativo No Presencial en las Instituciones Educativas de Educación Básica Regular en la Región San Martín, en Tiempos de Pandemia*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle] Renati.  
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/4959/Milton%20AVIDON%20FLORES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barráez, D. P. (2020). La educación a distancia en los procesos educativos: Contribuye significativamente al aprendizaje. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 8(1), 41-49. <https://orcid.org/0000-0003-4429-6344>
- Babadi, F., & Saberikia, H. (2021). Evaluation of the Quality of Virtual Education Curriculum Components and Satisfaction rate of Dental Students during COVID-19 Pandemic. *Future of Medical Education Journal*, 11(3), 3-9.
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect*, 110, 104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Bernal, C. (2019). *Metodología de la investigación científica. Colombia: Pearson*.
- Carlessi, H., Chocas, L., Alva, L., Nuñez L. y LLacuachaqui, E. Iparraguirre, Carlos Arenas, Calvet, Maria Luisa Matalinares, Santayana, Eduardo Gutiérrez, Medina, Irma Egoavil, Quispe, Jorge Solis, & Fernandez Figueroa, Ceyda. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>.
- Cruz-Fierro, N., González-Ramírez, M. T., & Vanegas-Farfano, M. T. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 24(2-3), 53-59.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.03.002>
- Castro, L. E. D. (2019). *Educación virtual*. Red Tercer Milenio S. C. [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Educacion\\_virtual.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Educacion_virtual.pdf)

- Carballo, O. (2017). Factores que inciden en la permanencia académica de estudiantes a distancia en el nivel superior. Caso de estudio: Licenciatura en Estadística y Sistemas de Información. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8), 1-21.  
<http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/viewFile/694/924>
- Cayo-Rojas, C., y Agramonte-Rosell, R. (2020). Desafíos de la educación virtual en Odontología en tiempos de pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Estomatología*, 57(3), e3341.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003475072020000300017&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003475072020000300017&lng=es&tlng=es).
- Chiecher, A. C. (2019). Estudiantes en contextos de educación a distancia. Variables vinculadas con el logro académico. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 203. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23368>
- Covarrubias, L. Y. (2021). Educación a distancia: transformación de los aprendizajes. *Telos Revista de Estudios Interdisciplinarios En Ciencias*, 23(1), 150-160.  
<https://doi.org/10.36390/telos231.12>
- Delgaty, L. (2018). Transactional distance theory: a critical view of the theoretical and pedagogical underpinnings of e-learning. In *Interactive Multimedia-Multimedia Production and Digital Storytelling*. IntechOpen.
- Długosz, P., & Liszka, D. (2021). The Relationship between Mental Health, Educational Burnout and Strategies for Coping with Stress among Students: A Cross-Sectional Study of Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10827. <https://cutt.ly/1RAFKa8>
- Gazzaz, Z. J., Baig, M., Al Alhendi, B. S. M., Al Suliman, M. M. O., Al Alhendi, A. S., Al-Grad, M. S. H., & Qurayshah, M. A. A. (2018). Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *BMC medical education*, 18(1), 1-9. <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-018-1133-2>

- Gelineau-Morel, R., & Dilts, J. (2021). Virtual education during COVID-19 and beyond. *Pediatric neurology*, 119, 1-2.
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+ D: Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. México. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hernández, A. A., Ramos, M. P., Placencia, B. M., Indacochea, G., Quimis, A. J. & Moreno, L. A. (2018). *Metodología de la investigación científica* (Vol. 15). Ciencias.
- Jensen, K. B. (2021). La comunicación y los medios: metodologías de investigación cualitativa y cuantitativa. Fondo de cultura económica.
- Larzabal-Fernandez, A. y Ramos-Noboa, M. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido (pss-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de tungurahua (ecuador). *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 269-282. Recuperado en 17 de diciembre de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612019000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200003&lng=es&tlng=es).
- Lazaro, T., Srinivasan, V. M., Rahman, M., Asthagiri, A., Barkhoudarian, G., Chambless, L. B., ... & Patel, A. J. (2020). Virtual education in neurosurgery during the COVID-19 pandemic. *Neurosurgical focus*, 49(6), E17. <https://doi.org/10.3171/2020.9.FOCUS20672>
- Lipa, L. (2018). *Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017* [Tesis de doctorado., Universidad Nacional del Altiplano]. Renati. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8752>
- Liebermann, A., & Erdelt, K. (2020). Virtual education: Dental morphologies in a virtual teaching environment. *Journal of Dental Education*, 84(10), 1143-1150. <https://doi.org/10.1002/jdd.12235>

- López, E. y Ortiz, M. (2018). *Uso de entornos virtuales de aprendizaje para la mejora del rendimiento académico en estudiantes de quinto grado en la Institución Educativa Pozo Nutrias 2* [Tesis de maestría, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio de la Universidad Privada Norbert Wiener. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2127>
- Mahmoodi, Z., Esmaelzadeh-Saeieh, S., Lotfi, R., Eftekhari, M. B., Kamrani, M. A., Tourzani, Z. M., & Salehi, K. (2017). The evaluation of a virtual education system based on the DeLone and McLean model: A path analysis. *F1000Research*, 6. 10.12688/f1000research.12278.2
- Mamani, M. T., Payi, N. O. Z., & Machicao, L. V. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista Científica de Sistemas e Informática*, 1(2), 27-37. <https://www.mendeley.com/catalogue/8973f040-68c5-3e0c-baaf-79a9487afb28/>
- Makransky, G., Borre-Gude, S., & Mayer, R. E. (2019). Motivational and cognitive benefits of training in immersive virtual reality based on multiple assessments. *Journal of Computer Assisted Learning*, 35(6), 691-707. <https://doi.org/10.1111/jcal.12375>
- Matallo, E. M. (2019). *Metodologia da pesquisa: abordagem teórico-prática*. Papirus Editora.
- Martínez, O., Steffens, E. J., Ojeda, D. C., & Hernández, H. G. (2018). Estrategias pedagógicas aplicadas a la educación con mediación virtual para la generación del conocimiento global. *Formación universitaria*, 11(5), 11-18. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000500011>
- Moïse-Richard, A., Ménard, L., Bouchard, S., & Leclercq, A. L. (2021). Real and virtual classrooms can trigger the same levels of stuttering severity ratings and anxiety in school-age children and adolescents who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 68, 105830. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2021.105830>
- Moya, E., Herrera, L., & Montes, R. (2020). Virtual education for all: Systematic review. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jdd.12235>

- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19-OPS/OMS*.  
<https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- Posso R.; Otañez, J.; Paz, S.; Ortiz, N. & Núñez L. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716. Epub 24 de septiembre de 2020. Recuperado en 04 de diciembre del 2021.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&tlng=es).
- Ramírez, J. V. (2019). Metodología de la Investigación. *Revista Manuela Ramírez*, 38(1), 51-62.
- She, R., Wong, K., Lin, J., Leung, K., Zhang, Y., & Yang, X. (2021). How COVID-19 stress related to schooling and online learning affects adolescent depression and Internet gaming disorder: Testing Conservation of Resources theory with sex difference. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://cutt.ly/8RATh4O>
- Shearer, R. L., & Park, E. (2019). The Theory of Transactional Distance. In *Open and Distance Education Theory Revisited* (pp. 31-38). Springer, Singapore.  
[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-13-7740-2\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-13-7740-2_4)
- Silk, J. S., Scott, L. N., Hutchinson, E. A., Lu, C., Sequeira, S. L., McKone, K. M., ... & Ladouceur, C. D. (2021). Storm Clouds and Silver Linings: Day-to-Day Life in COVID-19 Lockdown and Emotional Health in Adolescent Girls. *Journal of Pediatric Psychology*. <https://cutt.ly/9RAPFnf>
- Smigelski, M., Movassaghi, M., & Small, A. (2020). Urology virtual education programs during the COVID-19 pandemic. *Current Urology Reports*, 21(12), 1-4.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11934-020-01004-y>
- Solano, V.V. (2020). *Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de posgrado de una universidad privada* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/47872>

