



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo  
en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Psicología Educativa

**AUTOR:**

Torres Lozada, Edgardo Jose (ORCID: 0000-0002-7889-5583)

**ASESOR:**

Dr. Chero Zurita, Juan Carlos (ORCID: 0000-0003-3995-4226)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral del infante, niño y adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**CHICLAYO - PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

A Dios y a la Virgen de Guadalupe, que han sido mi fuerza interna para seguir adelante.

A mi esposa Betty, por tener en ella todo el apoyo y darme esa fuerza que en varios momentos la necesite, y poder culminar con éxito la tesis.

A mis padres, hermanos y sobrinos por estar en todo momento a mi lado para seguir adelante en esta investigación y poder culminarlo de la mejor manera.

***Edgardo José***

## **Agradecimiento**

A los docentes del Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa, en especial a mi asesor de tesis, Dr. Juan, por sus enseñanzas que me han servido para reforzar mis conocimientos en búsqueda del cuidado de la salud emocional de las niñas y niños en edad escolar, a través de la actividad física.

A los evaluadores de mis instrumentos, por su apoyo en buscar la mejora de la investigación.

A mis amigas del grupo de trabajo de la Maestría, por su apoyo para superar obstáculos académicos.

A las autoridades de la Institución Educativa, padres de familia y estudiantes que hicieron posible la realización de la muestra para poder llegar a las conclusiones.

## Índice de Contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	14
3.1.Tipo y diseño de investigación.....	14
3.2.Variables y operacionalización.....	15
3.3. Población, muestra, muestreo .....	16
3.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	17
3.5.Procedimientos .....	17
3.6.Método de análisis de datos .....	17
3.7.Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V. DISCUSIÓN .....	24
VI. CONCLUSIONES .....	30
VII. RECOMENDACIONES.....	31
VIII. PROPUESTA.....	32
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS	

## Índice de Tablas

Tabla 1 Somatización y ansiedad.....	19
Tabla 2 Estrés inducido por terceros y por la carga de trabajo .....	20
Tabla 3 Efectos colaterales .....	21
Tabla 4 Eventos de vida.....	22
Tabla 5 Estrés .....	23

## Índice de Figuras

Figura 1 Diseño de investigación propositiva.....	14
Figura 2 Esquema de programa de actividad física.....	33

## Resumen

La presente investigación desarrollada, se ha denominado Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo; se ha tenido por objetivo explicar de qué manera la actividad física ayudará a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo; para lo cual se ha efectuado una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel descriptivo, de diseño descriptivo simple, no experimental, transversal; y para la recolección de datos se ha diseñado un cuestionario que fue aplicado a una muestra de 60 estudiantes de la Institución Educativa. Los hallazgos mostraron que el nivel de estrés de los estudiantes es alto, siendo que la actividad física contribuye a la disminución del estrés porque estimula una sensación de bienestar. En conclusión, la actividad física ayuda a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, toda vez que, las actividades físicas, favorece positivamente en su salud emocional; más aún cuando son ejecutadas constantemente. La actividad física en los estudiantes estimula una sensación de bienestar haciendo que su estado de ánimo sea el más óptimo que alivia el estrés.

**Palabras clave:** Actividad física, estrés, estudiantes.

## **Abstract**

The present investigation developed has been called Physical activity to reduce stress in students of the fourth cycle in a Public Educational Institution, Chiclayo; The objective has been to explain how physical activity will help reduce stress in fourth cycle students in a Public Educational Institution, Chiclayo; for which an investigation has been carried out with a quantitative approach, basic type, descriptive level, simple descriptive design, non-experimental, cross-sectional; and for data collection, a questionnaire has been designed that was applied to a sample of 60 students of the Educational Institution. The findings showed that the students' stress level is high, and that physical activity contributes to stress reduction because it stimulates a sense of well-being. In conclusion, physical activity helps to reduce stress in students of the fourth cycle in a Public Educational Institution, Chiclayo, since physical activities positively favor their emotional health; even more so when they are executed constantly. Physical activity in students stimulates a sense of well-being, making their state of mind the most optimal that relieves stress.

**Keywords:** Physical activity, stress, students.

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés es un problema de salud que se concibe como la reacción que tiene el individuo ante determinadas situaciones internas o externas, y se manifiesta por medio de síntomas físicos, afectivos, cognitivos, conductuales y sociales (Acevedo y Amador, 2020). Es un problema que pone en riesgo la salud de todos los grupos etarios e interviene en el normal desenvolvimiento de las personas, incluido en el ámbito educativo (Estrada, 2021). Hoy en día se considera como el principal factor que causa problemas de salud mental como la depresión, irritabilidad, baja autoestima, falta de motivación, dificultades de concentración, distanciamiento emocional, sentimientos de frustración y afecta a cualquier individuo y en cualquier contexto, incluyendo a estudiantes de los diferentes niveles de educación.

Así, los niños también pueden presentar altos niveles de estrés y a la vez presentar algún problema de salud mental, con mayor razón, tras las implicancias que ha generado la pandemia, a través del aislamiento social y las formas de educación, que demandan un mayor esfuerzo del organismo para poder adaptarse. Según la Unicef (2021) a nivel mundial se estima que más de 1 de cada 7 adolescentes cuya edad oscila en los 10 y 19 años presentó un problema de salud mental diagnosticado y que cada año alrededor de 46.000 adolescentes mueren por suicidio.

En el caso del Perú, según el Ministerio de Salud (2021) tras una investigación donde consideró a 12.563 niños a nivel nacional, un total de 4.531 (36%) niños y adolescentes presentaron riesgo de problemas de salud mental, tal igual que el tercio de los niños mayores de cinco años (33,0%). Donde se encuentran incluidos los niños que se encuentran en el nivel de educación primaria.

Como es de deducir, en el caso del medio local, el problema es similar, pues según Sisol Salud (2019) antes de la pandemia generada por la Covid 19, en la Región de Lambayeque la cifra de personas que padecían con problemas de salud mental, venía aumentando por tres años consecutivos, pasando de 6,491 en el año 2017) a 9,056 en el año 2018 y a 13,654 para el año 2019. Dentro

de estas cifras se incluía a los estudiantes de las instituciones educativas de los diferentes niveles.

Actualmente los cambios en los estilos de vida y educativos, han hecho que las cifras de estudiantes con problemas de salud mental aumenten significativamente, hecho que se ha visto reflejado en una institución educativa de esta región. Esto puede prevenirse de alguna manera, si se disminuye los niveles de estrés que presentan, para lo cual se puede emplear la actividad física, que puede entenderse como aquel movimiento corporal y activación de las diferentes funciones mentales (Flores et al., 2021). Y tiene la capacidad de lograr una relajación en el cuerpo y la mente previniendo la aparición de enfermedades físicas, emocionales y mentales (Cabrera 2020).

Pues, se debe tener en cuenta también, que la pandemia obligó que se apliquen restricciones para la participación en actividades al aire libre, generando así que las personas, incluidos los niños tengan menor posibilidad de hacer actividad física y a la vez se incrementa su nivel de estrés o los riesgos de padecer alguna enfermedad mental (Rico, 2020).

Así, los niños de una institución educativa de Chiclayo, presentan un alto nivel de estrés y la disminución de actividad física, ocasionado por el modo académico que se viene dando y las medidas sanitarias brindadas por el Estado para reducir el contagio con la Covid 19. Hecho que está llevando a que presenten problemas de ansiedad, concentración, de socialización, entre otros de tipo emocional y físico.

Frente a esa realidad que se observa que vienen enfrentando los niños de una institución de la región de Lambayeque se plantea como problema general ¿De qué manera la actividad física ayudará a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo?, y como problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo? y ¿Cuál es el programa de actividad física que ayudará a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo?

Esta investigación tuvo justificación práctica, ya que los resultados que se obtuvieron sobre el nivel de actividad física y el estrés que presentan los estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, sirvieron como base para el diseño de un programa de actividad física, que puede tomarse en cuenta para ser aplicado por cualquier docente de una institución educativa con similar población, reduciendo así el nivel de estrés de los niños, que finalmente va a contribuir a la prevención de enfermedades mentales que se encuentran relacionados al estrés, además de lograr que los niños tengan un mayor rendimiento académico.

Así mismo tuvo justificación teórica, ya que la revisión de la literatura científica especializada sobre el tema, los resultados obtenidos y las conclusiones a las que se arribaron, permitió que se contribuya para ampliar el conocimiento científico sobre la actividad física y el estrés en estudiantes del nivel primario, quedando este como una fuente bibliográfica para lectores interesados en el tema y otros investigadores bajo esta línea.

Tuvo justificación metodológica, ya que los instrumentos que se utilizaron en la presente investigación para medir las variables, mismos que fueron elaborados, tomando como referencia otros autores y la literatura pueden adaptarse y mejorarse para ser utilizados en futuras investigaciones cuyo objeto de estudio es similar.

Se plantea como objetivo general, explicar de qué manera la actividad física ayudará a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, su estudio fue de alcance y diseño descriptivo con propuesta y como objetivos específicos, identificar el nivel de estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo; diseñar un programa de actividad física para contribuir a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo y validar la propuesta de actividad física para ayudar a disminuir el estrés de los estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, a través de un juicio de expertos.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional se revisó antecedentes, entre ellos, el de Rodríguez et al. (2020) realizó un artículo pretendiendo como objetivo, realizar un análisis respecto a los beneficios que produce la actividad en cuanto a la salud de niños y adolescentes. Por esto, la metodología seguida fue de una investigación bibliográfica, toda vez que, se recurrió a la revisión de obras recientes relacionadas al tema estudiado. En los resultados describieron que entre los beneficios fundamentales que brinda la actividad física a los menores, está el hecho de aprender a mantener el equilibrio de la energía y prevenir enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, asimismo permite que mejoren su salud mental y alcanzar a la vez un mejor bienestar psicológico, y de igual manera, la mejora en las interacciones sociales. Por lo que concluyeron que la actividad física se puntualiza como un eje primordial para el desarrollo de los menores dentro del contexto educativo y cotidiano.

Kloster y Perrotta (2019) realizaron una tesis sobre el estrés universitario, con el objetivo de identificar el nivel de esta variable, a través de un estudio de enfoque cuantitativo, aplicando un cuestionario a una muestra de 163 estudiantes de una universidad de la ciudad de Paraná; recogió en los resultados que el 85% presentó un nivel de estrés moderado, el 11% un nivel leve y el 4% un nivel profundo; también se identificó que el 46% experimentan el estrés con una intensidad de preocupación o nerviosismo, el 42% presentaba siempre o casi siempre síntomas de estrés, los cuales se componen por síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Entre los primeros, los más comunes fueron la somnolencia, la fatiga crónica o cansancio permanente, entre los segundos, los más frecuentes fueron la inquietud, ansiedad, angustia o desesperación y entre los terceros, el aumento o reducción del consumo de alimentos. Concluyendo que, el nivel de estrés para los estudiantes era de nivel moderado.

Trujillo y Gonzáles (2019) realizó una tesis sobre el estrés académico en estudiantes de posgrado, con el objetivo de identificar cual es el nivel de estrés en el que se encuentran; para ello basó su estudio en un enfoque cuantitativo y en la aplicación de cuestionario a 216 estudiantes de una Universidad, con lo cual describió en sus resultados que, el 98% de los estudiantes se manifestó

estresado; el 37% mostró un nivel medianamente alto, el 17% un nivel de estrés alto, el 18% un bajo nivel de estrés; asimismo se identificó que el 44% presentaron síntomas de estrés, el 47% indicó situaciones que calificaron como estresores y el 58% manifestó estrategias de afrontamiento. Entre los síntomas, el 48% manifestó insomnio o pesadillas; el 52% fatiga, el 55% dolor de cabeza; el 54% somnolencia; el 51% inquietud; el 49% problemas de concentración; el 47% ansiedad y angustia. Concluyendo que, el nivel de estrés de los estudiantes es medio alto.

Del mismo modo, Macías et al. (2019) en su artículo sobre donde tuvieron como objetivo realizar un análisis de la literatura científica que han tratado sobre la actividad física en niños que pertenecen a instituciones educativas del nivel inicial y primaria. Siendo que, para ello, se desarrolló una investigación documental, en razón de que se ayudó de la revisión bibliográfica en base de datos que conllevo a recopilar para tomar como muestra 19 artículos de Scopus, Proquest, ScienceDirect, Psycinfo y, revistas relacionadas al tema. En los resultados se evidencia que, 12 de los artículos que fueron analizados sostienen que las técnicas de atención plena (mindfulness, relajación, “conciencia de uno mismo y de su cuerpo”) tienen influencia en las funciones ejecutivas, en la forma como se concentran, atienden y en la cognición. Además, todos concuerdan en que los ejercicios de “atención plena”, “relajación”, “los guiados por medio de audición”, “los de conciencia sobre la respiración”, son valorados por los que participan de una forma positiva, incluso se llegó a observar niveles más bajos de ansiedad, tristeza. Concluyendo es importante la promoción de técnicas de autocontrol dentro del contexto educativo, para que se pueda alcanzar un mejor bienestar físico, emocional y psicosocial en los menores, incluyéndose en el currículo educativo.

Por su parte, Barbosa y Urrea (2018) investigaron con el objetivo de detallar cuales son los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física respecto al estado de salud físico y mental. Para ello, se siguió una investigación documental de enfoque cualitativo y método bibliográfico. Se consideró para la muestra, 55 artículos obtenido de diferentes bases de datos, para lo cual se usó la técnica de análisis intra e intertextual y como instrumento

la ficha bibliográfica para la recolección de datos. Los resultados muestran que, los estudios analizados son congruentes en que la práctica regular de actividad física aumenta la autoconfianza, la sensación de bienestar, además que también mejora el funcionamiento cognitivo; impactando directamente sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, y también en la reducción de los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Tal es así que, un estudio en 15 países de la comunidad europea dio a conocer que las personas activas físicamente, tienen un mejor estado de salud mental que las personas no activas. En los resultados de otro estudio también se indicó que la actividad física genera efectos protectores sobre la salud mental, a través del incremento de la resistencia al estrés en aquellas personas con alto rasgo de ansiedad. Por lo que se concluye que, el deporte y la actividad física son instrumentos que traen beneficios en la salud física como en la salud mental de las personas que los adhieren a su vida.

Casa (2021) ha realizado una tesis cuyo objetivo fue identificar el estrés en los estudiantes de primaria en tiempos de pandemia en el “Barrio Pupana Sur”. Para lo cual se siguió una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal, y donde se consideró una muestra integrada por 200 estudiantes. En la recolección de los datos se emplearon como instrumento los test inventario de estrés cotidiano infantil y de Spencer. En los resultados se observa que, el 88,5% de estudiantes se ubica en un bajo nivel de estrés, el 7,5% en un nivel moderado y, el 4% en un nivel alto. Respecto a las dimensiones del estrés, en cuanto a relación a los problemas de salud, el 86,5% se ubica en un bajo nivel de estrés, el 10% un nivel moderado y 3,5% en uno grave; en cuanto al ámbito escolar, el 81,5% se ubican en un nivel bajo, el 14% moderado y el 4,5% grave; Por último, en cuanto al ámbito familiar, el 90% en un nivel bajo, el 8,5% moderado y el 1,5% grave. Por lo que se concluye que, las actividades físicas han ayudado a que el nivel de estrés en la población estudiada sea baja.