- Torres T. E., & García A. (2019). Reflexiones sobre los materiales didácticos virtuales adaptativos. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(3).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142019000300002&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142019000300002&lng=es&tlng=pt).
- Vázquez-Cano, E., Martín-Monje, E., & Castrillo de Larreta-Azelain, M. D. (2021). Analysis of PLEs' Implementation under OER Design as a Productive Teaching-Learning Strategy in Higher Education. A Case Study at Universidad Nacional de Educación a Distancia. *Digital Education Review*, 29, 62-85.
- Veziari, Y. Y., Kumar, S. S., & Leach, M. M. (2021). Evaluating the reliability of the oBSTACLES Instrument. *Advances in Integrative Medicine*, 8(1), 50-57.  
<https://doi.org/10.1016/j.aimed.2020.02.007>

## **ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** Educación virtual y niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes del VII ciclo de un colegio privado de Abancay, 2021  
**Autor/a:** Aida Roca Umeres.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<b>Problema General</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Hipótesis General</b>	<b>Variable 01 Educación Virtual</b>				
¿Cuál es la relación que existe entre la educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay, 2021?	Determinar la relación que existe entre educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay,2021.	Existe relación significativa entre la educación virtual y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay, 2021,	<p><b>Definición conceptual:</b> La educación virtual es una simulación de la realidad, donde el proceso de enseñanza – aprendizaje se llevaba a cabo por medio de herramientas tecnológicas, en el cual el docente y los educandos no se encuentran de manera física en un mismo ambiente (Castro, 2019).</p> <p><b>Definición operacional:</b> La educación virtual se medirá mediante un cuestionario de 30 ítems diseñando a partir de las dimensiones (distancia transaccional y aprendizaje autónomo) de la Teoría de la Distancia Transaccional de Moore.</p>				
<b>Problema específico 1.</b>	<b>Objetivo específico 1.</b>	<b>Hipótesis específico 1.</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala y valores</b>	<b>Niveles y rangos</b>
¿Qué relación existe entre la dimensión distancia transaccional y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay,2021?	Determinar la relación que existe entre la dimensión distancia transaccional y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay,2021.	Existe relación significativa entre la dimensión distancia transaccional y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay,2021.	<b>Distancia transaccional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de los estudiantes.</li> <li>• Seguimiento</li> <li>• Respeto a la diversidad.</li> <li>• Trabajo colaborativo.</li> <li>• Comunicación.</li> <li>• Organización</li> <li>• Retroalimentación</li> </ul>	1 a 15	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	Alto (81-120) Moderado (41-80) Bajo (0 -40)
<b>Problema específico 2.</b>	<b>Objetivo específico 2.</b>	<b>Hipótesis específico 2.</b>	<b>Aprendizaje autónomo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades complementarias.</li> <li>• Planificación.</li> <li>• Estrategia de aprendizaje.</li> <li>• Participación</li> </ul>	16 a 30		
¿Qué relación existe entre la dimensión aprendizaje autónomo y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay,2021?	Determinar la relación que existe entre la dimensión aprendizaje autónomo y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay,2021.	Existe relación significativa entre la dimensión aprendizaje autónomo y los niveles de estrés emocional en tiempos de pandemia en adolescentes de un colegio privado de Abancay,2021	<b>Variable 02 Estrés Emocional</b>				
<p><b>Definición conceptual:</b> Es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental (Lazarus y Folkman citado en Cruz-Fierro et al., 2018).</p>							

		<p><b>Definición operacional:</b> surge la Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986) la cual plantea que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional.</p>				
		<p><b>Dimensiones</b></p>	<p><b>Indicadores</b></p>	<p><b>Ítems</b></p>	<p><b>Escala y valores</b></p>	<p><b>Niveles y rangos</b></p>
		<p><b>Estrés percibido</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afectado inesperadamente.</li> <li>• Incapaz de controlar cosas.</li> <li>• Nervioso</li> </ul>	<p>1 a 14</p>	<p>Nunca (0) Casi nunca (1) De vez en cuando (2) Casi siempre (3) Siempre (4)</p>	<p>Alto (86-128) Moderado (44-85) Bajo (0-43)</p>
		<p><b>Afrontamiento del Estrés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impotencia de afrontar</li> <li>• Enfado</li> <li>• Dificultades</li> </ul>	<p>15 a 32</p>		
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN		POBLACIÓN Y MUESTRA		TÉCNICAS E INSTRUMENTOS		ESTADÍSTICA
<p><b>ENFOQUE:</b> Cuantitativo.</p> <p><b>TIPO:</b> Básico.</p> <p><b>DISEÑO:</b> No experimental, Transversal</p> <p><b>NIVEL:</b> Correlacional.</p> <p><b>MÉTODO:</b> Hipotético - Deductivo</p>		<p><b>POBLACIÓN:</b> 156 adolescentes</p> <p><b>MUESTRA:</b> 156 adolescentes</p> <p><b>MUESTREO:</b> No probabilístico por conveniencia.</p>		<p><b>Variable 01:</b> Educación virtual</p> <p><b>TÉCNICAS:</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Cuestionario de percepción de la educación virtual.</p> <p><b>Variable 02:</b> Estrés emocional</p> <p><b>TÉCNICAS:</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Cuestionario de estrés emocional</p>		<p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <p>Se usarán tablas de frecuencias y gráficos estadísticos con gráfico de barras</p> <p><b>INFERENCIAL:</b></p> <p>Coefficiente de correlación de Spearman</p>

**TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición	Escala valorativa
<b>Educación virtual</b>	La educación virtual es una simulación de la realidad, donde el proceso de enseñanza – aprendizaje se llevaba a cabo por medio de herramientas tecnológicas, en el cual el docente y los educandos no se encuentran de manera física en un mismo ambiente (Castro, 2019).	La educación virtual se medirá mediante un cuestionario de 30 ítems diseñando a partir de las dimensiones (distancia transaccional y aprendizaje autónomo) de la Teoría de la Distancia Transaccional de Moore.	Distancia transaccional	Nunca (0) Casi nunca (1) De vez en cuando (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	Alto (81 - 120)  Moderado (41-80)  Bajo (0-40)
			Aprendizaje autónomo		
<b>Estrés emocional</b>	Es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental (Lazarus y Folkman citado en Barra y Vaccaro, 2013).	El estrés emocional se medirá mediante un cuestionario de 30 ítems diseñando a partir de las dimensiones (estrés percibido y afrontamiento de estrés) de la Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986).	Estrés percibido	(Nunca (0) Casi nunca (1) De vez en cuando (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	Alto (86-128)  Moderado (44-85)  Bajo (0 - 43)
			Afrontamiento del estrés		

## INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### Cuestionario sobre la percepción de la educación virtual

El cuestionario es anónimo, está diseñado con fines académicos y tiene como objetivo medir la educación virtual en adolescentes de una institución educativa de Abancay.

#### Información general

- Género: Femenino ( ) Marcelino ( )
- Edad: .....
- Grado: .....