Martínez et al., (2021) en su artículo desarrollado con el objetivo de hacer un análisis sobre la relación que existía entre la actividad física y el estrés académico durante la pandemia causada por la Covid 19, a través de una

investigación de tipo descriptivo transversal, empleando para estudiar el estrés académico el Inventario Cognitivista Sistémico (SISCO) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Encontró como resultados que el 84% de la muestra si realizaba actividad física diariamente, y el 65,4% mostró presentar un estrés moderado, el 16,6% no presentaba, el 15,5% tenía un nivel leve y solo el 2,5% presento un nivel severo. Por lo que llegaron a la conclusión que la práctica de actividad física diariamente se relaciona con un mayor bienestar físico y psicoemocional.

Cervantes et al. (2017) Investigaron para identificar en qué nivel se encuentran la actividad física de los menores de una institución educativa; a través de un estudio descriptivo de corte transversal, que tuvo por instrumento el Physical Activity Questionnaire for Children - PAQ-C, aplicado a una muestra de 247 escolares. En los resultados indican que la población practica actividad física. En los resultados se obtuvo que, el 59% nunca salta la cuerda, el 65% nunca patina, el 30% camina de 1 a 2 veces, el 39 nunca monta bicicleta, el 62% nunca hace aeróbicos, el 70% nunca nada; lo que permite concluir que el nivel de actividad de actividad física en estos escolares es bajo, pues solo el 25% de niños son activos físicamente.

A nivel nacional, Villar (2021) desarrolló una tesis cuyo objetivo fue justamente diseñar un programa de actividad física para ayudar a la baja del estrés escolar en los estudiantes dicho nivel de educación, a través de una investigación de enfoque cuantitativo de tipo no experimental y de nivel básico – propositiva. Se consideró para la muestra de estudio, la participación de 125 estudiantes del sexto grado de primaria de varias instituciones Educativas públicas de la región Lambayeque. En los resultados se muestra en cuanto al estrés escolar, en su dimensión estresores, el 51% se ubica en un nivel estresado en la escala de estrés intermedio, el 25% se ubica en un nivel de estrés bajo en la escala de estrés bajo, el 21% en un nivel muy estresado en una escala alta, y, el 3% en un exceso de estrés en una escala muy alta; en su dimensión física-psicológica, el 42% se ubica en un nivel estresado en la escala de estrés intermedio, el 29% en un nivel muy estresado en una escala alta, el 26% se ubica en un nivel de estrés bajo en la escala de estrés bajo, un 2% en un exceso de

estrés en una escala muy alta y, otro 2% no se muestra estresado; en su dimensión aislamiento social, el 77% se ubica en un nivel muy estresado en una escala alta, el 18% en un nivel estresado en la escala intermedio, el 5% en un exceso de estrés en una escala muy alta y, el 1% en un nivel de estrés bajo en la escala de estrés bajo. En tanto, se diseñó tal programa que, considerando ambientes saludables, para evitar y disminuir el estrés que se desencadena por la constante presión de diferentes estresores, que provienen de ambientes familiares, escolares y sociales, y tomando en cuenta también el aislamiento social que se vive por la pandemia. Siendo que, más del 80% de los estudiantes de sexto grado del nivel primario de la región de Lambayeque, equivaliendo que 8 de cada 10 estudiantes se hayan estresado.

Quispe (2019) realizó una tesis cuyo objetivo estuvo enfocado en determinar el nivel de estrés en el que estos se encontraban, para lo cual desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, aplicando un cuestionario a 200 estudiantes, quienes presentaron un nivel de estrés alto en un 72%, un nivel medio en un 18% y un nivel bajo en un 11%; por otra parte, el 37% manifestó un nivel de estrés físico en cuanto a malestares como dolor de barriga, el 39% estrés emocional en razón de que presentó desgano para realizar las actividades escolares, ansiedad y angustia. Concluyendo que el nivel de estrés en los estudiantes es alto.

Prada (2021) realizó una tesis donde tuvo como objetivo determinar la influencia de las actividades físicas en el estrés académico de los estudiantes. A través, de una investigación de enfoque cuantitativo, de método hipotético-deductivo, del diseño no experimental, correlacional causal, usando el instrumento del cuestionario, mismo que se aplicó a una muestra de 120 estudiantes. En los resultados se obtuvo que, respecto a estrés académico, el 65% presenta un nivel de estrés bajo, el 26,7% medio y el 8,3% alto. Siendo así, el estrés académico de tales estudiantes es bajo. En cuanto a sus dimensiones, en la parte estresores el 53,3 % se encuentra en nivel bajo, el 18,3% medio y el 28,3% alto; en reacciones físicas el 48,3% bajo, el 33,3% medio y el 18,3% alto; en reacciones psicológicas, el 83,3% bajo; el 11,7% medio y el 50% alto; en reacciones comportamentales, el 49,2% bajo, el 35,8% medio y el 15% alto; en

estrategias de afrontamiento, el 44,2% bajo, el 33,3% medio y el 22,5% alto. Siendo así el nivel de dimensiones del estrés académico en tales estudiantes, es por lo general bajo y medio. Además, también se identificó un valor Nagelkerke= 0,223.

Tineo (2021) realizó una tesis con el objetivo de determinar en qué nivel de estrés se encuentran dichos estudiantes. Para lo cual desarrolló la investigación mediante el enfoque cuantitativo, de tipo básica y de nivel descriptivo, donde se consideró una muestra de 94 estudiantes de la Institución Educativa N° 22402 - Micaela Bastidas, mismos a quienes se les aplicó como instrumento el inventario de estrés cotidiano infantil. En tanto, los resultados denotan que, el 30% de los estudiantes presentaron un bajo nivel de estrés infantil, el 47% moderado y, el 23% un alto nivel. El 47% presentan un nivel moderado de estrés en el ámbito escolar, el 34% bajo y el 19% un nivel alto. Por lo que se concluye que los estudiantes de dicha institución sí tienen un nivel moderado de estrés infantil.

Llancari (2019) realizó una tesis cuyo objetivo fue puntualizar las diferencias de estrés según sexo, procedencia y tipo de familia. Por medio de un estudio descriptivo con diseño descriptivo comparativo, que considero como muestra a 119 estudiantes del 6to de primaria del Distrito antes señalado, de las seis diferentes instituciones, a quienes, para la recolección de datos, se les aplicó el Test de Estrés. Siendo así, en los resultados se llegó a obtener que, el 19,3 % de los estudiantes presentan un estrés de nivel bajo, el 69% uno medio y el 11,7% alto. Asimismo, el 50% de las mujeres muestran puntajes, en estrés, inferiores a 38 y el otro 50% tienen puntajes mayores a 38, lo que significa que están entre un nivel bajo o medio; mientras que, el 19,6 % de los varones muestran un estrés bajo, el 76,5% medio y el 3,9% alto. Por lo que, se concluye que la gran parte de los estudiantes evidencian un estrés medio; y, tanto varones como mujeres, de zona rural o urbana, de familia funcional y de familia disfuncional.

Cabello (2018) en su tesis cuyo objetivo fue establecer la relación que existe entre las variables, por medio de una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional, cuya muestra a la que aplicó los

cuestionarios previamente elaborados fueron 120 alumnos del V ciclo de la mencionada institución, encontró como resultados que estos tenían una moderada actividad física (62.5%) presentando la gran parte de estos una ligera predisposición para realizar una actividad física alta (20.8%), así mismo encontró que estos presentaban un nivel de calidad de vida media y alta; además que con un p valor de 0,000 y un coeficiente rho de Spearman de 0,316 ambas variables se relacionaban de forma significativa. Concluyendo que ambas variables se relacionaban significativamente débil.

Según Moral (2017) las teorías determinantes de la actividad física, son las que a continuación se describen, primero, la Teoría Cognitivo-social, planteada por Bandura en 1986, quien sostiene que el cambio del comportamiento es afectado por las info ambientales, por los factores personales y por los atributos de la propia conducta, lo que supone una interacción recíproca entre los factores de influencia de distinta naturaleza. En este sentido, la teoría explica que la motivación de un individuo para participar en una conducta saludable toma como base tres fundamentales aspectos, estos son la autoeficacia, la expectativa de resultados y la autoevaluación satisfactoria (Moral, 2017; Aparicio et al, 2020).

Segundo, la teoría de la Autoeficacia, planteada por Bandura en 1977, puntualiza la confianza de la persona en su propia capacidad para desarrollar un comportamiento o una conducta en específico y la percepción de un incentivo que pese más que las expectativas negativas para que la conduzca a su desarrollo. Sostiene esta teoría que, la autoeficacia percibida tiene influencia en la intención de modificar la conducta, en el esfuerzo que se invierte y en la persistencia para seguir pese a las adversidades. Siendo que, en la actividad física, esto alude a las creencias de los sujetos en su capacidad para llegar a ser físicamente activos (Moral, 2017; Girardi et al, 2018).

Sobre las variables, en relación a la primera, la actividad física se define como los movimientos corporales que realizan los músculos esqueléticos generando un gasto de energía; siendo así un factor determinante para la salud de las personas, convirtiéndose en una estrategia para la prevención de problemas como la obesidad (Granados y Cuellar, 2018). Esta se comprende

como una forma de cuidar la salud, el desarrollo y prevención de enfermedades (Rodríguez et al. 2021).

En cuanto a su primera dimensión, el Tipo de actividad física, hay que señalar que ello se refiere a aquellas actividades aeróbicas, actividades de fortalecimiento muscular, fortalecimiento óseo, actividades de equilibrio y flexibilidad; por considerarse a estas como actividades físicas que son planificadas y estructuradas y funcionan (Granados y Cuellar, 2018). Es decir, trata sobre esas modalidades específicas de ejercicio que las personas realizan.

Entre estos tipos se encuentran las actividades físicas, que son aquellas que consisten en un conjunto de acciones que consisten en la práctica metódica del ejercicio físico.

El tipo de actividad física recreativa, la cual consiste en un conjunto de diferentes actividades que pueden ser ejecutadas en el tiempo libre de las personas; estas están direccionadas a brindarle satisfacción a quien las practica, puesto que contribuye a su desarrollo y bienestar. En tanto, este tipo de actividades ocupan un lugar dentro de los tiempos libres, son actividades de carácter voluntario que se encuentran al alcance de todos y que además cumplen con un rol ideológico educativo y de auto educación (Alpizar et al, 2020; Analuiza et al, 2020).

Las actividades Artísticas, las cuales se consideran como actividades expresivas, ya que precisamente su función cumple en fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. Este tipo de actividades se encuentran definitivamente asociadas al movimiento corporal, tales como los gestos, la postura, la mirada, entre otros (Fadda et al, 2020: Suárez et al, 2019).

La segunda dimensión es la frecuencia, que se refiere al nivel de repetición con el cual se realizan las actividades físicas; es decir, la cantidad o el número de veces, que bien pueden ser diarios, semanal o mensual (Granados y Cuellar, 2018).

La tercera dimensión es la duración, que se refiere al tiempo dedicado a las actividades físicas, las cuales pueden ser menos de 10 minutos, en un rango

de entre 10 y 30 minutos, o incluso más de 30 minutos (Granados y Cuellar, 2018).

La cuarta dimensión es la intensidad, que se refiere al ritmo en cómo se realizan las actividades físicas, estas son que pueden ser vigorosas, moderadas, leves y bajas (Granados y Cuellar, 2018).

Se revisó teorías en relación a la variable de estrés, tales como, la teoría basada en el estímulo, que fue propuesta por Holmes y Rahe en 1967, a través de la cual se manejó un enfoque psicosocial, en la que se afirmó que las personas se estresan por estímulos ambientales, ya que este se ejerce sobre la persona, generando una distorsión, pudiendo llegar a causar daños permanentes (Cacpata et al, 2020).

Como segunda teoría se encuentra aquella basada en la respuesta propuesta por Canon en 1932, quien afirmó que las respuestas automáticas se emiten como un mecanismo de defensa ante la presencia de estímulos amenazantes, sean estos internos o externos; y la teoría del estrés de Selye que fue fundada en 1956, donde ha señalado que, el estrés tiene una perspectiva fisiológica/bioquímica, que se produce por dos fenómenos, el estímulo y la respuesta. Con esta segunda teoría de Selye, se planteó que el estresor constituía un elemento que atentaba contra la homeostasis, el cual podría ser físico, psicológico, cognitivo o emocional (Martínez, 2021).

Sobre la variable de estrés, esta se define como un estado de cansancio mental, el mismo que proviene a causa del abuso de esfuerzo físico y mental, a la exigencia de un rendimiento superior al rutinario; desencadenándose en trastornos físicos y mentales (Aguilar, 2018; Meza y Intriago, 2021).

También se puede entender como el estado de estimulación desagradable que sucede ante la percepción de un hecho que pone en peligro la habilidad para hacer frente eficazmente la situación ante la que se está (Ministerio de Salud, 2020).

En lo que corresponde a la variable de Estrés, hay que citar como dimensión a la somatización y ansiedad, la cual se trata de los cambios que se

muestran en la salud de la persona o personas, los mismos que son provocados por el estrés que estas experimentan; además, esto también implica la ansiedad que causa el estrés (Herskovic y Matamala, 2020; Muñoz et al, 2018).

La somatización se refiere al modo de expresión de malestares de tipo psicológico, ciertas personas tienden a desarrollar mayor sintomatología somática que otras bajo ciertas condiciones de estrés (Veloz y Lorenzo, 2016; Mondrego et al, 2018).

La segunda dimensión es el estrés inducido por terceros, que se refiere al malestar que ocasionan otras personas al estudiante, en este caso sería aquel que provocan los profesores, los compañeros en la escuela y los familiares; malestar mismo que es ocasionado en afán de que el estudiante logre cierto nivel de rendimiento académico (Romero, 2020).

La tercera dimensión es el estrés inducido por carga de trabajo, que se refiere al malestar que sufre el estudiante generado por los trabajos académicos que deben cumplir, tales como los exámenes, las tareas de investigación, los ensayos, entre otros más (Vega et al., 2018; León et al, 2018).

La cuarta dimensión es la motivación, que se refiere al nivel en el que el estrés académico ha puesto al estudiante, hasta el punto de hacerle perder el interés por sus estudios en general. Siendo que como su propio nombre lo explica, el estudiante pierde la motivación su interés académico, a causa del estrés que lo rodea (Oblitas et al, 2019).