**Instrucciones:** Califica cada uno de las afirmaciones considerando los criterios de la primera tabla y arca con un aspa “X” en cada ítem que corresponda. Indicar que no existe pregunta correcta o incorrecta.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	Dimensión: Distancia transaccional	1	2	3	4	5
1	Los docentes conocen el perfil de los estudiantes.					
2	Los docentes procuran reconocer los saberes previos de estudiante en el grupo de trabajo virtual.					
3	Los docentes conocen las competencias que cada alumno emplea al momento de aprender.					
4	Los docentes brindan seguimiento académico y motivacional a través del espacio virtual.					
5	Los docentes ofrecen sugerencias para mejorar los trabajos virtuales.					
6	Los docentes guían a los estudiantes a través de interrogantes para identificar sus necesidades.					
7	Los docentes respetan el pluralismo de ideas y la opinión de los participantes.					
8	Los docentes promueven el trabajo colaborativo.					
9	Los docentes facilitan el intercambio y socialización de ideas e inquietudes personales y grupales.					
10	Los docentes tratan de mantener una comunicación fluida con los alumnos luego de sus horas de clases					
11	Los docentes utilizan diversas herramientas tecnológicas para mejorar comunicación con los estudiantes.					
12	Los docentes promueven el uso de los canales de comunicación para participar en diversos temas de interés.					
13	Los docentes tienen idea acerca de lo que el alumno hace con la información que recibe y el modo como la procesa.					
14	Los docentes organizan las tareas en tiempo.					

15	Los docentes desarrollan retroalimentación después de las clases.					
	<b>Dimensión: Aprendizaje autónomo</b>					
16	Realiza actividades complementarias relacionadas con el tema de estudio.					
17	Consulta bibliografía en plataformas digitales.					
18	Busca más información navegando por internet.					
19	Asiste a charlas o clases virtuales.					
20	Planifica el tiempo que dispone para cada curso.					
21	Planifica sus estrategias de estudio.					
22	Planifica el tiempo para su estudio y las actividades de distracción.					
23	Evalúa su proceso de aprendizaje.					
24	Realiza mapas conceptuales y esquemas.					
25	Realiza resúmenes de cada tema.					
26	Revisa las indicaciones del profesor luego de las clases.					
27	Realiza lectura en el hogar.					
28	Aclara sus dudas con el profesor en clase o en tutoría.					
29	Responde con asertividad las preguntas planteadas en clase.					
30	Permanezco atento y participo en las clases.					

## Cuestionario de estrés emocional

*Adaptado de Pérez (2017)  
Universidad Autónoma de Puebla*

El cuestionario es anónimo, está diseñado con fines académicos y tiene como objetivo medir el estrés emocional en adolescentes de una institución educativa de Abancay.

**Instrucciones:** Califica cada uno de las afirmaciones considerando los criterios de la primera tabla y arca con un aspa “X” en cada ítem que corresponda. Indicar que no existe pregunta correcta o incorrecta, es criterio personal.

<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
<b>Nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>

N°	Dimensión: Estrés percibido	1	2	3	4	5
1	Has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente.					
2	Has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida.					
3	Con frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión).					
4	Manejas con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.					
5	Ha afrontado con éxito los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida.					
6	Te sientes seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales.					
7	Sientes con frecuencia que las cosas te van bien en tu vida.					
8	Sientes que no puedes afrontar todas las cosas que tenías que hacer.					
9	Puedes controlar las dificultades de tu vida.					
10	Sientes que tienes el control de todo.					
11	Te sientes enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.					
12	Con frecuencia piensas sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer).					
13	Controlas la forma de pasar el tiempo (organizar).					
14	Has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.					
	<b>Dimensión: Afrontamiento del estrés</b>					
15	Cuando tengo un problema inesperado encuentro soluciones nuevas para resolverlo.					
16	Cuando tengo un problema o situación difícil adopto rápidamente nuevas habilidades para resolverlo.					

17	Cuando tengo un problema o situación difícil, desarrollo un plan que tiene una serie de acciones o pasos para enfrentar la situación					
18	Mi capacidad para actuar mejora cuando me encuentro en situaciones estresantes					
19	Me siento bien cuando creo que manejo los problemas lo mejor que puedo					
20	Creo que mis experiencias pasadas no son útiles para resolver las situaciones difíciles o problemas.					
21	Cuando tengo un problema o situación difícil, intento orientar mis sentimientos y emociones para enfocarlos de forma provechosa.					
22	Me desempeño bien manejando problemas complicados					
23	Con el fin de salir de un problema o situación difícil puedo hacer cambios drásticos en mi vida					
24	Utilizo las soluciones que le han funcionado a otros para resolver mis situaciones difíciles o problemas.					
25	Veó las situaciones difíciles o problemas como una oportunidad o un reto					
26	Actúo con lentitud cuando tengo un problema o situación difícil					
27	Tiendo a reaccionar de manera exagerada cuando tengo un problema o situación difícil.					
28	Cuando tengo un problema o situación difícil, tiendo a bloquearme y confundirme al menos por un tiempo					
29	Tiendo a sentirme culpable por cualquier dificultad que tenga.					
30	Cuando tengo un problema o situación difícil, me rindo fácilmente.					
31	Cuando tengo un problema o situación difícil, siento que es complicado hablar del problema.					
32	Cuando estoy preocupado por un problema o situación difícil, tengo dificultad para completar actividades, tareas y proyectos					

## CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS PADRES DE FAMILIA.

nto Informado x +  
1-DTxAzh4DuLK2aznweE-Mx\_tNocu0w/viewform

### Consentimiento Informado

Estimado(a) padre/madre de familia.

Es un gusto saludarte querido padre de familia, en esta oportunidad estoy desarrollando una investigación sobre la educación virtual y estrés emocional, por lo cual pido su autorización para que su menor hijo o hija participe de dicha investigación. Mediante su participación, contribuirá al conocimiento general sobre educación virtual y estrés emocional, lo cual es relevante para la educación básica en el Perú.

Contacto: Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como padre o madre de familia, de este estudio, puede contactar con el autor de esta investigación, profesora Aida Roca Umeres. cel 983794754- correo [aru252009@gmail.com](mailto:aru252009@gmail.com).  
agradecida ya por su valioso tiempo.

[aru252009@gmail.com](mailto:aru252009@gmail.com) Cambiar de cuenta Borrador restaurado

**\*Obligatorio**

Correo \*

Tu dirección de correo electrónico

Autoriza participar a su menor hijo (a) en el proceso de investigación, a partir de lo señalado anteladamente \*