La quinta dimensión de esta variable, son los efectos colaterales, que se refieren a todos aquellos daños que pueden afectar en la salud física y psicológica del estudiante, los mismos que son producto del estrés académico (Terrazas et al., 2022). De manera que, el estudiante podría experimentar, enfermedades mentales como trastorno de ansiedad, depresión, entre otras (Fernández et al., 2022; Restrepo et al, 2020; Silva et al, 2020).

Y la última es eventos de vida, a través del cual se mide la presencia de eventos estresantes ajenos a la universidad (Valiente et al., 2020).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

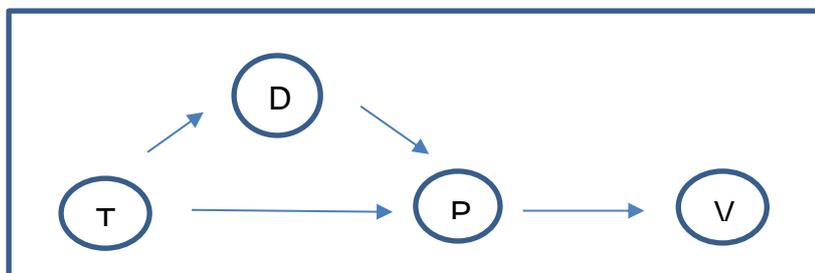
**Tipo de investigación:** Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, toda vez que, a través de una investigación cuantitativa, se buscó medir la variable apoyada en la estadística, tipo básica porque permitió ampliar el conocimiento, sin tener que aplicarlo para resolver el problema observado y descriptiva accediendo a describir las variables sin haber establecido relaciones algunas (Hernández y Mendoza, 2018). En esta investigación se buscó medir y describir la variable del estrés a fin de poder diseñar un programa de actividad física que permita disminuir el problema observado.

**Diseño de investigación:**

Se ejecutó a través de un diseño descriptivo simple, no experimental, transversal, que permite realizar investigaciones sin manipulación alguna y recolectar los datos de los informantes por una única vez (Mata, 2019).

**FIGURA 1**

*Diseño de investigación propositiva.*



*Nota.* Tomado de Fernández (2021).

Dónde:

D : Recojo de información

T : Revisión teórica

P : Propuesta

V : Validación del instrumento a criterio de expertos

### 3.2. Variables y operacionalización

#### **Actividad física:**

##### **Definición conceptual**

Se define como los movimientos corporales que realizan los músculos esqueléticos generando un gasto de energía; siendo así un factor determinante para la salud de las personas, convirtiéndose en una estrategia para la prevención de problemas como la obesidad (Granados y Cuellar, 2018).

##### **Definición operacional**

La variable ha sido tomada en cuenta para elaborar una propuesta que ayudó a disminuir el nivel de estrés que presentaban los estudiantes de la institución.

##### **Dimensiones:**

Tipo de actividad, frecuencia, duración, intensidad.

#### **Estrés:**

##### **Definición conceptual**

Se define como un estado de cansancio mental, el mismo que proviene a causa del abuso de esfuerzo físico y mental, a la exigencia de un rendimiento superior al rutinario; desencadenándose en trastornos físicos y mentales (Aguilar, 2018).

##### **Definición operacional**

La variable ha sido medida teniendo en cuenta sus dimensiones, donde se utilizó un cuestionario con una escala de Totalmente en desacuerdo [1], En desacuerdo [2], Indeciso [3], De acuerdo [4] y totalmente de acuerdo [5].

##### **Dimensiones**

**Somatización y ansiedad**, Indicadores: Cambios en la salud, ansiedad

**Estrés inducido por terceros**, Indicadores: Malestar provocado por los docentes, malestar provocado por los compañeros, malestar provocado por los familiares.

**Estrés inducido por carga de trabajo**, Indicadores: Malestar provocado por exámenes, trabajos, tareas, etc.

**Efectos colaterales**, Indicadores: Daños en la salud

**Eventos de las vidas**, Indicadores: Eventos estresantes ajenos a la institución educativa

### 3.3. Población, muestra, muestreo

En lo que refiere a la población este lo conforma todos los sujetos que tienen una característica en común y se encuentran inmersas en una unidad de estudio (Hernández et al., 2018). Para la investigación realizada, la población ha sido constituido por los estudiantes del cuarto ciclo en una institución educativa Pública, Chiclayo de la región de Lambayeque, que han sido seleccionados bajo los siguientes criterios:

**Criterios de inclusión:** estudiantes los cuales mostraron voluntad para responder el cuestionario y que los padres autorizaron su participación.

**Criterios de exclusión:** estudiantes cuyos padres no autorizaron la participación de sus hijos en la investigación.

Identificando un total de 60 estudiantes como población para el estudio.

**Tabla 1**

*Población de estudiantes de una institución educativa Pública de Chiclayo*

<b>Sección</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Total</b>
Sección A	13	10	23
Sección B	12	7	19
Sección C	12	6	18
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>23</b>	<b>60</b>

Siendo la población pequeña, la investigación realizó el modelo censal, con el cual se tomó como muestra a toda la población identificada, es decir la muestra estuvo constituida por los 60 estudiantes de la institución.

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

Se utilizó como técnica la encuesta, y como instrumento el instrumento de cuestionario, de tipo escala Likert, que, a través de una serie de ítems elaborados a partir de los indicadores, permitió recolectar información sobre la variable objeto de estudio (Hernández et al., 2018).

Para la presente investigación se elaboró un cuestionario, a partir de la teoría revisada para el estrés, este tendrá una escala cuyos valores son Nunca (1) Casi nunca (2) a veces (3) casi siempre (4) siempre (5), este cuestionario fue adaptado a partir del elaborado por Gallardo et al. (2015) en su investigación “Validez y confiabilidad de dos escalas cortas para medir estrés académico”.

El cuestionario fue validado por expertos y posteriormente sometido al análisis de confiabilidad con el alfa de Cronbach, donde se obtuvo un coeficiente de 0,84, lo cual indicó que era aceptable, por lo que se utilizó para la recolectar datos de la muestra fijada en la investigación.

### **3.5. Procedimientos**

Para la recolección de los datos, teniendo en cuenta que la población objeto de estudio son menores de edad, se solicitó autorización a la Dirección de la Institución Educativa y a los padres de familia, una vez obtenido se procedió a su aplicación de forma presencial, por lo que se aplicó de forma impresa y digital.

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

El presente estudio incluyó el método estadístico descriptivo haciendo uso del programa SPSS, donde se importó y procesó estadísticamente los datos obtenidos con los instrumentos, y posteriormente, se presentó en tablas, interpretándose y se cruzó con resultados de otras investigaciones, donde siempre se tuvo presente los objetivos planteados y se llegó a las respectivas conclusiones.

### 3.7. Aspectos éticos

Según Álvarez (2018) los principios éticos fundamentales en la investigación son los que a continuación se describen:

**Respeto a las personas:** alude a aquel reconocimiento de la capacidad y los derechos de toda persona de tomar sus propias decisiones. En este sentido, se respetó su autonomía, autodeterminación, dignidad y libertad de los estudiantes. Además, refiere el autor que se incluyó al **consentimiento informado** toda vez que este implicó, con la previa información brindada, la capacidad del padre de familia de tomar la libre decisión de la participación de su hija o hijo en participar o no en la investigación.

**Beneficencia:** Por medio de este principio, el investigador se responsabilizó del bienestar físico, mental y social de todos aquellos estudiantes que participaron de la investigación, en la medida de lo que el estudio abarcó. Siendo así, la seguridad del participante en el cuidado de no tener algún accidente al momento de la realización de las actividades propuestas, donde se priorizó en todo momento por encima del beneficio del investigador.

**Justicia:** en concordancia con el principio anterior, el investigador estuvo obligado a ser equitativo en durante la presencia de algún riesgo, así como de las ventajas que significó la participación durante el proceso investigativo. Siendo así, es importante ese proceso de selección que se maneja durante el momento en que se elige a la muestra, ya que todo ello debe hacerse bajo las mismas condiciones. Por lo que queda prohibido, poner en situación de riesgo a los participantes para beneficiar al investigador.

#### IV. RESULTADOS

Objetivo general: Explicar de qué manera la actividad física ayudará a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

Objetivo específico 1: identificar el nivel de estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

**Tabla 2**

*Somatización y ansiedad*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	12	20%
Alto	33	55%
Muy alto	15	25%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

De los datos presentados se puede observar que los estudiantes del cuarto ciclo de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, presentaron en un 55% un alto nivel de somatización y ansiedad; en un 25% presentaron un nivel muy alto y en un 20% un bajo nivel; lo cual permite precisar que más de la mitad de los estudiantes han presentado malestares de tipo psicológico y síntomas de ansiedad provocados por el estrés que sienten.

**Tabla 3***Estrés inducido por terceros y por la carga de trabajo*

<b>Nivel</b>	<b>Por terceros</b>	<b>Por carga de trabajos</b>
Bajo	17%	13%
Alto	63%	63%
Muy alto	20%	23%
<b>Total</b>	100%	100%

*Nota:* Encuesta aplicada a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

De los datos presentados se puede observar que los estudiantes del cuarto ciclo de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, presentaron en un 63% un alto nivel de estrés inducido por terceros; en un 20% presentaron un nivel muy alto y en un 17% un bajo nivel; lo cual permite precisar que, en más de la mitad de los estudiantes, los malestares ocasionados por los profesores, compañeros y familiares respecto a su rendimiento académico, les han generado estrés. Así mismo, presentaron en un 63% un alto nivel de estrés inducido por carga de trabajo; en un 23% presentaron un nivel muy alto y en un 13% un bajo nivel; lo cual permite precisar que, en más de la mitad de los estudiantes, los malestares generados por los trabajos académicos, tales como exámenes, tareas de investigación, los ensayos, entre otros más, les han generado estrés.

**Tabla 4***Efectos colaterales*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	17	28%
Alto	33	55%
Muy alto	10	17%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

De los datos presentados se puede observar que los estudiantes del cuarto ciclo de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, presentaron en un 55% un alto nivel de efectos colaterales; en un 28% presentaron un nivel bajo y en un 17% un nivel muy alto; lo cual permite precisar que, en más de la mitad de los estudiantes, los malestares generados por el estrés académicos les ha hecho experimentar enfermedades mentales como trastorno de ansiedad, depresión, entre otras.

**Tabla 5***Eventos de vida*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	13	22%
Alto	36	60%
Muy alto	11	18%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

De los datos presentados se puede observar que los estudiantes del cuarto ciclo de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, presentaron en un 60% un alto nivel de estrés por eventos de vida; en un 22% presentaron un bajo nivel y en un 18% un nivel muy alto; lo cual permite precisar que en más de la mitad de los estudiantes se halló presencia de eventos estresantes ajenos al ámbito académico.

**Tabla 6***Estrés*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	14	23%
Alto	35	58%
Muy alto	11	18%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta aplicada a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

De los datos presentados se puede observar que los estudiantes del cuarto ciclo de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, presentaron en un 58% un alto nivel de estrés; en un 23% presentaron un bajo nivel y en un 18% un nivel muy alto; lo cual permite precisar que más de la mitad de los estudiantes se encuentra estresado por las exigencias académicas que debe cumplir y por la presión que sienten de terceros respecto a su rendimiento académico, también los eventos de su propia vida influyen al incremento de estrés que ha ocasionado incluso efectos colaterales a su salud.

## V. DISCUSIÓN

Los resultados han arrojado que los estudiantes del cuarto ciclo de una Institución Educativa Pública de Chiclayo, en un 58% presentan un alto nivel de estrés; estos a la vez han mostrado una alta somatización y ansiedad, efectos colaterales, estrés inducido por terceros, por la carga de trabajo y los eventos de vida. Es decir, más de la mitad de los estudiantes tiene un alto nivel de estrés, debido a las exigencias académicas que deben cumplir y por la presión que sienten de terceros respecto a su rendimiento académico, también que los eventos de su propia vida han tenido influencia en el incremento de estrés que ha ocasionado incluso efectos colaterales a su salud.

Estos resultados concuerdan con los presentados por Casa (2021) quien en sus sostiene en cuanto a los problemas de salud que el 10% se ubica en un nivel moderado y 3,5% grave; los resultados de Martínez et al., (2021) quienes en su investigación encontraron que un 65,4% mostró un estrés moderado y al menos el 2,5% presento un nivel severo. También con los de Tineo (2021) quien por su parte encontró que al menos el 47% presentan un nivel moderado de estrés en el ámbito escolar y el 19% un nivel alto, concluyendo que los estudiantes de la institución educativa tenían un nivel moderado de estrés. Todos los resultados señalados anteriormente, también concuerdan con los de Llancari (2019) quien encontró que el 69% de los estudiantes presentaban un nivel medio de estrés y al menos el 11,7% un nivel alto. Concluyendo que la gran parte de los estudiantes, en un 69%, evidencian un estrés medio; y, tanto varones como mujeres, de zona rural o urbana, de familia funcional y de familia disfuncional.

Lo que da cuenta que actualmente los alumnos de las instituciones educativas del nivel primario, también vienen enfrentando actualmente problemas de estrés.

Así mismo, se encontró también que en un 55% presentaron un alto nivel de somatización y ansiedad; lo cual permite precisar que más de la mitad de los estudiantes han presentado malestares de tipo psicológico y síntomas de ansiedad provocados por el estrés que sienten.

Estos resultados concuerdan con los encontrados por Prada (2021) quien también desarrolló un estudio para determinar el nivel de estrés académico, encontrando que el 26,7% presentaba un nivel medio y el 8,3% alto y que además un 33,3% presentaba reacciones físicas en un nivel medio y el 18,3% alto; en reacciones psicológicas el 11,7% presentaba un nivel medio y al menos la mitad 50% un nivel alto.

Todo ello da cuenta que, el estrés ocasiona problemas emocionales, como los que se ha encontrado en los estudiantes de la institución que han presentado niveles altos de ansiedad y somatización.

Se encontró que los estudiantes presentaron en un 63% un alto nivel de estrés inducido por terceros; lo cual permite precisar que, en más de la mitad de los estudiantes, presentaban estrés ocasionados por los profesores, compañeros y familiares. Así mismo, presentaron en un 63% un alto nivel de estrés inducido por carga de trabajo; lo cual permite precisar que, en más de la mitad de los estudiantes, presentaban estrés que era generado por los trabajos académicos, tales como exámenes, tareas de investigación, los ensayos, entre otros más, les han generado estrés.

Esto concuerda con los resultados de Villar (2021) quien, en su investigación sobre el estrés escolar, encontró que en su dimensión estresores, el 51% se ubica en un nivel estresado en la escala de estrés intermedio, y que al menos el 21% muy estresado en una escala alta. Señalando entre sus conclusiones que el estrés que presentaban los estudiantes, provenía de ambientes familiares, escolares y sociales.

En este punto, cabe señalar como bien se ha mostrado en los resultados de la investigación los estudiantes también reflejaron niveles de estrés producido por la presión que sufren de terceros como sus profesores, familiares y amigos respecto a su rendimiento académico. Esto lo compone la dimensión referida al estrés inducido por terceros, que se refiere al malestar que ocasionan otras personas al estudiante, en este caso sería aquel que provocan los profesores, los compañeros en la escuela y los familiares; malestar mismo que es

ocasionado en afán de que el estudiante logre cierto nivel de rendimiento académico.

Así mismo, en el presente estudio se ha encontrado que al menos un 55% ha presentado un alto nivel de efectos colaterales y un 17% un nivel muy alto; lo cual permite precisar que, en más de la mitad de los estudiantes, los malestares generados por el estrés académicos les ha hecho experimentar enfermedades mentales como trastorno de ansiedad, depresión, entre otros malestares físicos.

Esto concuerda con los resultados de Kloster y Perrotta (2019) quienes través de su estudio realizado encontraron que el 85% presentó un nivel de estrés moderado y solo el 4% un nivel profundo; identificando además que el 46% experimentan el estrés con una intensidad de preocupación o nerviosismo, el 42% presentaba siempre o casi siempre síntomas colaterales los cuales se componen por síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Entre los primeros, los más comunes fueron la somnolencia, la fatiga crónica o cansancio permanente, entre los segundos, los más frecuentes fueron la inquietud, ansiedad, angustia o desesperación y entre los terceros, el aumento o reducción del consumo de alimentos. Estos resultados también concuerdan con los de Quispe (2019) quien de los resultados de su tesis agrega que los estudiantes presentaban un nivel de estrés alto en un 72%, medio en un 18%, de estos el 37% manifestó un nivel de estrés físico en cuanto a malestares como dolor de barriga, el 39% estrés emocional en razón de que presentó desgano para realizar las actividades escolares, ansiedad y angustia, siendo así, el nivel de estrés en los estudiantes es alto. Esto también concuerda con los resultados de, Trujillo y Gonzáles (2019) quienes evidenciaron que, el 98% de los estudiantes se manifestó estresado; de ellos al menos el 17% presentó un nivel de estrés alto, asimismo se identificó que el 44% presentaron síntomas de estrés, el 47% indicó situaciones que calificaron como estresores. Entre los síntomas, el 48% manifestó insomnio o pesadillas; el 52% fatiga, el 55% dolor de cabeza; el 54% somnolencia; el 51% inquietud; el 49% problemas de concentración; el 47% ansiedad y angustia. A todo ello Aguilar (2018) refiere en sus resultados el estrés en los estudiantes, independientemente del nivel en el que se ubique, implica un estado de cansancio mental, el mismo que proviene a causa del abuso de

esfuerzo físico y mental, a la exigencia de un rendimiento superior al rutinario; desencadenándose en trastornos físicos y mentales como se explica.

Siendo se evidencia que, en todas las investigaciones presentadas, los autores han coincidido en que la etapa académica se caracteriza por ser de alto estrés para los estudiantes, toda vez que demanda exigencias en el ámbito académico y social. Es así que las exigencias académicas no solo se deben a la sobrecarga de trabajo o tareas escolares, sino que existe en esta etapa una fuerte presión por parte de los mismos profesores y familiares que esperan un alto rendimiento, de manera que estudiar bajo la presión de no decepcionar a los que esperan grandes resultados de su parte, termina generando altos niveles de estrés y produce ansiedad y algún otro trastorno emocional relacionado, afectando la salud de los estudiantes. Esto se relaciona también con la dimensión de somatización y ansiedad, la cual se trata de los cambios que se muestran en la salud de la persona o personas, los mismos que son provocados por el estrés que estas experimentan; además, esto también implica la ansiedad que causa el estrés (Muñoz et al, 2018).

Por otro lado, los hallazgos de la investigación han permitido conocer que las demandas académicas originan además de ello, también problemas físicos que los jóvenes ven reflejados en malestares físicos como dolores de cabeza, fatiga e incluso la pérdida de peso o la obesidad. Fernández et al. 2022) esto integra lo que se llama efectos colaterales, que como se refiere involucra aquellos daños que pueden afectar en la salud física y psicológica del estudiante, los mismos que son producto del estrés académico. De manera que, el estudiante podría experimentar, enfermedades mentales como trastorno de ansiedad, depresión, entre otras. El estrés a mayores niveles resulta agotador y peligroso para la salud de cualquier persona que lo sufre; en los estudiantes el estrés académico resulta peligroso también tanto para su salud física como emocional. El estrés inducido por carga de trabajo, nos lleva a evaluar al malestar que sufre el estudiante generado por los trabajos académicos que deben cumplir, tales como los exámenes, las tareas de investigación, los ensayos, entre otros más. En este contexto es importantes como se ha resaltado a través de la investigación el ejercicio físico y las actividades relajantes que disminuyan los

niveles de estrés en los estudiantes; así lo señala Macías et al. (2019) en su estudio, sustentando que las técnicas de atención plena (mindfulness, relajación, “conciencia de uno mismo y de su cuerpo”) tienen influencia en las funciones ejecutivas, en la forma como se concentran, atienden y en la cognición. Además, los ejercicios de “atención plena”, “relajación”, “los guiados por medio de audición”, “los de conciencia sobre la respiración”, son valorados por los que participan de una forma positiva, incluso se llegó a observar niveles más bajos de ansiedad, tristeza. En este sentido, Moral (2017) puntualiza la confianza de la persona en su propia capacidad para desarrollar un comportamiento o una conducta en específico y la percepción de un incentivo que pese más que las expectativas negativas para que la conduzca a su desarrollo. Sostiene que la autoeficacia percibida tiene influencia en la intención de modificar la conducta, en el esfuerzo que se invierte y en la persistencia para seguir pese a las adversidades. Siendo que, en la actividad física, esto alude a las creencias de los sujetos en su capacidad para llegar a ser físicamente activos. Por otra parte, Considerando los resultados de la mayoría de las investigaciones, estos han sido coherentes en que los estudiantes se muestran estresados debido a los estresores como la carga de trabajo, relaciones personales, entre otros más. Respecto a los eventos de vida, es necesario precisar que los factores personales pueden ser grandes causantes de estrés, incluso más de lo que puede llegar a imaginar; además que también representan un aspecto fundamental para la vida de toda persona, en este caso del estudiante. Dichos factores no son iguales para todos, varían de acuerdo a cada quien y resultan en un conjunto diverso de percepciones, actitudes y conductas. Estos pueden diversificarse hasta el punto que pueden tomar diferentes formas que de alguna u otra manera producen algún daño en el rendimiento de los estudiantes. Los eventos de la vida de cada estudiante pueden involucrar problemas familiares ajenos a la escuela o universidad, pero que influyen o trascienden en su desempeño académico. Esto quiere decir que los problemas propios de cada estudiante sumado a la sobrecarga de actividades y a la presión de sus profesores y compañeros también incrementan el nivel de estrés. Cabe agregar en este punto que, las experiencias vividas también influyen en la manera de ver e interpretar situaciones tensas que suceden. En tanto, el nivel de estrés en

estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública de Chiclayo como se ha precisado tiene diversos factores, que incluyen principalmente la carga de trabajo por las tareas, exámenes, etc.; así como la presión que sienten de parte de sus profesores, compañeros y familiares; de igual manera los eventos personales de cada estudiante se vinculan a su nivel de estrés.

Ante todo, ello Rodríguez et al. (2020) agrega que la actividad física brinda beneficios fundamentales a estudiantes, se direcciona precisamente al hecho de aprender a mantener el equilibrio de la energía y prevenir enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, asimismo permite que mejoren su salud mental y alcanzar a la vez un mejor bienestar psicológico, y de igual manera, la mejora en las interacciones sociales. Por lo que se concluye que, la actividad física se puntualiza como un eje primordial para el desarrollo de los menores dentro del contexto educativo y cotidiano, por lo que siendo así es imprescindible tener en cuenta las investigaciones que se hacen alrededor de este tema. Del mismo modo, Barbosa y Urrea (2018) argumentan en sus resultados que la práctica regular de actividad física favorece la disminución del nivel de estrés, toda vez que, aumenta la autoconfianza, la sensación de bienestar, además que también mejora el funcionamiento cognitivo; impactando directamente sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, y también en la reducción de los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Tal es así que, un estudio en 15 países de la comunidad europea dio a conocer que las personas activas físicamente, tienen un mejor estado de salud mental que las personas no activas. También indicó que la actividad física genera efectos protectores sobre la salud mental, a través del incremento de la resistencia al estrés en aquellas personas con alto rasgo de ansiedad. El deporte y la actividad física son instrumentos que traen beneficios en la salud física como en la salud mental de las personas que los adhieren a su vida.

## VI. CONCLUSIONES

1. La actividad física permitirá aumentar la autoconfianza, el cambio de conductas, la mejora el funcionamiento cognitivo; impactando directamente sobre la salud psicológica, la calidad de vida y consecuentemente permitirá que se reduzca el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.
2. Mediante la aplicación del instrumento como el cuestionario, se logró diagnosticar que un 58% de los estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, presentaron un alto nivel de estrés, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes se encuentra estresado por las exigencias académicas que debe cumplir y por la presión que sienten de terceros respecto a su rendimiento académico, tales como sus familiares, profesores y compañeros; también se ven estresados por los eventos de su propia vida que influyen al incremento de un mayor nivel de estrés y que ha ocasionado incluso efectos colaterales a su salud como la ansiedad, somatización y malestares físicos, como dolores de cabeza, falta de energía o tensión muscular, pasando a ser una necesidad que debe ser atendida.
3. Se construyó una propuesta que consiste en 10 actividades basadas en diferentes tipos de actividades físicas, cuyo objetivo es disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, teniendo como base los resultados obtenidos del diagnóstico; así como la teoría cognitivo-social, planteada por Bandura.
4. Se realizó la validación de la propuesta que contiene 10 actividades en base a la realización de actividades físicas para reducir el estrés por medio de tres expertos en el tema de investigación y que, por su experiencia, dieron la validez a la propuesta.

## VII. RECOMENDACIONES

- 1, Al director de la Institución Educativa coordinar con el colegio de psicólogos para implementar el desarrollo de temas de salud emocional a fin de tomar conciencia sobre las consecuencias que podría generar el estrés en los estudiantes si este no es controlado adecuadamente, así mismo poder ponerlo en práctica la propuesta denominada actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.
2. A los docentes de educación física fomentar la actividad física como una práctica saludable para el bienestar de los estudiantes a través de una materia específica y actividades extraescolares que puedan realizarse en la institución u otras actividades complementarias con propósito recreativo para disminuir el estrés y cuidar el bienestar de los estudiantes.
3. A los profesores de aula concientizarse en temas de salud emocional, a fin de que puedan ser más comprensivos con sus estudiantes a la hora de programar las tareas, trabajos en equipo, exámenes, sin perjuicio de su desempeño como docente.
4. A los estudiantes implementar en su vida diaria algún tipo de actividad física y fomentarlo entre sus familiares y amigos como un hábito saludable que ayudará a su bienestar físico al buen estado de su salud emocional en relación al estrés.

## **VIII. PROPUESTA**

**Diseñar un programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.**

### **PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

#### **1. Descripción.**

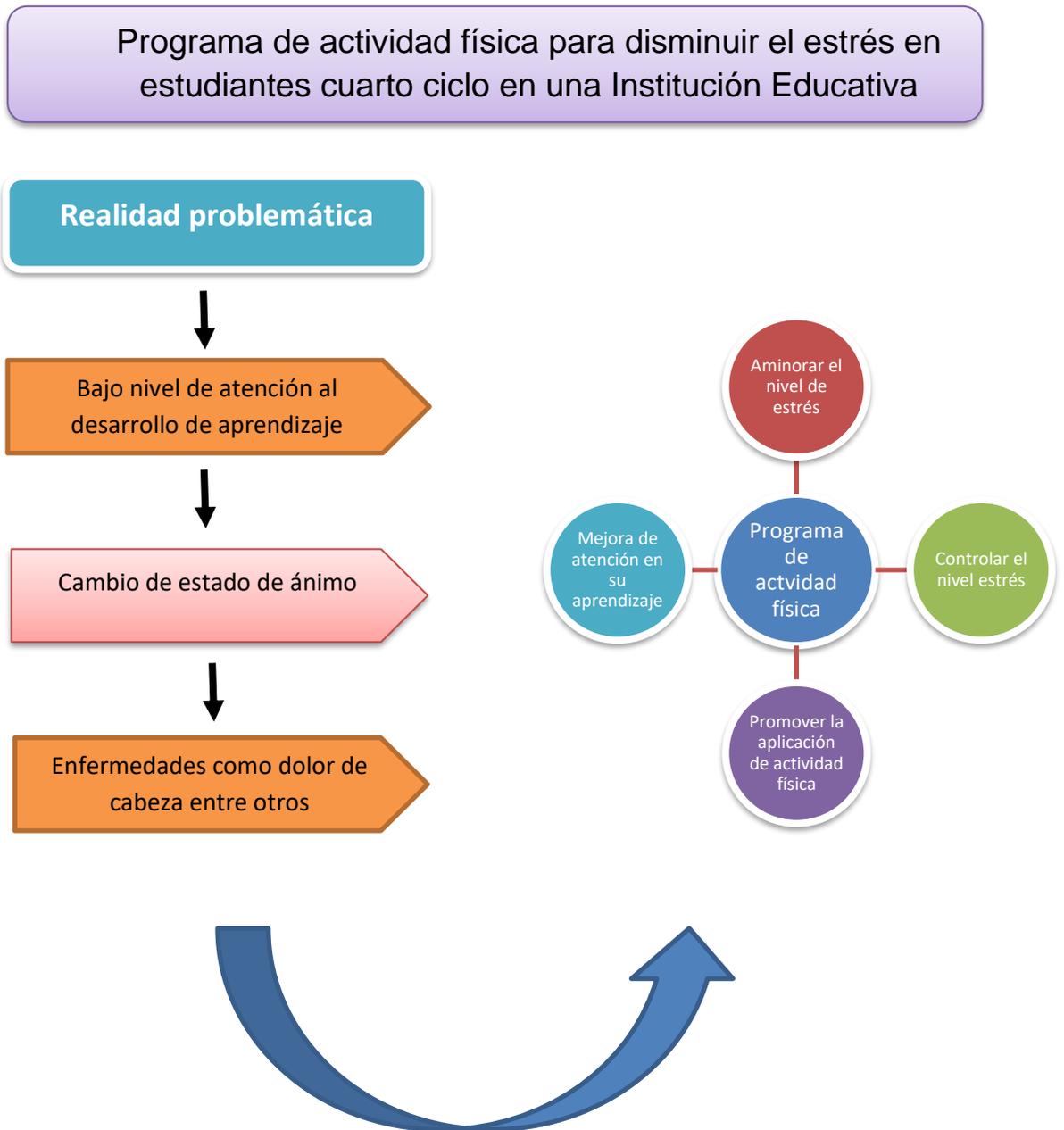
La etapa escolar llega a ser una de las más complicadas en la vida del estudiante, toda vez que es el tiempo donde se les exige mayor disciplina, sobre todo por los exámenes y trabajos con los que deben cumplir.