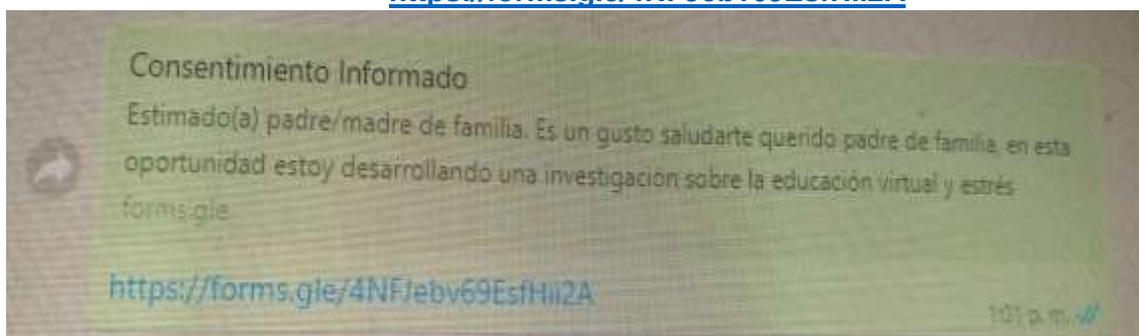
SI AUTORIZO

NO AUTORIZO

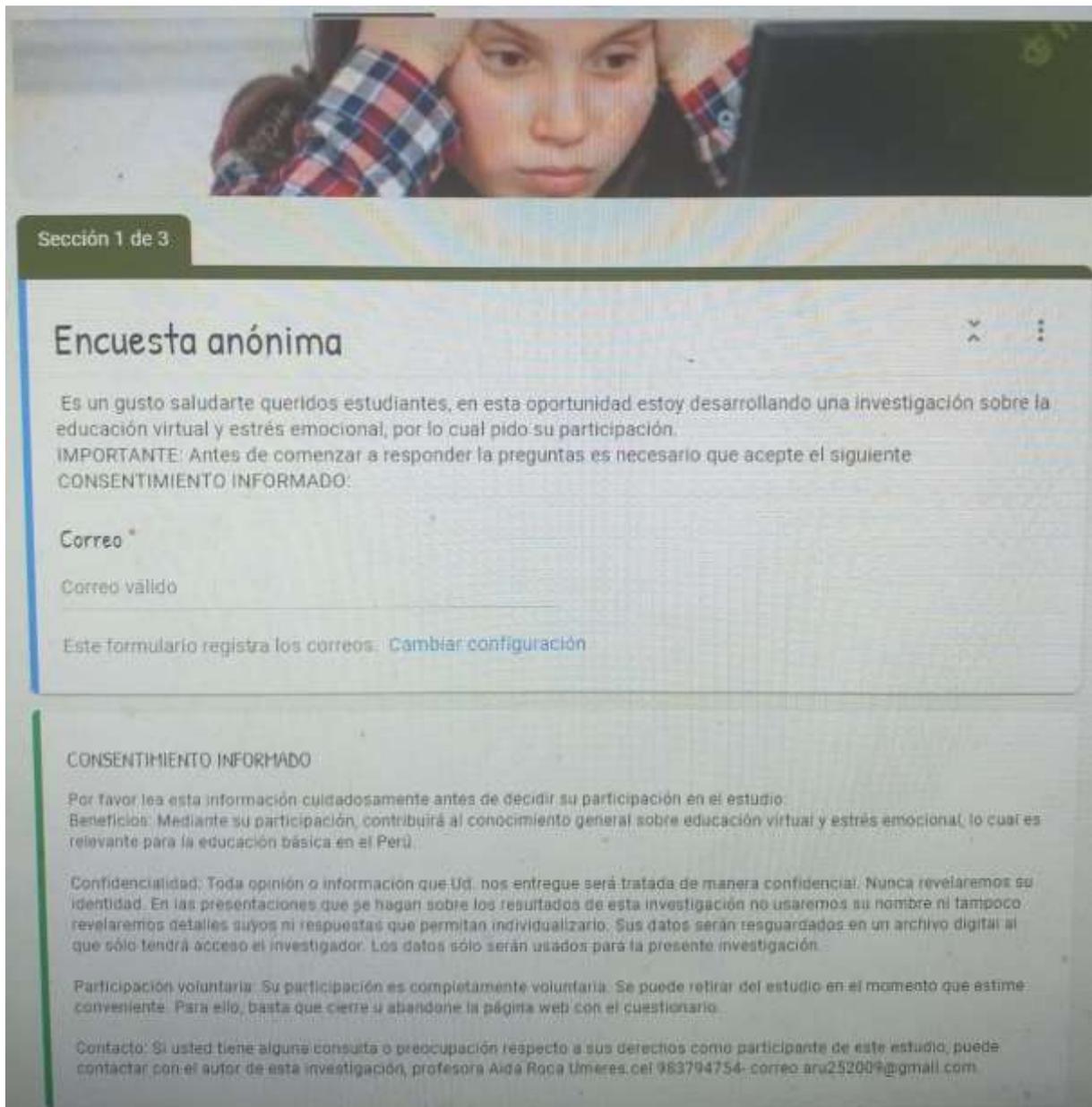
Enviar Borrar formulario

## LINK PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

<https://forms.gle/4NFJebv69EsfHii2A>



## CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS ESTUDIANTES.



Sección 1 de 3

### Encuesta anónima

Es un gusto saludarte queridos estudiantes, en esta oportunidad estoy desarrollando una investigación sobre la educación virtual y estrés emocional, por lo cual pido su participación.  
IMPORTANTE: Antes de comenzar a responder las preguntas es necesario que acepte el siguiente CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Correo \*

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio.

**Beneficios:** Mediante su participación, contribuirá al conocimiento general sobre educación virtual y estrés emocional, lo cual es relevante para la educación básica en el Perú.

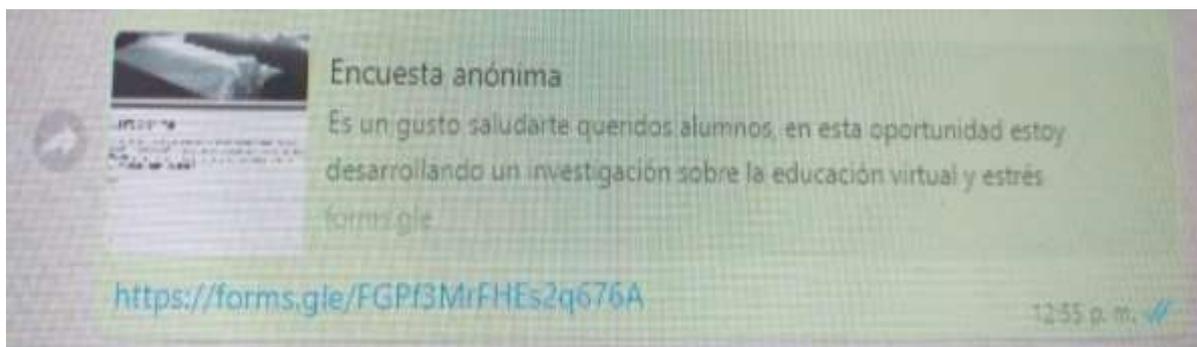
**Confidencialidad:** Toda opinión o información que Ud. nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos su identidad. En las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan individualizarlo. Sus datos serán resguardados en un archivo digital al que sólo tendrá acceso el investigador. Los datos sólo serán usados para la presente investigación.

**Participación voluntaria:** Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente. Para ello, basta que cierre o abandone la página web con el cuestionario.

**Contacto:** Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar con el autor de esta investigación, profesora Aida Roca Umerez, cel 983794754- correo aru252004@gmail.com

## LINK DEL CUESTIONARIO APLICADO A LOS ESTUDIANTES.

<https://forms.gle/FGPf3MrFHEs2q676A>



**CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS**  
**Fiabilidad de cuestionario educación virtual**

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,968	30

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EV1	109,4390	663,252	,555	,968
EV2	109,0000	660,800	,605	,968
EV3	109,0244	652,874	,698	,967
EV4	109,0976	660,340	,629	,968
EV5	108,8780	653,960	,687	,967
EV6	109,0000	657,350	,651	,968
EV7	108,6098	656,794	,771	,967
EV8	108,9024	653,640	,740	,967
EV9	109,0000	648,700	,755	,967
EV10	109,3171	655,572	,650	,968
EV11	108,9024	648,540	,829	,967
EV12	109,0244	653,174	,731	,967
EV13	109,1707	647,595	,739	,967
EV14	108,7805	664,176	,536	,968
EV15	109,4878	661,406	,560	,968
EV16	109,0244	644,774	,756	,967
EV17	109,1463	651,128	,757	,967
EV18	108,8049	649,711	,757	,967
EV19	108,6341	660,588	,595	,968
EV20	108,6585	652,180	,728	,967
EV21	108,6585	650,030	,714	,967
EV22	108,8293	650,945	,708	,967
EV23	108,9024	644,640	,835	,967
EV24	108,9756	653,424	,694	,967
EV25	109,0732	648,520	,707	,967
EV26	108,6829	657,672	,709	,967
EV27	108,8049	660,711	,664	,968
EV28	109,1463	650,178	,788	,967
EV29	108,8537	652,478	,786	,967
EV30	108,6829	656,022	,695	,967

## Fiabilidad de cuestionario estrés emocional

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,945	32

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EM1	103,6829	548,122	,382	,945
EM2	103,5366	547,955	,340	,945
EM3	103,2927	546,862	,348	,945
EM4	102,8537	535,878	,588	,943
EM5	102,6829	538,272	,525	,944
EM6	102,7805	543,526	,361	,946
EM7	103,0000	532,350	,592	,943
EM8	103,1463	539,128	,493	,944
EM9	103,0000	526,750	,704	,942
EM10	103,3902	537,944	,499	,944
EM11	103,1707	537,245	,494	,944
EM12	102,7317	538,101	,536	,944
EM13	102,6829	532,172	,641	,943
EM14	103,0244	539,574	,474	,944
EM15	102,7073	527,012	,784	,942
EM16	102,6829	522,072	,804	,941
EM17	102,7561	522,139	,771	,941
EM18	102,8293	525,645	,683	,942
EM19	102,3415	528,780	,714	,942
EM20	103,1220	521,060	,715	,942
EM21	103,0000	528,000	,682	,942
EM22	102,7317	523,151	,780	,941
EM23	102,9512	525,198	,742	,942
EM24	102,9268	531,670	,701	,942
EM25	102,6098	531,994	,652	,943
EM26	103,2195	533,326	,569	,943
EM27	103,1951	538,211	,480	,944
EM28	103,2683	536,901	,577	,943
EM29	103,0976	537,290	,471	,944
EM30	103,7561	537,089	,480	,944
EM31	103,3415	541,480	,471	,944
EM32	103,0732	541,520	,420	,945

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTOS

JUEZ 01

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN VIRTUAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 La distancia transaccional.</b>							
1	Los docentes conocen el perfil de los estudiantes.	x		x		x		
2	Los docentes procuran reconocer los saberes previos de estudiante en el grupo de trabajo virtual.	x		x		x		
3	Los docentes conocen las competencias que cada alumno emplea al momento de aprender.	x		x		x		
4	Los docentes brindan seguimiento académico y motivacional a través del espacio virtual.	x		x		x		
5	Los docentes ofrecen sugerencias para mejorar los trabajos virtuales.	x		x		x		
6	Los docentes guían a los estudiantes a través de interrogantes para identificar sus necesidades.	x		x		x		
7	Los docentes respetan el pluralismo de ideas y la opinión de los participantes.	x		x		x		
8	Los docentes promueven el trabajo colaborativo.	x		x		x		
9	Los docentes facilitan el intercambio y socialización de ideas e inquietudes personal es y grupales.	x		x		x		
10	Los docentes tratan de mantener una comunicación fluida con los alumnos luego de sus horas de clases	x		x		x		
11	Los docentes utilizan diversas herramientas tecnológicas para mejorar comunicación con lo estudiantes.	x		x		x		
12	Los docentes promueven el uso de los canales de comunicación para participar en diversos temas de interés.	x		x		x		
13	Los docentes tienen idea acerca de lo que el alumno hace con la información que recibe y el modo como la procesa.	x		x		x		
14	Los docentes organizan las tareas en tiempo.	x		x		x		
15	Los docentes desarrollan retroalimentación después de las clases.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Aprendizaje autónomo.</b>							
16	Realiza actividades complementarias relacionadas con el tema de estudio.	x		x		x		
17	Consulta bibliografía en plataformas digitales.	x		x		x		
18	Busca más información navegando por internet.	x		x		x		
19	Asiste a charlas o clases virtuales.	x		x		x		

20	Planifica el tiempo que dispone para cada curso.	X		X		X	
21	Planifica sus estrategias de estudio.	X		X		X	
22	Planifica el tiempo para su estudio y las actividades de distracción.	X		X		X	
23	Evalúa su proceso de aprendizaje.	X		X		X	
24	Realiza mapas conceptuales y esquemas.	X		X		X	
25	Realiza resúmenes de cada tema.	X		X		X	
26	Revisa las indicaciones del profesor luego de las clases.	X		X		X	
27	Realiza lectura en el hogar.	X		X		X	
28	Aclara sus dudas con el profesor en clase o en tutoría.	X		X		X	
29	Responde con asertividad las preguntas planteadas en clase.	X		X		X	
30	Permanezco atento y participo en las clases.	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay**

**suficiencia):** \_\_\_\_\_ **Ninguna** \_\_\_\_\_

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr. Vallejos Saldarriaga, José Francisco **DNI:** 06161012

**Especialidad del validador:** Doctor (Suficiencia Investigación)

**30 de setiembre del 2021**

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

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

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

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



**Dr. José Vallejos Saldarriaga**  
C.Ps. P. 0777

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS EMOCIONAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estrés percibido</b>							
1	Has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente.	X		X		X		
2	Has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida.	X		X		X		
3	Con frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión).	X		X		X		
4	Manejas con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	X		X		X		
5	Ha afrontado con éxito los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida.	X		X		X		
6	Te sientes seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales.	X		X		X		
7	Sientes con frecuencia que las cosas te van bien en tu vida.	X		X		X		
8	Sientes que no puedes afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	X		X		X		
9	Puedes controlar las dificultades de tu vida.	X		X		X		
10	Sientes que tienes el control de todo.	X		X		X		
11	Te sientes enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	X		X		X		
12	Con frecuencia piensas sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer).	X		X		X		
13	Controlas la forma de pasar el tiempo (organizar).	X		X		X		
14	Has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Afrontamiento del Estrés</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Cuando tengo un problema inesperado encuentro soluciones nuevas para resolverlo.	X		X		X		
17	Cuando tengo un problema o situación difícil adopto rápidamente nuevas habilidades para resolverlo.	X		X		X		

18	Cuando tengo un problema o situación difícil, desarrollo un plan que tiene una serie de acciones o pasos para enfrentar la situación	X		X		X		
19	Mi capacidad para actuar mejora cuando me encuentro en situaciones estresantes	X		X		X		
20	Me siento bien cuando creo que manejo los problemas lo mejor que puedo	X		X		X		
21	Creo que mis experiencias pasadas no son útiles para resolver las situaciones difíciles o problemas.	X		X		X		
22	Cuando tengo un problema o situación difícil, intento orientar mis sentimientos y emociones para enfocarlos de forma provechosa.	X		X		X		
23	Me desempeño bien manejando problemas complicados	X		X		X		
24	Con el fin de salir de un problema o situación difícil puedo hacer cambios drásticos en mi vida	X		X		X		
25	Utilizo las soluciones que le han funcionado a otros para resolver mis situaciones difíciles o problemas.	X		X		X		
26	Veó las situaciones difíciles o problemas como una oportunidad o un reto	X		X		X		
27	Actúo con lentitud cuando tengo un problema o situación difícil	X		X		X		
28	Tiendo a reaccionar de manera exagerada cuando tengo un problema o situación difícil.	X		X		X		
29	Cuando tengo un problema o situación difícil, tiendo a bloquearme y confundirme al menos por un tiempo	X		X		X		
30	Tiendo a sentirme culpable por cualquier dificultad que tenga.	X		X		X		
31	Cuando tengo un problema o situación difícil, me rindo fácilmente.	X		X		X		
32	Cuando tengo un problema o situación difícil, siento que es complicado hablar del problema.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr. Vallejos Saldarriaga, José Francisco **DNI:** 06161012