La comunidad estudiantil está sometida a una constante rutina que implica momentos especialmente estresantes; y es que las exigencias académicas, entre otras actividades que requieren grandes esfuerzos; producen en los estudiantes un agotamiento emocional y físico, bajo interés en el estudio, autocríticas e incluso enfermedades de tipo emocional.

Si el estrés no es adecuadamente controlado llega afectar al estudiante no solo en su rendimiento académico, también en su estado de ánimo, en las relaciones interpersonales, en su ámbito familiar.

En razón de ello, se plantea una propuesta que integra un programa de actividades físicas para que los estudiantes puedan aplicar en su vida escolar como una forma de aminorar y controlar el nivel de estrés al que están sometidos constantemente por las exigencias académicas que deben cumplir.

**Figura 2** Diseño de propuesta del programa de actividades físicas



## REFERENCIAS

- Aguilar, B. (2018). Stress and its influence in the life quality. *Multimed*, 21(6).  
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Alemán Vilca, Y., Yáñez Fernández, T., Asillo Apaza, Y. Y. y Monzón Alvarez, G. I. (2021). New variables associated with academic stress that affect student performance at the university level in times of pandemic. *South Florida Journal of Development*, 2(5), 6694-6707. DOI: 10.46932/sfjdv2n5-028
- Alpízar, B., Herrera, A., y Bueno, D. (2020). Recreational physical activities for the occupation of the free time in elderly. *Revista científica Olimpia*, 17, 1453-1465. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2131>
- Álvarez, P. (2018). Ethics and Research Primer. *Boletín Redipe*, 7(2), 122-149.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6312423>
- Analuiza, E., Cáceres, C., Ambato, N., y Campos, C. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física.*, N°. 62.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Aparicio, E. V., Pastrana, B., y Velásquez, C. (2020). Didactic strategies and environmental competencies from social cognitive theory: A study of systematic mapping. *Revista Boletín Redipe*, 9(12).
- Armenta-Zazueta, L. Quiroz-Campas, C. Y., Abundis-De León, F. Y Zea-Verdin, F. (2020). Influence of stress on the academic performance of university students. *Education*, 41(48).  
<https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Ascue-Ruiz, R. N. y Loa-Navarro, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. *Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), p.365 [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i1.238](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238)
- Barbosa Granados, S. H: y Urrea-Cuéllar, A. M. (2018). Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health: a bibliographic

- review. *KATHARSIS: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Casa, J. A. (2021). Estrés y ansiedad en los estudiantes de primaria en tiempos de covid-19. *Universidad Técnica de Ambato*.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34081>
- Cervantes-De la Torre, K., Amador-Roder, E. y Arrazola-David, M. (2017). Physical activity level in children 6 to 12 years in several BarranquillaColombia schools, in 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17-23.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6228794>
- Fadda, N., Chávez, G., Almanzar, C., López, D. E. C., Fernández, M. S. G., & Rodríguez, L. E. A. (2020). Actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor. *EmásF: revista digital de educación física*, (62).
- Fernández, A., Cuza, I., y Enríquez, Z. (2022). Ocular conditions and stress. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 13(1).  
<http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/2521/1548>
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, A., y Ypuchura Saico, C. R., & Pino Vanegas, Y. M. (2021). Physical activity, stress and its relationship with the body mass index in pandemic university teachers. *Comuni@ ción*, 12(3).  
<https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- Gallardo, D., Saavedra, U., Pulido A., Ortega, V., Rojas, F., Villegas, F. (2015). Validez y confiabilidad de dos escalas cortas para medir el estrés académico. *Psicología Iberoamericana*, 23 (1),28-39.
- Girardi, P., Pardo, R., Rivas, A., Trueba, A., Mur, J. A., y Vargas, P. (2018). Self-efficacy: a review applied to diverse areas of psychology. *Revista Ajayu*, 16(2).  
<http://bibvirtual.ucb.edu.bo/revistas/index.php/ajayu/article/view/1112/1043>
- Granados, B., y Cuéllar, U. (2018). Influence of sport and physical activity in the state of physical and mental health: a bibliographic review: *Revista de*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Herskovic, V., y Matamala, M. (2020). Somatization disorder, anxiety and depression in children and adolescents. *Revista Médica Clínica las Condes*, 31(2). <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.006>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186180>

Kloster, G. E. y Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Trabajo de grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional uca. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

León, M., García, Y., Álvarez, R., Morales, C., Regal, V., y González, H. (2018). Influence of Psychological Stress and Moderate Physical Activity in Cardiovascular Reactivity. *Revista Finlay*, 8(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S222124342018000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S222124342018000300007)

Llancari, G. R. (2019). *Estrés en estudiantes del sexto grado de primaria del Distrito de Acobamba Huancavelica* [Tesis de maestría, Universidad Nacional del Centro Del Perú]. Repositorio institucional uncp. <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5233>

Luque-Vilca, O. M., Bolivar-Espinoza, N. Achahui-Ugarte, V. E. y Gallegos-Ramos, J. R. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>

Macías, A., García-García, J., Rossignoli, I., Valero-Valenzuela, A. y Belando-Pedreño, N. (2019). Self-knowledge and self-control techniques applied in physical education for greater physical and mental well-being at an early age. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, (31), 54-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7239969>

- Malpica, F., y Pérez, E. (2018). Physical-sport activity as a special form of human activity. theoretical reflections. *Deporvida*, vol. 15, 36. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/445>
- Mata Solís, L. D. (2019, julio 30). Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental. *Investigalia*. <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-conenfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>
- Martínez, C. (2021). Estrés y ansiedad. *Psicología y comunicación*. Curso 2020-2021. Disponible. <https://areapsiquiatria.unioviado.es/wp-content/uploads/2019/03/ESTR%C3%89S-Y-ANSIEDAD1.pdf>
- Martínez, L., Martínez, M., García, I. (2021). Physical activity: academic stress regulator in time of covid-19 pandemic. *Covid-19 and academic stress. JONNPR*.6(6):872-80. DOI: 10.19230/jonnpr.4188
- Mena, A., y Jiménez, A. (2021). Stress, coping strategies and academic experience in university students in the COVID-19 pandemic times. The experiences of Nicaragua and Chile. *Revista Torreón Universitario*, 10(27). <https://doi.org/10.5377/torreon.v10i27.10839>
- Meza, L., & Intriago, M. (2021). Estrés laboral: afectaciones en las familias del personal sanitario del Centro de Salud Santa Ana. *Open Journal Systems en Revista: Revista de entrenamiento*, 7(3). <http://refcale.ulead.edu.ec/index.php/enrevista/article/view/1164/715>
- Ministerio de Salud del Perú (2020). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la covid-19. Estudio en línea. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú. (2020). Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021 (en el contexto covid-19). Documento técnico. Disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

- Modrego, M., Baquero, M., Santolaya, J., Dongil, E., y Capafons, A. (2018). Somatizations in Primary Care. Intervention Opportunities. *Información psicológica*. doi: dx.medra.org/10.14635/IPASIC.2018.115
- Moral, L. (2016). Theories and models that explain and promote physical activity in children and adolescents. *Educación y Futuro*, 36(2017), 177-208. [https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/155404/EyF\\_2017\\_36p177.pdf?sequence=1](https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/155404/EyF_2017_36p177.pdf?sequence=1)
- Muñoz, M., Tomás, B., de Oliver, P., Collado, D., y Bonet, C. (2018). Somatizaciones en Atención Primaria. Oportunidades de intervención. *Informació psicològica*, (115). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6540539>
- Oblitas, L., Soto Vásquez, E., Anicama, J., y Arana, A. (2019). Incidence of mindfulness in academic stress in university students: a controlled study. *Terapia psicológica*, 37(2). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v37n2/0718-4808-terpsicol-37-02-0116.pdf>
- Prada, H. F. (2021). *Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa 3070, Puente Piedra – 2020* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional ucv. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/55864>
- Quispe, C. G. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio institucional unap. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/12194>
- Restrepo, J., Sánchez, O., y Castañeda, T. (2020). Academic stress in university students. *Repositorio Institucional IUE*, vol. 14 No. 24 <http://bibliotecadigital.iue.edu.co//jspui/handle/20.500.12717/2042>
- Rodríguez, A., y Rodríguez J., Guerrero, H. Arias, R., Paredes, E. y Chávez, V. Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Revista*

*Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)

Rodríguez, F., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. & Chávez, V. (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. Epub 01 de julio de 2020. Recuperado en 17 de mayo de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es)

Romero, E. (2020). Validity and reliability of a scale for quantifying stressors in academics, behaviors, depressive and its dimensions in students of the university of Panama. *Tecnociencia*, vol.22, N° 1. <https://doi.org/10.48204/j.tecno.v22n1a6>

Silva, M., López, J., y Columba, M. (2020). Academic stress in university students. *Investigación y ciencia*, vol. 28, núm. 79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Suárez, R., Ortiz, M., y Baena, A. (2019). The functionality of costume in the artistic-expressive physical activities of dance in Spain. Comparative study between different levels of technification. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. *Retos*, 36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260933>

Terrazas, A., Velázquez-Castro, J., y Testón-Franco, N. (2022). Academic stress and emotional affectations in high school students. *Revista Innova Educación*, 4(2), 132-146. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008>

Tineo, F. S. (2021). *Nivel de estrés infantil en los estudiantes de 2° grado de educación primaria de una I.E. en Nasca – Ica* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio institucional unh. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/4261>

Trujillo y Gonzáles (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede*

Bogotá [Tesis especialización, Universidad Cooperativa de Colombia].  
Repositorio institucional ucc.  
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12668?mode=full>

UNICEF (2021). Estado Mundial de la Infancia 2021. Proteger y cuidar la salud mental de la infancia. Resumen Ejecutivo. Red de Desarrollo Social de América Latina y el Caribe.  
<https://dds.cepal.org/redesoc/publicacion?id=5535>

Valiente, C., Suárez, M., y Martínez, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista complutense de educación*. v. 31, n. 3.  
<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/63480/4564456553657>

Vega, I., Vallejo, M., y Bolaños, F. (2018). Use of trapezius muscle activity for stress determination: A literature Review. *Revista de Ciencia y Tecnología*, n° 29.  
<http://www.scielo.org.ar/pdf/recyt/n29/n29a10.pdf>

Veloz-Serrade, J. y Lorenzo-Ruiz, A. (2016). La somatización: desde una mirada psicosocial a los estudios de la personalidad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(4), 1443-1465.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2016/epi164n.pdf>

Villar, N. M. (2021). *Programa de estrategias para disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria – 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro Del Perú]. Repositorio institucional usat. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3279>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

#### Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	ENFOQUE / NIVEL (ALCANCE) / DISEÑO	TÉCNICA / INSTRUMENTO
<p><b>Problema Principal:</b></p> <p>¿De qué manera la actividad física ayudó a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo?</p>	<p><b>Objetivo Principal:</b></p> <p>Explicar de qué manera la actividad física ayudó a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.</p>	<p><b>V.I.: Actividad física</b></p>	<p><b>Unidad de Análisis</b></p> <p>Constituido por los estudiantes del cuarto ciclo en una institución educativa Pública, Chiclayo de la región de Lambayeque,</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p>	<p><b>Técnica:</b> <b>Instrumento:</b> Se utilizó como técnica la encuesta, y como instrumento el instrumento de cuestionario, de tipo escala Likert.</p> <p><b>Métodos de Análisis de Investigación:</b> El presente estudio incluyó el método estadístico descriptivo haciendo uso del programa SPSS.</p>
<p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo?</p> <p>2. ¿Cuál es el programa de actividad física que ayudó a disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo?</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>1. Identificar el nivel de estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.</p> <p>2. Diseñar un programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.</p> <p>3. Validar la propuesta de actividad física. para disminuir el estrés de los estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, a través de un juicio de expertos.</p>		<p><b>V.D.: Estrés</b></p>	<p><b>Población</b></p> <p>60 estudiantes</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>60 estudiantes</p>	

## Anexo 2. Operacionalización de variables

### Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo.

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDAD FÍSICA	Se define como los movimientos corporales que realizan los músculos esqueléticos generando un gasto de energía; siendo así un factor determinante para la salud de las personas, convirtiéndose en una estrategia para la prevención de problemas como la obesidad (Granados y Cuellar, 2018).	La variable ha sido tomada en cuenta para elaborar una propuesta que ayudó a disminuir el nivel de estrés que presentaban los estudiantes de la institución.	Tipo de actividad	Deportiva	¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana? ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre? ¿Realizas alguna actividad física durante el receso? Te acostumbras ir de la casa al colegio en: ¿Cuántos días por semana realizas actividad física? ¿Cuántas semanas al mes realizas actividad física? ¿Cuántas meses al año realizas actividad física? En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo en total ocupas por día? ¿con qué intensidad realizas actividad física?
				Recreativa	
				Artística	
			Frecuencia	Diario	
				Semanal	
				Mensual	
			Duración	Menos de 10 minutos	
				Entre 10 y 30 minutos	
				Más de 30 minutos	
			Intensidad	Actividad Baja	
				Actividad Leve	
				Actividad Moderada	
Actividad Vigorosa					
ESTRÉS	Sobre la variable de estrés, esta se define como un estado de cansancio mental, el mismo que proviene a causa del abuso de esfuerzo físico y mental, a la exigencia de un rendimiento superior al rutinario; desencadenándose en trastornos físicos y mentales (Aguilar, 2018).	La variable ha sido medida teniendo en cuenta sus dimensiones, donde se utilizó un cuestionario con una escala de Totalmente en desacuerdo [1], En desacuerdo [2], Indeciso [3], De acuerdo [4] y totalmente acuerdo [5].	Somatización y ansiedad	Cambios en la salud	Ordinal  Siempre (3)  Casi siempre (2)  Nunca (1)  Casi nunca (0)
				Ansiedad extrema	
			Estrés inducido por terceros:	Malestar provocado por los docentes	
				Malestar provocado por los compañeros	
				Malestar provocado por los familiares	
			Estrés inducido por carga de trabajo	Malestar provocado por exámenes, trabajos, tareas, etc.	
			Efectos colaterales	Daños en la salud	
Eventos de las vidas	Eventos estresantes ajenos a la institución educativa				

### Anexo 3: Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO para medir el nivel de ESTRÉS de los estudiantes

Estimados estudiantes los presentes cuestionarios tienen la finalidad de recoger información para la investigación denominada “Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo” por lo que se le ruega responder con total sinceridad.