**Especialidad del validador: Doctor (Suficiencia Investigación) .....**

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

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

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

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

**30 de setiembre del 2021**



**Dr. José Vallejos Saldarriaga**  
**C.Ps. P. 0777**

JUEZ 02

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN VIRTUAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 La distancia transaccional.</b>							
1	Los docentes conocen el perfil de los estudiantes.	x		x		x		
2	Los docentes procuran reconocer los saberes previos de estudiante en el grupo de trabajo virtual.	x		x		x		
3	Los docentes conocen las competencias que cada alumno emplea al momento de aprender.	x		x		x		
4	Los docentes brindan seguimiento académico y motivacional a través del espacio virtual.	x		x		x		
5	Los docentes ofrecen sugerencias para mejorar los trabajos virtuales.	x		x		x		
6	Los docentes guían a los estudiantes a través de interrogantes para identificar sus necesidades.	x		x		x		
7	Los docentes respetan el pluralismo de ideas y la opinión de los participantes.	x		x		x		
8	Los docentes promueven el trabajo colaborativo.	x		x		x		
9	Los docentes facilitan el intercambio y socialización de ideas e inquietudes personales y grupales.	x		x		x		
10	Los docentes tratan de mantener una comunicación fluida con los alumnos luego de sus horas de clases	x		x		x		
11	Los docentes utilizan diversas herramientas tecnológicas para mejorar comunicación con los estudiantes.	x		x		x		
12	Los docentes promueven el uso de los canales de comunicación para participar en diversos temas de interés.	x		x		x		
13	Los docentes tienen idea acerca de lo que el alumno hace con la información que recibe y el modo como la procesa.	x		x		x		
14	Los docentes organizan las tareas en tiempo.	x		x		x		
15	Los docentes desarrollan retroalimentación después de las clases.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Aprendizaje autónomo.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Realiza actividades complementarias relacionadas con el tema de estudio.	x		x		x		
17	Consulta bibliografía en plataformas digitales.	x		x		x		
18	Busca más información navegando por internet.	x		x		x		
19	Asiste a charlas o clases virtuales.	x		x		x		
20	Planifica el tiempo que dispone para cada curso.	x		x		x		

21	Planifica sus estrategias de estudio.	X		X		X		
22	Planifica el tiempo para su estudio y las actividades de distracción.	X		X		X		
23	Evalúa su proceso de aprendizaje.	X		X		X		
24	Realiza mapas conceptuales y esquemas.	X		X		X		
25	Realiza resúmenes de cada tema.	X		X		X		
26	Revisa las indicaciones del profesor luego de las clases.	X		X		X		
27	Realiza lectura en el hogar.	X		X		X		
28	Aclara sus dudas con el profesor en clase o en tutoría.	X		X		X		
29	Responde con asertividad las preguntas planteadas en clase.	X		X		X		
30	Permanezco atento y participo en las clases.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay**

**suficiencia):** \_\_\_\_\_ **Ninguna** \_\_\_\_\_

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr. Gualberto Poma castellanos **DNI:** 19892809

**Especialidad del validador:** Docente Universitario

**29 de setiembre del 2021**

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

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

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

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



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS EMOCIONAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estrés percibido</b>							
1	Has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente.	X		X		X		
2	Has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida.	X		X		X		
3	Con frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión).	X		X		X		
4	Manejas con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	X		X		X		
5	Ha afrontado con éxito los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida.	X		X		X		
6	Te sientes seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales.	X		X		X		
7	Sientes con frecuencia que las cosas te van bien en tu vida.	X		X		X		
8	Sientes que no puedes afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	X		X		X		
9	Puedes controlar las dificultades de tu vida.	X		X		X		
10	Sientes que tienes el control de todo.	X		X		X		
11	Te sientes enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	X		X		X		
12	Con frecuencia piensas sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer).	X		X		X		
13	Controlas la forma de pasar el tiempo (organizar).	X		X		X		
14	Has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Afrontamiento del Estrés</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Cuando tengo un problema inesperado encuentro soluciones nuevas para resolverlo.	X		X		X		
17	Cuando tengo un problema o situación difícil adopto rápidamente nuevas habilidades para resolverlo.	X		X		X		

18	Cuando tengo un problema o situación difícil, desarrollo un plan que tiene una serie de acciones o pasos para enfrentar la situación	X		X		X		
19	Mi capacidad para actuar mejora cuando me encuentro en situaciones estresantes	X		X		X		
20	Me siento bien cuando creo que manejo los problemas lo mejor que puedo	X		X		X		
21	Creo que mis experiencias pasadas no son útiles para resolver las situaciones difíciles o problemas.	X		X		X		
22	Cuando tengo un problema o situación difícil, intento orientar mis sentimientos y emociones para enfocarlos de forma provechosa.	X		X		X		
23	Me desempeño bien manejando problemas complicados	X		X		X		
24	Con el fin de salir de un problema o situación difícil puedo hacer cambios drásticos en mi vida	X		X		X		
25	Utilizo las soluciones que le han funcionado a otros para resolver mis situaciones difíciles o problemas.	X		X		X		
26	Veó las situaciones difíciles o problemas como una oportunidad o un reto	X		X		X		
27	Actúo con lentitud cuando tengo un problema o situación difícil	X		X		X		
28	Tiendo a reaccionar de manera exagerada cuando tengo un problema o situación difícil.	X		X		X		
29	Cuando tengo un problema o situación difícil, tiendo a bloquearme y confundirme al menos por un tiempo	X		X		X		
30	Tiendo a sentirme culpable por cualquier dificultad que tenga.	X		X		X		
31	Cuando tengo un problema o situación difícil, me rindo fácilmente.	X		X		X		
32	Cuando tengo un problema o situación difícil, siento que es complicado hablar del problema.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): Ninguna

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr. Gualberto Poma castellanos **DNI:** 19892809

**Especialidad del validador:** Docente Universitario

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

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

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

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

**29 de setiembre del 2021**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. Poma', is written on a light-colored background.

JUEZ 03

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN VIRTUAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 La distancia transaccional.</b>							
1	Los docentes conocen el perfil de los estudiantes.	x		x		x		
2	Los docentes procuran reconocer los saberes previos de estudiante en el grupo de trabajo virtual.	x		x		x		
3	Los docentes conocen las competencias que cada alumno emplea al momento de aprender.	x		x		x		
4	Los docentes brindan seguimiento académico y motivacional a través del espacio virtual.	x		x		x		
5	Los docentes ofrecen sugerencias para mejorar los trabajos virtuales.	x		x		x		
6	Los docentes guían a los estudiantes a través de interrogantes para identificar sus necesidades.	x		x		x		
7	Los docentes respetan el pluralismo de ideas y la opinión de los participantes.	x		x		x		
8	Los docentes promueven el trabajo colaborativo.	x		x		x		
9	Los docentes facilitan el intercambio y socialización de ideas e inquietudes personales y grupales.	x		x		x		
10	Los docentes tratan de mantener una comunicación fluida con los alumnos luego de sus horas de clases	x		x		x		
11	Los docentes utilizan diversas herramientas tecnológicas para mejorar comunicación con los estudiantes.	x		x		x		
12	Los docentes promueven el uso de los canales de comunicación para participar en diversos temas de interés.	x		x		x		
13	Los docentes tienen idea acerca de lo que el alumno hace con la información que recibe y el modo como la procesa.	x		x		x		
14	Los docentes organizan las tareas en tiempo.	x		x		x		
15	Los docentes desarrollan retroalimentación después de las clases.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Aprendizaje autónomo.</b>							
16	Realiza actividades complementarias relacionadas con el tema de estudio.	x		x		x		
17	Consulta bibliografía en plataformas digitales.	x		x		x		
18	Busca más información navegando por internet.	x		x		x		
19	Asiste a charlas o clases virtuales.	x		x		x		
20	Planifica el tiempo que dispone para cada curso.	x		x		x		
21	Planifica sus estrategias de estudio.	x		x		x		

22	Planifica el tiempo para su estudio y las actividades de distracción.	x		x		x		
23	Evalúa su proceso de aprendizaje.	x		X		x		
24	Realiza mapas conceptuales y esquemas.	x		X		x		
25	Realiza resúmenes de cada tema.	x		X		x		
26	Revisa las indicaciones del profesor luego de las clases.	x		X		x		
27	Realiza lectura en el hogar.	x		X		x		
28	Aclara sus dudas con el profesor en clase o en tutoría.	x		X		x		
29	Responde con asertividad las preguntas planteadas en clase.	x		X		x		
30	Permanezco atento y participo en las clases.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): Ninguna

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dra. Villanueva Figueroa, Rosa Elvira    **DNI:** 07586867