Antes de responder a las preguntas formuladas debe tener en cuenta que:

**Nunca (1) Casi nunca (2) a veces (3) casi siempre (4) siempre (5)**

N°	ÍTEM	N	CS	AV	CS	S
<b>Somatización y ansiedad</b>						
1	Cuando he pasado por mucho estrés, he tenido problemas relacionados con el pensamiento, como falta de atención, memoria y concentración.					
2	Me he mordido las uñas, rechinado los dientes o tronarse los dedos.					
3	He sufrido de alguna enfermedad relacionada al estrés como gastritis, migraña, úlceras, dermatitis, entre otras.					
4	Mi estado de ánimo cambia por la exigencia académica y los trabajos.					
5	Pensar en mis calificaciones, en las tareas y los exámenes cambia mi ánimo (me pone de mal humor, me deprime, me da ansiedad, etc.)					
6	He sufrido crisis nerviosas por el excesivo trabajo en la escuela como por ejemplo ataques de pánico, taquicardia, sudoración de manos, etc.					
7	He sufrido ansiedad intensa.					
8	En alguna oportunidad he sentido que no hay solución mis problemas.					
<b>Estrés inducido por terceros</b>						
9	Mis compañeros se han burlado por mis calificaciones.					
10	Mi nivel académico está por debajo del de mis compañeros.					
11	He recibido comentarios negativos de los profesores respecto a mi desenvolvimiento académico.					
12	Otras personas me presionan para mejorar mi desempeño escolar					
13	Frecuentemente, en los grupos de trabajo, me preocupa no mantener el mismo ritmo de mis compañeros.					
14	He sufrido problemas familiares por mi rendimiento académico, como discusiones, castigos o pleitos.					
15	He considerado dejar la escuela por la carga escolar.					
16	He considerado reprobar a propósito alguna materia por la carga escolar.					
17	Estoy tomando antidepresivos y/o ansiolíticos					

<b>Estrés inducido por carga de trabajo</b>					
18	Me preocupa llegar a cierto nivel académico.				
19	La exigencia académica que recibo de los docentes es demasiado alta.				
20	He sufrido una carga de trabajo excesiva.				
21	Me he desvelado por los exámenes o trabajos de la escuela.				
22	En el semestre he sentido que necesito de vacaciones.				
23	Tengo tanto trabajo escolar que no sé ni por dónde empezar.				
24	Siento ansiedad por las calificaciones que tengo.				
<b>Efectos colaterales</b>					
25	Me enfermo cuando llegan los exámenes.				
26	He sufrido de trastornos del sueño (insomnio, dormir demasiado) cuando llegan los exámenes.				
<b>Eventos de vida</b>					
27	He tenido otras responsabilidades aparte de las académicas, como trabajar o cuidar algún familiar.				
28	He sufrido alguna pérdida significativa ya sea familiar, emocional y/o material en los últimos meses.				
29	Me encuentro atravesando una situación difícil, una enfermedad, crisis económica u otra situación similar.				

## **Anexo 4: Consentimiento informado**

Chiclayo, 07 de junio del 2022

Señor.

**PADRE DE FAMILIA**

Reciba mi cordial saludo.

Por medio de la presente, me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hijo (a) en el llenado de cuestionario como **PLAN PILOTO** del proyecto de investigación **Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo**, el cual me servirá para ostentar el grado de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA** y de la línea de investigación **Atención integral del infante, niño y adolescentes**.

Dicho llenado de cuestionario será de forma anónima y con preguntas sobre estado de ánimo, el cual se realizará en la misma aula de la Institución Educativa y llevará un tiempo de 15 minutos.

Agradecido por su atención.

Cordialmente

**Edgardo José Torres Lozada**

## Anexo 5: Validación del instrumento de recolección de datos



### ESCUELA DE POSGRADO PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

#### Validación de Escala valorativa para evaluar el instrumento

Chiclayo, 27 de junio de 2022

Señor (a)  
Dr. / LUIS EDWIN TORRES PAZ  
Ciudad. -

De mi consideración:

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa del diseño del Proyecto de Investigación para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el grado de Magister en Psicología Educativa

Como parte del proceso de elaboración del proyecto se ha elaborado un instrumento de recolección de datos, el mismo que por el rigor que se nos exige es necesario validar el contenido de dicho instrumento; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del instrumento.

Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- Ficha técnica instrumental.
- Instrumento de recolección de datos
- Matriz de consistencia
- Cuadro de operacionalización de variables
- Ficha de evaluación de validación por juicios de expertos
- Informe de validación del instrumento

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,



Edgardo José Torres Lozada



FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA <i>(Ver instrumento detallado adjunto)</i>		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
STRÉS	Somatización y ansiedad	Cambios en la salud	<i>Cuando he pasado por mucho estrés, he tenido problemas relacionados con el pensamiento, como falta de atención, memoria y concentración.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<i>Me he mordido las uñas, rechinado los dientes o tronarse los dedos.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<i>He sufrido de alguna enfermedad relacionada al estrés como gastritis, migraña, úlceras, dermatitis, entre otras.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<i>He sufrido crisis nerviosas por el excesivo trabajo en la escuela como por ejemplo ataques de pánico, taquicardia, sudoración de manos, etc.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<i>En alguna oportunidad he sentido que no hay solución mis problemas.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<i>Pensar en mis calificaciones, en las tareas y los exámenes cambia mi ánimo (me pone de mal humor, me deprime, me da ansiedad, etc.)</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<i>He sufrido ansiedad intensa.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



		<i>En alguna oportunidad he sentido que no hay solución mis problemas.</i>	/	/	/	/		
		<i>Estoy tomando antidepresivos y/o ansiolíticos</i>	/	/	/	/		
Estrés inducido por terceros:	Malestar provocado por los docentes	<i>Mi estado de ánimo cambia por la exigencia académica y los trabajos.</i>	/	/	/	/		
		<i>He recibido comentarios negativos de los profesores respecto a mi desenvolvimiento académico.</i>	/	/	/	/		
		<i>He considerado dejar la escuela por la carga escolar.</i>	/	/	/	/		
		<i>He considerado reprobado a propósito alguna materia por la carga escolar.</i>	/	/	/	/		
		<i>La exigencia académica que recibo de los docentes es demasiado alta.</i>	/	/	/	/		
	Malestar provocado por los compañeros	<i>Mi nivel académico está por debajo del de mis compañeros.</i>	/	/	/	/		
		<i>Frecuentemente, en los grupos de trabajo, me preocupa no mantener el mismo ritmo de mis compañeros.</i>	/	/	/	/		
		<i>Me preocupa llegar a cierto nivel académico.</i>	/	/	/	/		
	Malestar provocado por los familiares	<i>Otras personas me presionan para mejorar mi desempeño escolar</i>	/	/	/	/		
		<i>He sufrido problemas familiares por mi rendimiento académico, como discusiones, castigos o pleitos.</i>	/	/	/	/		
Estrés inducido por carga de trabajo	Malestar provocado por exámenes, trabajos, tareas, etc	<i>Tengo tanto trabajo escolar que no sé ni por dónde empezar.</i>	/	/	/	/		
		<i>Siento ansiedad por las calificaciones que tengo.</i>	/	/	/	/		
		<i>En el semestre he sentido que necesito de vacaciones.</i>	/	/	/	/		
		<i>Me he desvelado por los exámenes o trabajos de la escuela.</i>	/	/	/	/		
		<i>He sufrido una carga de trabajo excesiva.</i>	/	/	/	/		



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Efectos colaterales	Daños en la salud	Me enfermo cuando llegan los exámenes.	/		/		/		/		
		He sufrido de trastornos del sueño (insomnio, dormir demasiado) cuando llegan los exámenes.	/		/		/		/		
Eventos de las vidas	Eventos estresantes ajenos a la institución educativa	He tenido otras responsabilidades aparte de las académicas, como trabajar o cuidar algún familiar.	/		/		/		/		
		He sufrido alguna pérdida significativa ya sea familiar, emocional y/o material en los últimos meses.	/		/		/		/		
		Me encuentro atravesando una situación difícil, una enfermedad, crisis económica u otra situación similar.	/		/		/		/		

Grado y Nombre del Experto: Dr. LUIS EDWIN TORRES PAZ

Firma del experto :

EXPERTO EVALUADOR



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

- CUESTIONARIO para medir el nivel de ESTRÉS de los estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

### 3. TESISTA:

EDGARDO JOSE TORRES LOZADA

### 4. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 27 de junio de 2022

 ... 44114598
<hr/>
Firma/DNI EXPERTO



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrado por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	TORRES PAZ
Nombres	LUIS EDWIN
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	44114398

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Director	PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTOR EN EDUCACION
Fecha de Expedición	06/11/17
Resolución/Acta	0330-2017-UCV
Diploma	052-019348
Fecha Matricula	11/10/2014
Fecha Egreso	04/09/2016

Fecha de emisión de la constancia:  
13 de Julio de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 090019028

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Módulo: Servidor de  
Agente Autorizado.  
Fecha: 13/07/2022 20:18:40-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde Playstore.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27209 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 002-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Validación de Escala valorativa para evaluar el instrumento**

Chiclayo, 20 de junio de 2022

Señor (a)

Dr. / Mg. BETTY ETELVINA PAZ REYES

Ciudad. -

De mi consideración:

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa del diseño del Proyecto de Investigación para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el grado de Magister en Psicología Educativa

Como parte del proceso de elaboración del proyecto se ha elaborado un instrumento de recolección de datos, el mismo que por el rigor que se nos exige es necesario validar el contenido de dicho instrumento; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del instrumento.

Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- *Ficha técnica instrumental.*
- *Instrumento de recolección de datos*
- *Matriz de consistencia*
- *Cuadro de operacionalización de variables*
- *Ficha de evaluación de validación por juicios de expertos*
- *Informe de validación del instrumento*

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

Edgardo José Torres Lozada

**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**
**TÍTULO DE LA TESIS:** Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
STRÉS	Somatización y ansiedad	Cambios en la salud	Quando he pasado por mucho estrés, he tenido problemas relacionados con el pensamiento, como falta de atención, memoria y concentración.	✓		✓		✓		✓		
			Me he mordido las uñas, rechinado los dientes o tronarse los dedos.	✓		✓		✓		✓		
			He sufrido de alguna enfermedad relacionada al estrés como gastritis, migraña, úlceras, dermatitis, entre otras.	✓		✓		✓		✓		
			He sufrido crisis nerviosas por el excesivo trabajo en la escuela como por ejemplo ataques de pánico, taquicardia, sudoración de manos, etc.	✓		✓		✓		✓		
			En alguna oportunidad he sentido que no hay solución mis problemas.	✓		✓		✓		✓		
			Pensar en mis calificaciones, en las tareas y los exámenes cambia mi ánimo (me pone de mal humor, me deprime, me da ansiedad, etc.)	✓		✓		✓		✓		
			He sufrido ansiedad intensa.	✓		✓		✓		✓		
			En alguna oportunidad he sentido que no hay solución mis problemas.	✓		✓		✓		✓		
			Estoy tomando antidepresivos y/o ansiolíticos	✓		✓		✓		✓		



Estrés inducido por terceros:	Malestar provocado por los docentes	<i>Mi estado de ánimo cambia por la exigencia académica y los trabajos.</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>He recibido comentarios negativos de los profesores respecto a mi desenvolvimiento académico.</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>He considerado dejar la escuela por la carga escolar.</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>He considerado reprobado a propósito alguna materia por la carga escolar.</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>La exigencia académica que recibo de los docentes es demasiado alta.</i>	✓		✓		✓		✓			
	Malestar provocado por los compañeros	<i>Mi nivel académico está por debajo del de mis compañeros.</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>Frecuentemente, en los grupos de trabajo, me preocupa no mantener el mismo ritmo de mis compañeros.</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>Me preocupa llegar a cierto nivel académico.</i>	✓		✓		✓		✓			
	Malestar provocado por los familiares	<i>Otras personas me presionan para mejorar mi desempeño escolar</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>He sufrido problemas familiares por mi rendimiento académico, como discusiones, castigos o pleitos.</i>	✓		✓		✓		✓			
	Estrés inducido por carga de trabajo	Malestar provocado por exámenes, trabajos, tareas, etc	<i>Tengo tanto trabajo escolar que no sé ni por dónde empezar.</i>	✓		✓		✓		✓		
			<i>Siento ansiedad por las calificaciones que tengo.</i>	✓		✓		✓		✓		
			<i>En el semestre he sentido que necesito de vacaciones.</i>	✓		✓		✓		✓		
			<i>Me he desvelado por los exámenes o trabajos de la escuela.</i>	✓		✓		✓		✓		
			<i>He sufrido una carga de trabajo excesiva.</i>	✓		✓		✓		✓		
Efectos colaterales	Daños en la salud	<i>Me enfermo cuando llegan los exámenes.</i>	✓		✓		✓		✓			
		<i>He sufrido de trastornos del sueño (insomnio, dormir demasiado) cuando llegan los exámenes.</i>	✓		✓		✓		✓			

Eventos de las vidas	Eventos estresantes ajenos a la institución educativa	He tenido otras responsabilidades aparte de las académicas, como trabajar o cuidar algún familiar.	✓		✓		✓		✓	
		He sufrido alguna pérdida significativa ya sea familiar, emocional y/o material en los últimos meses.	✓		✓		✓		✓	
		Me encuentro atravesando una situación difícil, una enfermedad, crisis económica u otra situación similar.	✓		✓		✓		✓	

Grado y Nombre del Experto: *Mgr. Betty Etelvina Paz Reyes*

Firma del experto :



**EXPERTO EVALUADOR**

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

- CUESTIONARIO para medir el nivel de ESTRÉS de los estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

### 3. TESISTA:

EDGARDO JOSE TORRES LOZADA

### 4. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20 de junio de 2022

 17561737
<hr/>
Firma/DNI EXPERTO

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	PAZ REYES
Nombres	BETTY ETELVINA
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	17561737

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
Rectora	OLINDA LUZMILA VIGO VARGAS
Secretario General	FREDDY WIDMAR HERNANDEZ RENGIFO
Directora	TOMASA VALLEJOS SOSA

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN PSICOPEDAGOGIA COGNITIVA
Fecha de Expedición	08/04/21
Resolución/Acta	155-2021-CU
Diploma	UNPRG-EPG-2021-0316
Fecha Matricula	06/02/2010
Fecha Egreso	26/02/2012

Fecha de emisión de la constancia:  
13 de Julio de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0900819051

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA  
Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Idioma: Servidor de  
Agente autorizada  
Fecha: 13/07/2022 20:21:44-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectores de códigos o teléfono celular ingresando el código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Validación de Escala valorativa para evaluar el instrumento**

Chiclayo, 27 de junio de 2022

Señor (a)

Mg. Clarys Evelyn Burga Ramos

Ciudad. -

De mi consideración:

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa del diseño del Proyecto de Investigación para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el grado de Magister en Psicología Educativa

Como parte del proceso de elaboración del proyecto se ha elaborado un instrumento de recolección de datos, el mismo que por el rigor que se nos exige es necesario validar el contenido de dicho instrumento; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del instrumento.

Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- Ficha técnica instrumental.
- Instrumento de recolección de datos
- Matriz de consistencia
- Cuadro de operacionalización de variables
- Ficha de evaluación de validación por juicios de expertos
- Informe de validación del instrumento

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

Edgardo José Torres Lozada



FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
STRES	Somatización y ansiedad	Cambios en la salud	Cuando he pasado por mucho estrés, he tenido problemas relacionados con el pensamiento, como falta de atención, memoria y concentración.	✓		✓		✓		✓		
			Me he mordido las uñas, rechinado los dientes o tronarse los dedos.	✓		✓		✓		✓		
			He sufrido de alguna enfermedad relacionada al estrés como gastritis, migraña, úlceras, dermatitis, entre otras.	✓		✓		✓		✓		
			He sufrido crisis nerviosas por el excesivo trabajo en la escuela como por ejemplo ataques de pánico, taquicardia, sudoración de manos, etc.	✓		✓		✓		✓		
			En alguna oportunidad he sentido que no hay solución mis problemas.	✓		✓		✓		✓		
			Pensar en mis calificaciones, en las tareas y los exámenes cambia mi ánimo (me pone de mal humor, me deprime, me da ansiedad, etc.)	✓		✓		✓		✓		
			He sufrido ansiedad intensa.	✓		✓		✓		✓		
			En alguna oportunidad he sentido que no hay solución mis problemas.	✓		✓		✓		✓		
			Estoy tomando antidepresivos y/o ansiolíticos	✓		✓		✓		✓		



Estrés inducido por terceros:	Malestar provocado por los docentes	Mi estado de ánimo cambia por la exigencia académica y los trabajos.	✓		✓		✓		✓		
		He recibido comentarios negativos de los profesores respecto a mi desenvolvimiento académico.	✓		✓		✓		✓		
		He considerado dejar la escuela por la carga escolar.	✓		✓		✓		✓		
		He considerado reprobar a propósito alguna materia por la carga escolar.	✓		✓		✓		✓		
		La exigencia académica que recibo de los docentes es demasiado alta.	✓		✓		✓		✓		
	Malestar provocado por los compañeros	Mi nivel académico está por debajo del de mis compañeros.	✓		✓		✓		✓		
		Frecuentemente, en los grupos de trabajo, me preocupa no mantener el mismo ritmo de mis compañeros.	✓		✓		✓		✓		
		Me preocupa llegar a cierto nivel académico.	✓		✓		✓		✓		
	Malestar provocado por los familiares	Otras personas me presionan para mejorar mi desempeño escolar	✓		✓		✓		✓		
		He sufrido problemas familiares por mi rendimiento académico, como discusiones, castigos o pleitos.	✓		✓		✓		✓		
	Estrés inducido por carga de trabajo	Malestar provocado por exámenes, trabajos, tareas, etc	Tengo tanto trabajo escolar que no sé ni por dónde empezar.	✓		✓		✓		✓	
			Siento ansiedad por las calificaciones que tengo.	✓		✓		✓		✓	
En el semestre he sentido que necesito de vacaciones.			✓		✓		✓		✓		
Me he desvelado por los exámenes o trabajos de la escuela.			✓		✓		✓		✓		
He sufrido una carga de trabajo excesiva.			✓		✓		✓		✓		
Efectos colaterales	Daños en la salud	Me enfermo cuando llegan los exámenes.	✓		✓		✓		✓		
		He sufrido de trastornos del sueño (insomnio, dormir demasiado) cuando llegan los exámenes.	✓		✓		✓		✓		



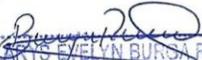
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Eventos de las vidas	Eventos estresantes ajenos a la institución educativa	He tenido otras responsabilidades aparte de las académicas, como trabajar o cuidar algún familiar.	✓		✓		✓		✓	
		He sufrido alguna pérdida significativa ya sea familiar, emocional y/o material en los últimos meses.	✓		✓		✓		✓	
		Me encuentro atravesando una situación difícil, una enfermedad, crisis económica u otra situación similar.	✓		✓		✓		✓	

Grado y Nombre del Experto: Mgr. Clarys Evelyn Burga Ramos

Firma del experto :

GOBIERNO REGIONAL DE LAMBAYEQUE  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD-LAMBAYEQUE  
HOSP. REG. DOC. "LAS MERCEDES"-CH.

  
Ps. CLARYS EVELYN BURGA RAMOS  
PSICÓLOGA  
EXPERTO EVALUADOR



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

**2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

- CUESTIONARIO para medir el nivel de ESTRÉS de los estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo

**3. TESISISTA:**

EDGARDO JOSE TORRES LOZADA

**4. DECISIÓN:**

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI



NO



Chiclayo, 27 de junio de 2022

GOBIERNO REGIONAL DE LAMBAYEQUE GERENCIA REGIONAL DE SALUD-LAMBAYEQUE HOSP. REG. DCC. "LAS MERCEDES"-CH.	
	42753433
Ps. CLARYS RAMOS RAMOS PSICÓLOGA C.Ps.P. 14467	
<b>Firma/DNI EXPERTO</b>	

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrado por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	BURQA RAMOS
Nombres	CLARYS EVELYN
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	42753433

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	ORBEGOSO VENEGAS BRUJALDO SIGIFREDO
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Decano	MOYA RONDO RAFAEL MARTIN

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
Fecha de Expedición	15/01/2014
Resolución/Acta	0010-2014-UCV
Diploma	A1652369
Fecha Matrícula	Sin información (****)
Fecha Egreso	Sin información (****)

Fecha de emisión de la constancia:  
13 de Julio de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 000019854

**JESSICA MARJHA ROJAS BARRUETA**

JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu

Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Idioma: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 10/07/2022 23:37:07 -0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectores de códigos o teléfono celular enfocado al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2005-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se solicita.

(\*\*\*\*) Ante la falta de información, puede presentar su consulta formalmente a través de la mesa de portos virtual en el siguiente enlace <https://ventana.sunedu.gob.pe>

## Anexo 6: Validez y confiabilidad

*Estadísticas de fiabilidad del instrumento para medir el estrés en los estudiantes*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,841	29

## Anexo 7: Base de datos

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
	NIVEL DE ESTRÉS												
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
5	2	4	1	2	1	2	1	4	2	2	2	2	4
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4
8	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
12	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
14	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
17	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2
18	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
19	3	3	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1
20	4	3	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1
21	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1

	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	
	NIVEL DE ESTRÉS												
	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4
4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
8	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
10	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
13	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2
14	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
15	3	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
16	4	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
17	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1
18	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
37	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4
38	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3
48	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	4	4
49	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	2
50	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
51	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1
52	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
56	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
57	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4
58	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4

	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
37	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
38	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1
39	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
41	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2
42	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1
43	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
44	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3
45	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
46	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4
47	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
48	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
49	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
50	1	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3
51	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
52	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
53	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
54	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2
55	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4
56	4	3	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1
57	4	4	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1
58	4	4	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1

## Anexo 8. Validación de propuesta



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### VALIDACIÓN DE PROPUESTA (JUICIO DE EXPERTOS)

#### FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES CUARTO CICLO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CHICLAYO

Yo, **Luis Edwin Torres Paz**, identificado con DNI N° 44114598, con Grado Académico de Doctor en Educación en la Universidad Cesar Vallejo, con código virtual en SUNEDU N° 0000819028

Hago constar que he leído y revisado la propuesta: Programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo, correspondientes a la Tesis, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura:

Introducción

Contextualización

Justificación

Objetivo

Propuesta

La propuesta corresponde a la tesis: "*Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo*".

#### a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos de investigación.	/		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	/		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	/		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	/		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	/		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	/		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	/		

**b. Pertinencia con la aplicación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	✓		
2	Soluciona el problema de la investigación	✓		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	✓		
4	Es viable en su aplicación	✓		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	✓		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: Programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo			
APLICABILIDAD	CONTEXUALIZACIÓN	PERTINENCIA	% DE LA PROPUESTA VALIDADA
100 %	100 %	100 %	100 %

**DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:**

Después de la revisión de la propuesta: Programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una I. E. pública, Chiclayo, se puede validar, de esta forma su relación con el objetivo, así como dimensiones e indicadores.

**OBSERVACIONES:**

.....  
.....

Chiclayo, 13 de Julio del 2022.

Dr. Luis Edwin Torres Paz  
Centro de labores: Universidad Pedro Ruiz Gallo. Cargo: Docente

  
Dr. Luis Edwin Torres Paz  
DNI 44114598

**EXPERTO**

VALIDACIÓN DE PROPUESTA  
(JUICIO DE EXPERTOS)FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA  
DISMINUIR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES CUARTO CICLO EN UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CHICLAYO

Yo, **Betty Etelvina Paz Reyes**, identificado con DNI N° 17561737, con Grado Académico de **Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía cognitiva** en la Universidad Pedro Ruiz Gallo, con código virtual en SUNEDU N° 0000819051

Hago constar que he leído y revisado la propuesta: **Programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo**, correspondientes a la Tesis, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura:

Introducción

Contextualización

Justificación

Objetivo

Propuesta

La propuesta corresponde a la tesis: **"Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo"**.

**a. Pertinencia con la investigación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos de investigación.	/		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	/		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	/		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	/		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	/		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	/		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	/		

**b. Pertinencia con la aplicación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	✓		
2	Soluciona el problema de la investigación	✓		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	✓		
4	Es viable en su aplicación	✓		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	✓		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: Programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo			
APLICABILIDAD	CONTEXTUALIZACIÓN	PERTINENCIA	% DE LA PROPUESTA VALIDADA
100 %	100 %	100 %	100 %

**DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:**

Después de haber revisado la propuesta del programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del IV ciclo en una I.E. pública, Chiclayo, se procede a validarla teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad.

**OBSERVACIONES:**

.....  
 .....

Chiclayo, 13 de Julio del 2022.

Mg. Betty Etelvina Paz Reyes  
 Centro de labores: I.E. 10982, Chocupe Alto Cargo: Docente de aula

Betty E. Paz Reyes  
 Mg. Betty E. Paz Reyes  
 DNI 17561737  
 EXPERTO

VALIDACIÓN DE PROPUESTA  
(JUICIO DE EXPERTOS)FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA  
DISMINUIR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES CUARTO CICLO EN UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CHICLAYO

Yo, **Clarys Evelyn Burga Ramos**, identificada con DNI N° 42753433, con Grado Académico de Maestra en docencia universitaria en la Universidad Cesar Vallejo, con código virtual en SUNEDU N° 0000819054

Hago constar que he leído y revisado la propuesta: **Programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo**, correspondientes a la Tesis, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura:

Introducción

Contextualización

Justificación

Objetivo

Propuesta

La propuesta corresponde a la tesis: **"Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo"**.

**a. Pertinencia con la investigación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos de investigación.	/		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	/		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	/		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	/		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	/		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	/		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	/		

**b. Pertinencia con la aplicación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	/		
2	Soluciona el problema de la investigación	/		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	/		
4	Es viable en su aplicación	/		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	/		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: Programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo			
APLICABILIDAD	CONTEXUALIZACIÓN	PERTINENCIA	% DE LA PROPUESTA VALIDADA
100%	100%	100%	100%

**DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:**

Después de haber revisado la propuesta de un programa de actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una I. E. Pública Chiclayo, se procedió a validarla teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad.

**OBSERVACIONES:**

Chiclayo, 13 de Julio del 2022.

Mg. CLARYS EVELYN BURBA RAMOS

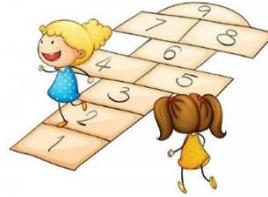
Centro de labores: Hospital Regional Las Mercedes Cargo: Psicóloga

  
 Mg. CLARYS EVELYN BURBA RAMOS  
 DNI 42753433  
 EXPERTO

## ACTIVIDAD 01

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Reconocemos el estado de nuestra condición física, después de estar inactivos	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p>Selecciona actividades para la activación corporal (calentamiento) antes de la actividad e identifica su condición física, con relación a los diferentes niveles de esfuerzo en la práctica de actividades lúdicas.</p>	<p>Identifica su estado de condición física después de estar sin hacer ejercicios y selecciona actividades para su salud corporal y mental.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reloj cronómetro</li> <li>Conos</li> <li>Cualquier recurso o material de tu entorno elaborado</li> </ul>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizamos la activación corporal.</li> <li>Efectúan desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente. Luego, moviliza todas tus articulaciones con movimientos circulares. Ahora, practica estiramientos musculares muy suaves. Esta actividad debe durar de 10 minutos.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><a href="http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/la-activacion-corporal-el-calentamiento.html">http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/la-activacion-corporal-el-calentamiento.html</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahora aplicamos el test de Ruffier-Dickson; para ello realiza las siguientes actividades:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Sentado o de pie, en reposo, toma el pulso durante 1 minuto.</li> <li>Situándonos de pie, haremos 30 sentadillas durante 45 segundos (las mujeres pueden realizar 20 sentadillas en 30 segundos) deben realizar hasta alcanzar el tiempo establecido.</li> </ol> </li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.strokestrike.com/blog/sencillo-test-de-forma-para-empezar-a-hacer-deporte/">http://www.strokestrike.com/blog/sencillo-test-de-forma-para-empezar-a-hacer-deporte/</a></p>	

- A continuación, invitamos a practicar una actividad física de su agrado puede ser un juego recreativo, juego tradicional etc. Para ello elegirán en grupos y se pondrán de acuerdo sobre la manera de jugar.



<https://ar.pinterest.com/pin/653655333419665355/>

- Terminada la actividad realiza actividades de relajación y respiración. (5 minutos) Puedes empezar con ejercicio suaves para que tu estado corporal vuelva a la normalidad. Mientras haces esto, respira (inhala profundamente y exhala con suavidad) y relájate cerrando los ojos. Los estiramientos son un tipo de actividad que puedes realizar para relajarte.