**Especialidad del validador:** Doctora (Suficiencia Investigación)

**30 de setiembre del 2021**

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

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

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

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




---

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS EMOCIONAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estrés percibido</b>							
1	Has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente.	x		X		x		
2	Has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida.	x		X		x		
3	Con frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión).	x		X		x		
4	Manejas con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	x		X		x		
5	Ha afrontado con éxito los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida.	x		X		x		
6	Te sientes seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales.	x		X		x		
7	Sientes con frecuencia que las cosas te van bien en tu vida.	x		X		x		
8	Sientes que no puedes afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	x		X		x		
9	Puedes controlar las dificultades de tu vida.	x		X		x		
10	Sientes que tienes el control de todo.	x		X		x		
11	Te sientes enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	x		X		x		
12	Con frecuencia piensas sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer).	x		X		x		
13	Controlas la forma de pasar el tiempo (organizar).	x		X		x		
14	Has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	x		X		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Afrontamiento del Estrés</b>							
16	Cuando tengo un problema inesperado encuentro soluciones nuevas para resolverlo.	x		X		x		
17	Cuando tengo un problema o situación difícil adopto rápidamente nuevas habilidades para resolverlo.	x		X		x		

18	Cuando tengo un problema o situación difícil, desarrollo un plan que tiene una serie de acciones o pasos para enfrentar la situación	x		X		x		
19	Mi capacidad para actuar mejora cuando me encuentro en situaciones estresantes	x		X		x		
20	Me siento bien cuando creo que manejo los problemas lo mejor que puedo	x		X		x		
21	Creo que mis experiencias pasadas no son útiles para resolver las situaciones difíciles o problemas.	x		X		x		
22	Cuando tengo un problema o situación difícil, intento orientar mis sentimientos y emociones para enfocarlos de forma provechosa.	x		X		x		
23	Me desempeño bien manejando problemas complicados	x		X		x		
24	Con el fin de salir de un problema o situación difícil puedo hacer cambios drásticos en mi vida	x		X		x		
25	Utilizo las soluciones que le han funcionado a otros para resolver mis situaciones difíciles o problemas.	x		X		x		
26	Veó las situaciones difíciles o problemas como una oportunidad o un reto	x		X		x		
27	Actúo con lentitud cuando tengo un problema o situación difícil	x		X		x		
28	Tiendo a reaccionar de manera exagerada cuando tengo un problema o situación difícil.	x		X		x		
29	Cuando tengo un problema o situación difícil, tiendo a bloquearme y confundirme al menos por un tiempo	x		X		x		
30	Tiendo a sentirme culpable por cualquier dificultad que tenga.	x		X		x		
31	Cuando tengo un problema o situación difícil, me rindo fácilmente.	x		X		x		
32	Cuando tengo un problema o situación difícil, siento que es complicado hablar del problema.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dra. Villanueva Figueroa, Rosa Elvira    **DNI:** 07586867

**Especialidad del validador:** Doctora (Suficiencia Investigación)

**30 de setiembre del 2021**

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

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

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

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



---

JUEZ 04

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN VIRTUAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 La distancia transaccional.</b>							
1	Los docentes conocen el perfil de los estudiantes.	x		X		x		
2	Los docentes procuran reconocer los saberes previos de estudiante en el grupo de trabajo virtual.	x		X		x		
3	Los docentes conocen las competencias que cada alumno emplea al momento de aprender.	x		X		x		
4	Los docentes brindan seguimiento académico y motivacional a través del espacio virtual.	x		X		x		
5	Los docentes ofrecen sugerencias para mejorar los trabajos virtuales.	x		X		x		
6	Los docentes guían a los estudiantes a través de interrogantes para identificar sus necesidades.	x		X		x		
7	Los docentes respetan el pluralismo de ideas y la opinión de los participantes.	x		X		x		
8	Los docentes promueven el trabajo colaborativo.	x		X		x		
9	Los docentes facilitan el intercambio y socialización de ideas e inquietudes personal es y grupales.	x		X		x		
10	Los docentes tratan de mantener una comunicación fluida con los alumnos luego de sus horas de clases	x		X		x		
11	Los docentes utilizan diversas herramientas tecnológicas para mejorar comunicación con lo estudiantes.	x		X		x		
12	Los docentes promueven el uso de los canales de comunicación para participar en diversos temas de interés.	x		X		x		
13	Los docentes tienen idea acerca de lo que el alumno hace con la información que recibe y el modo como la procesa.	x		X		x		
14	Los docentes organizan las tareas en tiempo.	x		X		x		
15	Los docentes desarrollan retroalimentación después de las clases.	x		X		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Aprendizaje autónomo.</b>							
16	Realiza actividades complementarias relacionadas con el tema de estudio.	x		X		x		
17	Consulta bibliografía en plataformas digitales.	x		X		x		
18	Busca más información navegando por internet.	x		X		x		
19	Asiste a charlas o clases virtuales.	x		X		x		
20	Planifica el tiempo que dispone para cada curso.	x		X		x		

21	Planifica sus estrategias de estudio.	x		X		x		
22	Planifica el tiempo para su estudio y las actividades de distracción.	x		X		x		
23	Evalúa su proceso de aprendizaje.	x		X		x		
24	Realiza mapas conceptuales y esquemas.	x		X		x		
25	Realiza resúmenes de cada tema.	x		X		x		
26	Revisa las indicaciones del profesor luego de las clases.	x		X		x		
27	Realiza lectura en el hogar.	x		X		x		
28	Aclara sus dudas con el profesor en clase o en tutoría.	x		X		x		
29	Responde con asertividad las preguntas planteadas en clase.	x		X		x		
30	Permanezco atento y participo en las clases.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Candela Ayllón, Víctor Eduardo    DNI: 15382082

Especialidad del validador: Doctor (Suficiencia Investigación)

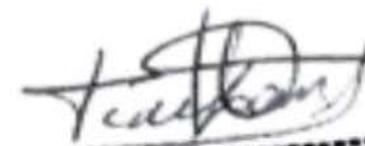
28 de setiembre del 2021

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

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

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

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



Dr. Victor E. Candela Ayllón  
PSICÓLOGO  
C.P. & P. 2835

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS EMOCIONAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>a1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estrés percibido</b>							
1	Has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente.	x		X		x		
2	Has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida.	x		X		x		
3	Con frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión).	x		X		x		
4	Manejas con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	x		X		x		
5	Ha afrontado con éxito los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida.	x		X		x		
6	Te sientes seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales.	x		X		x		
7	Sientes con frecuencia que las cosas te van bien en tu vida.	x		X		x		
8	Sientes que no puedes afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	x		X		x		
9	Puedes controlar las dificultades de tu vida.	x		X		x		
10	Sientes que tienes el control de todo.	x		X		x		
11	Te sientes enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	x		X		x		
12	Con frecuencia piensas sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer).	x		X		x		
13	Controlas la forma de pasar el tiempo (organizar).	x		X		x		
14	Has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	x		X		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Afrontamiento del Estrés</b>							
16	Cuando tengo un problema inesperado encuentro soluciones nuevas para resolverlo.	x		X		x		
17	Cuando tengo un problema o situación difícil adopto rápidamente nuevas habilidades para resolverlo.	x		X		x		

18	Cuando tengo un problema o situación difícil, desarrollo un plan que tiene una serie de acciones o pasos para enfrentar la situación	x		X		x		
19	Mi capacidad para actuar mejora cuando me encuentro en situaciones estresantes	x		X		x		
20	Me siento bien cuando creo que manejo los problemas lo mejor que puedo	x		X		x		
21	Creo que mis experiencias pasadas no son útiles para resolver las situaciones difíciles o problemas.	x		X		x		
22	Cuando tengo un problema o situación difícil, intento orientar mis sentimientos y emociones para enfocarlos de forma provechosa.	x		X		x		
23	Me desempeño bien manejando problemas complicados	x		X		x		
24	Con el fin de salir de un problema o situación difícil puedo hacer cambios drásticos en mi vida	x		X		x		
25	Utilizo las soluciones que le han funcionado a otros para resolver mis situaciones difíciles o problemas.	x		X		x		
26	Veó las situaciones difíciles o problemas como una oportunidad o un reto	x		X		x		
27	Actúo con lentitud cuando tengo un problema o situación difícil	x		X		x		
28	Tiendo a reaccionar de manera exagerada cuando tengo un problema o situación difícil.	x		X		x		
29	Cuando tengo un problema o situación difícil, tiendo a bloquearme y confundirme al menos por un tiempo	x		X		x		
30	Tiendo a sentirme culpable por cualquier dificultad que tenga.	x		X		x		
31	Cuando tengo un problema o situación difícil, me rindo fácilmente.	x		X		x		
32	Cuando tengo un problema o situación difícil, siento que es complicado hablar del problema.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Candela Ayllón, Víctor Eduardo    DNI: 15382082

Especialidad del validador: Doctor (Suficiencia Investigación) .....

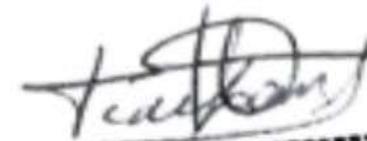
28 de setiembre del 2021

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

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

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

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



Dr. Victor E. Candela Ayllón  
PSICÓLOGO  
C.P. & P. 2835

JUEZ 05

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE EDUCACIÓN VIRTUAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 La distancia transaccional.</b>							
1	Los docentes conocen el perfil de los estudiantes.	x		X		x		
2	Los docentes procuran reconocer los saberes previos de estudiante en el grupo de trabajo virtual.	x		X		x		
3	Los docentes conocen las competencias que cada alumno emplea al momento de aprender.	x		X		x		
4	Los docentes brindan seguimiento académico y motivacional a través del espacio virtual.	x		X		x		
5	Los docentes ofrecen sugerencias para mejorar los trabajos virtuales.	x		X		x		
6	Los docentes guían a los estudiantes a través de interrogantes para identificar sus necesidades.	x		X		x		
7	Los docentes respetan el pluralismo de ideas y la opinión de los participantes.	x		X		x		
8	Los docentes promueven el trabajo colaborativo.	x		X		x		
9	Los docentes facilitan el intercambio y socialización de ideas e inquietudes personales y grupales.	x		X		x		
10	Los docentes tratan de mantener una comunicación fluida con los alumnos luego de sus horas de clases	x		X		x		
11	Los docentes utilizan diversas herramientas tecnológicas para mejorar comunicación con los estudiantes.	x		X		x		
12	Los docentes promueven el uso de los canales de comunicación para participar en diversos temas de interés.	x		X		x		
13	Los docentes tienen idea acerca de lo que el alumno hace con la información que recibe y el modo como la procesa.	x		X		x		
14	Los docentes organizan las tareas en tiempo.	x		X		x		
15	Los docentes desarrollan retroalimentación después de las clases.	x		X		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Aprendizaje autónomo.</b>							
16	Realiza actividades complementarias relacionadas con el tema de estudio.	x		X		x		
17	Consulta bibliografía en plataformas digitales.	x		X		x		
18	Busca más información navegando por internet.	x		X		x		
19	Asiste a charlas o clases virtuales.	x		X		x		
20	Planifica el tiempo que dispone para cada curso.	x		X		x		
21	Planifica sus estrategias de estudio.	x		X		x		

22	Planifica el tiempo para su estudio y las actividades de distracción.	x		X		x		
23	Evalúa su proceso de aprendizaje.	x		X		x		
24	Realiza mapas conceptuales y esquemas.	x		X		x		
25	Realiza resúmenes de cada tema.	x		X		x		
26	Revisa las indicaciones del profesor luego de las clases.	x		X		x		
27	Realiza lectura en el hogar.	x		X		x		
28	Aclara sus dudas con el profesor en clase o en tutoría.	x		X		x		
29	Responde con asertividad las preguntas planteadas en clase.	x		X		x		
30	Permanezco atento y participo en las clases.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Espinoza Cruz, Manuel Alberto    **DNI: 48673367**

Especialidad del validador: Doctor (Suficiencia Investigación)

**30 de setiembre del 2021**

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

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

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

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



-----

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS EMOCIONAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>a1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estrés percibido</b>							
1	Has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente.	x		X		x		
2	Has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida.	x		X		x		
3	Con frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión).	x		X		x		
4	Manejas con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida.	x		X		x		
5	Ha afrontado con éxito los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida.	x		X		x		
6	Te sientes seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales.	x		X		x		
7	Sientes con frecuencia que las cosas te van bien en tu vida.	x		X		x		
8	Sientes que no puedes afrontar todas las cosas que tenías que hacer.	x		X		x		
9	Puedes controlar las dificultades de tu vida.	x		X		x		
10	Sientes que tienes el control de todo.	x		X		x		
11	Te sientes enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control.	x		X		x		
12	Con frecuencia piensas sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer).	x		X		x		
13	Controlas la forma de pasar el tiempo (organizar).	x		X		x		
14	Has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas.	x		X		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Afrontamiento del Estrés</b>							
16	Cuando tengo un problema inesperado encuentro soluciones nuevas para resolverlo.	x		X		x		
17	Cuando tengo un problema o situación difícil adopto rápidamente nuevas habilidades para resolverlo.	x		X		x		

18	Cuando tengo un problema o situación difícil, desarrollo un plan que tiene una serie de acciones o pasos para enfrentar la situación	x		X		x		
19	Mi capacidad para actuar mejora cuando me encuentro en situaciones estresantes	x		X		x		
20	Me siento bien cuando creo que manejo los problemas lo mejor que puedo	x		X		x		
21	Creo que mis experiencias pasadas no son útiles para resolver las situaciones difíciles o problemas.	x		X		x		
22	Cuando tengo un problema o situación difícil, intento orientar mis sentimientos y emociones para enfocarlos de forma provechosa.	x		X		x		
23	Me desempeño bien manejando problemas complicados	x		X		x		
24	Con el fin de salir de un problema o situación difícil puedo hacer cambios drásticos en mi vida	x		X		x		
25	Utilizo las soluciones que le han funcionado a otros para resolver mis situaciones difíciles o problemas.	x		X		x		
26	Veó las situaciones difíciles o problemas como una oportunidad o un reto	x		X		x		
27	Actúo con lentitud cuando tengo un problema o situación difícil	x		X		x		
28	Tiendo a reaccionar de manera exagerada cuando tengo un problema o situación difícil.	x		X		x		
29	Cuando tengo un problema o situación difícil, tiendo a bloquearme y confundirme al menos por un tiempo	x		X		x		
30	Tiendo a sentirme culpable por cualquier dificultad que tenga.	x		X		x		
31	Cuando tengo un problema o situación difícil, me rindo fácilmente.	x		X		x		
32	Cuando tengo un problema o situación difícil, siento que es complicado hablar del problema.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Espinoza Cruz, Manuel Alberto    **DNI: 48673367**

Especialidad del validador: **Doctor (Suficiencia Investigación)** .....

**30 de setiembre del 2021**

- <sup>1</sup>**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



Handwritten signature in blue ink, reading "M. Espinoza C.", with a horizontal line underneath.

-----

## LISTA DE EXPERTOS

**Tabla 2**

*Validación de expertos*

<b>Expertos.</b>	<b>Grado.</b>	<b>Calificación.</b>	
		Instrumento 1	Instrumento 2
Vallejos Saldarriaga, José Francisco	Dr.	Aplicable	Aplicable
Gualberto Poma castellanos	Dr.	Aplicable	Aplicable
Villanueva Figueroa, Rosa Elvira	Dra.	Aplicable	Aplicable
Candela Ayllón, Víctor Eduardo	Dr.	Aplicable	Aplicable
Espinoza Cruz, Manuel Alberto	Dr.	Aplicable	Aplicable

Nota. Dr. (Doctor)