## ACTIVIDAD 02

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Jugamos para conocer nuestra velocidad y agilidad para relajación mental	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p><b>Identifica y valora su capacidad física de velocidad y agilidad,</b> con relación a los diferentes niveles de esfuerzo en la práctica de actividades físicas.</p>	<p>Reconoce y mide su capacidad física de velocidad y agilidad, adoptando posturas adecuadas en la actividad física que les permita tener una relajación mental.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conos, silbato, cintas</li> <li>○ Cinta métrica</li> <li>○ Cualquier recurso o material de tu entorno elaborado según necesidad.</li> </ul>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitamos a los estudiantes a desplazarse libremente por diferentes direcciones, acompañado de movimientos libres, explorando las partes de su cuerpo.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> <a href="https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/coordinacion-y-ritmo-1533417.html">https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/coordinacion-y-ritmo-1533417.html</a> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El juego “quita cinta”:</b> Agrupamos a los estudiantes en dos equipos. Cada equipo con una cinta de color diferente puestas en la cintura. El profesor indica un color, entonces el equipo que tenga ese color de cinta trata de apoderarse de las cintas del equipo contrario. Ambos equipos deben desplazarse libremente por todo el espacio de juego, gana el equipo que consigue más cintas.</li> <li>• <b>Juego de agilidad “el túnel”:</b> Los estudiantes forman 3 grupos formados en columnas, el docente da las indicaciones correspondientes, y los estudiantes forman un túnel, el último estudiante de cada grupo, pasa por debajo del túnel por encima de una colchoneta, seguidamente continúa el siguiente hasta culminar el ultimo estudiante. (visualizar la imagen.</li> <li>• Al finalizar la actividad, realizamos ejercicios de relajación y respiración profunda.</li> </ul> <div style="text-align: center;">   </div> <p style="text-align: center;"> <a href="https://brainly.lat/tarea/54091090">https://brainly.lat/tarea/54091090</a> </p>	

### ACTIVIDAD 03

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Vivamos el ritmo para cuidar mi cuerpo y mente	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regula la posición del cuerpo en situaciones de equilibrio, con modificación del espacio, teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos, para afianzar sus habilidades motrices básicas.</li> <li>• Alterna sus lados corporales de acuerdo con su utilidad y/o necesidad y se orienta en el espacio y en el tiempo, con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia en actividades lúdicas.</li> </ul>	<p>Vivenciarán el ritmo a través de juegos de palmas, regulando la posición de su cuerpo y la alternancia de sus lados corporales.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<p>Testimonios de madera</p>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<p><b>Invítalos a iniciar la sesión con la actividad “Encantados”.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica a los estudiantes en un área delimitada libre de obstáculos, donde puedan correr.</li> <li>- Elige a un estudiante de forma aleatoria, quien deberá de “encantar” a todos sus demás compañeros, con un simple toque en la cabeza.</li> <li>- La persona que es alcanzada y “encantada” deberá de permanecer de pie con los brazos extendidos sobre la cabeza y las palmas juntas, hasta que otro compañero que se encuentre libre pase entre sus piernas, permitiéndole así volver al juego.</li> <li>- Durante el juego podrán turnarse entre los jugadores el rol de “encantar”.</li> <li>- Pídeles que formen 3 grupos de igual número de integrantes.</li> <li>- Dos de los grupos deben formarse en filas una frente a la otra, estableciendo doble distancia entre los miembros de una misma fila, tal como se muestra en el siguiente gráfico.</li> <li>- Los integrantes de ambas filas deberán de mover ambos brazos al frente y atrás haciendo palmadas, siguiendo los ritmos establecidos por el profesor con la ayuda de unas picas o testimonios de madera.</li> <li>- El tercer grupo se colocará al centro de ambas filas buscando avanzar de un extremo al otro, sin ser tocados por el vaivén de los brazos de sus compañeros.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“CON EL RITMO DE SCOOBY DOO”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el ritmo de los pies (dos golpes con los pies) (bis).</li> <li>• Es el ritmo del Scooby Doo (dos golpes con los pies).</li> <li>• Con el ritmo de las manos (dos palmas) (bis).</li> <li>• Es el ritmo del Scooby Doo (dos golpes con los pies + dos palmas).</li> <li>• Con el ritmo de la nariz tilín, tilín (Se tocan la nariz con un dedo) (bis).</li> <li>• Con el ritmo de las orejas tolón, tolón (con ambas manos se baten las orejas de atrás hacia adelante) (bis).</li> <li>• Con el ritmo de los ojos clin, clon (parpadean mientras la cabeza se mueve a los lados) (bis).</li> </ul> <p>Repite la secuencia de movimientos rítmicos de 3 a 4 veces con todas y todos los estudiantes.</p>	

## ACTIVIDAD 04

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Nuestro cuerpo es un instrumento en movimiento para cuidar mi mente	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p>Utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mímica) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos en la actividad física.</p>	<p>Experimenta movimientos de ejercicios corporales, expresando su coordinación, siendo esto posible tras regular el cuerpo y la alternancia de sus lados corporales.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ula ula</li> <li>• Laptop</li> <li>• Platos</li> <li>• Conos</li> </ul>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<p><b>Secuencia rítmica corporal N.º 1.-</b> A la voz del docente se marcará el ritmo para la secuencia de movimientos que a continuación te mostramos:</p> <p><b>Posición inicial:</b> De pie con las palmas frente a frente a la altura del pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Palmada al frente + chasquido de dedos con ambas manos a los lados y a la altura de los hombros (2 veces).</li> <li>○ Golpe con la palma en el muslo (2 veces).</li> <li>○ Chasquido de dedos con ambas manos a los lados y a la altura de los hombros.</li> <li>○ Golpe con la palma en el muslo.</li> <li>○ Chasquido de dedos con ambas manos a los lados y a la altura de los hombros.</li> <li>○ Golpe con la palma en el muslo (2 veces).</li> <li>○ Chasquido de dedos con ambas manos a los lados y a la altura de los hombros.</li> <li>○ Palmada al frente.</li> <li>○ Chasquido de dedos con ambas manos a los lados y a la altura de los hombros.</li> </ul> <p><b>Secuencia rítmica corporal N.º 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta ocasión todos practicarán la secuencia de movimientos del bloque 1 y 2. Solo al final dividirás la clase en dos grupos, aquellos que realizarán el bloque 1 y aquellos que realizarán el bloque 2.</li> </ul> <p><b>Posición inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sentados en el suelo y con las piernas cruzadas, se coloca un vaso en el suelo y al frente.</li> <li>○ Palmada al frente (2 veces).</li> <li>○ Mano derecha golpea rodilla derecha.</li> <li>○ Mano izquierda golpea rodilla izquierda.</li> <li>○ Mano derecha golpea rodilla derecha.</li> <li>○ Palmada al frente.</li> <li>○ Con la mano derecha se toma el vaso para golpearlo contra el suelo y deja el vaso donde estaba.</li> <li>○ Palmada al frente.</li> <li>○ Con la mano derecha se toma el vaso para golpearlo contra la mano izquierda para luego golpear el vaso contra el suelo, luego lleva el vaso hacia la mano izquierda quien lo sujeta.</li> <li>○ Golpe con la palma de la mano derecha sobre el suelo.</li> <li>○ Se golpea el piso con el vaso que era sujetado con la mano izquierda y se deja el vaso en el suelo.</li> </ul>	

## ACTIVIDAD 05

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Nos organizamos para hacer ejercicios de expresión corporal para el cuidado de nuestra salud física y mental	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p>Utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mímica) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos en la actividad física.</p>	<p>Regularán la posición del cuerpo haciendo uso de la alternancia de sus lados corporales al <b>realizar ejercicios de expresión corporal</b>, expresando sus ejercicios de coordinación.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Platillos</li> <li>Conos</li> <li>Cuerdas</li> <li>Balones</li> </ul>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comentamos que cada grupo deberá <b>de crear una secuencia de ejercicios de expresión corporal</b> con una duración no menor a 3 minutos ni mayor de 5 minutos.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.educacionfisicaescolar.es/category/dominio-6/">http://www.educacionfisicaescolar.es/category/dominio-6/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Son libres de elegir el uso de, balones, cuerdas, platillos u otros materiales.</li> <li>La creación de la secuencia de ejercicios de expresión corporal es grupal, por lo que deberán de poner en marcha “Los criterios para llegar a un consenso”, los cuales detallamos a continuación: <b>Criterios para llegar a un consenso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los acuerdos se toman buscando el bien común, teniendo en cuenta a todos.</li> <li>Todas y todos participan dando sus opiniones y sugerencias.</li> </ul> </li> </ul> <p>En grupos le damos un tiempo de 20 minutos para que se organicen, practiquen y realicen algunos ajustes, poniendo en práctica.</p> <p><b>A continuación, en grupos deben presentar su secuencia de ejercicios de expresión corporal</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/bailar-clase-trabajar-expresion-corporal/">https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/bailar-clase-trabajar-expresion-corporal/</a></p>	

## ACTIVIDAD 06

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Utilizo estrategias de juego como técnicas de relajación	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul> <p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</li> </ul>	<p><b>Genera</b> estrategias colectivas en las actividades lúdicas según el rol de sus compañeros y el suyo propio, a partir de los resultados en el juego.</p> <p><b>Participa</b> en juegos de oposición en grandes grupos; acepta al oponente como compañero de juego.</p>	<p>Toma la mejor decisión para lograr las metas en común en una situación de juego, que le servirá como técnicas de relajación analizando las características y condiciones de los oponentes y el rol que cada uno.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conos</li> <li>○ Latas</li> <li>○ Pelota de tela</li> </ul>	
<b>Desarrollo de actividades</b>	<p>Invítalos a participar en el desarrollo de la actividad Juego "<b>La piedra</b>".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicamos a los estudiantes que se formarán 2 equipos, ubicándose cada grupo en uno de los extremos del campo.</li> <li>- A uno de los grupos entregamos 3 objetos pequeños, donde el tamaño de cada objeto permita ser escondida.</li> <li>- El grupo que posea el objeto, tendrá como consigna trasladarlos de un extremo al otro del campo.</li> <li>- Los objetos no podrán ser lanzadas, puesto que, para validar la llegada de cada objeto al otro extremo del campo, cada estudiante deberá de llegar con ella, levantar la mano y decir en voz alta: "Llegó la piedra".</li> <li>- El equipo que transporta el objeto, podrá entregarla a uno de sus compañeros de grupo de forma muy discreta, puesto que el equipo que no la posea, tendrá la consigna de interceptar a los integrantes del otro equipo de quienes se sospeche llevan consigo la piedra y, podrán hacerlo pronunciando: "¡Alto!, ¿tienes la piedra?", a lo que la persona interceptada deberá de responder con la verdad.</li> <li>- El juego termina cuando el equipo que posee los objetos, logra transportar por lo menos 2 de ellas, no existe límite de tiempo.</li> <li>- <b>Preséntales el juego "Kiwi"</b></li> <li>- Uno de los integrantes de uno de los equipos lanza una pelota de tela contra la torre de latas que se encuentra al centro del campo tal como se muestra en el gráfico.</li> <li>- Una vez derribada la torre, el mismo equipo que la derribó, deberá de tomar la pelota de tela e impactar a cada uno de los jugadores del otro equipo, quienes buscan armar la torre de latas.</li> <li>- El juego termina cuando la torre ha sido nuevamente armada o cuando todos los jugadores del equipo con intenciones de armar la torre fueron impactados con la pelota de tela.</li> <li>- Intercambia el rol de cada equipo posibilitando que cada equipo cumpla por lo menos 2 veces cada rol.</li> </ul>	

## ACTIVIDAD 07

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Nos organizamos en equipos, para participar en juegos de cooperación y mantener nuestra mente relajada.	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul> <p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</li> </ul>	<p><b>Propone</b> cambios en las condiciones de juego, si fuera necesario, para posibilitar la inclusión de sus pares; así, promueve el respeto y la participación, y busca un sentido de pertenencia al grupo al jugar.</p> <p><b>-Participa</b> en juegos cooperativos y de oposición en grandes grupos; acepta al oponente como compañero de juego.</p>	<p>Toma decisiones para aplicar la estrategia en favor del grupo en una situación de juego, el cual le va a permitir mantenerse relajado.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conos</li> <li>○ Pelota de trapo</li> </ul>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A continuación, invitamos a iniciar la sesión con la entrada en calor.</li> <li>- Luego trabajamos la actividad: <b>“DESCUBRO MI AGILIDAD y RESISTENCIA EN EQUIPO”</b>.</li> <li>- Ubicamos a los estudiantes en un espacio delimitado donde colocaremos conos en diferentes espacios del campo deportivo.</li> <li>- Indicamos a los estudiantes que se ubicaran en el espacio delimitado.</li> <li>- El juego de <b>“DESCUBRO MI AGILIDAD y RESISTENCIA EN EQUIPO”</b> consiste en a carrera lenta y al silbato del profesor, el estudiante deberá coger un cono con ambas manos.</li> <li>- Si un estudiante no logra coger un cono, automáticamente queda eliminado, pasando a retirar uno o dos conos dependiendo de la cantidad de estudiantes.</li> <li>- El juego termina cuando uno de los estudiantes logre quedar en el juego sin que haya sido eliminado.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p><b>EJERCICIOS DE AGILIDAD</b></p> </div> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.pinterest.com.mx/pin/585045807839231047/">https://www.pinterest.com.mx/pin/585045807839231047/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunimos y mencionamos que ahora jugarán <b>“MINI BATA”</b>.</li> <li>✓ Organizamos a las y los estudiantes en dos grupos mixtos considerando sus diferentes características (físicas, motrices, número de integrantes por género, etc.) de tal manera que todos tengan las mismas oportunidades de éxito.</li> <li>✓ Una vez establecidos los equipos, el equipo <b>(A)</b> se ubicará en el campo de juego, y su tarea será capturar la pelota que lanzará el equipo <b>(B)</b>. Si la pelota es capturada por un estudiante del equipo <b>(A)</b>, podrá seguir jugando en caso logre ser captado por un balón,</li> <li>✓ Cada integrante del equip <b>(B)</b>, lanzará un balón cada uno, de acuerdo a su orden.</li> <li>✓ Se invierte los roles de los equipos, cuando el equipo <b>(A)</b> logra atrapar la pelota de tenis en tres (3) oportunidades.</li> </ul>	

## ACTIVIDAD 08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Conocemos y exploramos los juegos predeportivos para cuidar mi salud	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul> <p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</li> </ul>	<p>Realiza actividades predeportivas en las que interactúa con sus compañeros de juego, respeta las diferencias personales y asume roles y cambio de roles.</p>	<p>Participar en los juegos predeportivos, tomando decisiones en favor del grupo y el cuidado de su salud, mostrando actitudes de solidaridad y cooperación. Respeta las diferencias personales y asume roles</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conos</li> <li>○ Platos</li> <li>○ Pelota</li> </ul>	
<b>Desarrollo de actividades</b>	<p><b>Juego “cara cruz”</b></p> <p><b>Objetivo.</b> - El juego consiste en que los integrantes de un equipo tratarán de alcanzar y tocar al jugador del otro equipo, antes de que llegue al área de su equipo y se salve.</p> <p><b>Reglas:</b> Si un jugador toca a un integrante del equipo contrario, ganará un punto a su favor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gana el equipo que llegue antes a una determinada puntuación</li> </ul> <p><b>Descripción.</b> - Antes de empezar, los equipos se ponen de acuerdo sobre el puntaje al que deben llegar para ganar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividimos en dos grupos o equipos. Uno será “cara” y el otro “cruz”.</li> <li>• Prepara el espacio de juego, que sea un área, lo más grande posible y libre de objetos.</li> <li>• Trazamos tres líneas paralelas, una central y las otras a ambos lados (una línea es “cara” y la otra “cruz”) separadas por 10 m.</li> <li>• Los estudiantes de un equipo se ubican de espaldas a los del otro equipo, separados y próximos a la línea central.</li> <li>• Si el docente dice “cara” estos escaparán hacia su línea y los de “cruz” tratarán de alcanzarlos, tocándolos antes de que sobrepasen la línea del área de su equipo.</li> </ul>	



<http://juegostafadtenerife.blogspot.com/2016/10/tulipanstop.html>

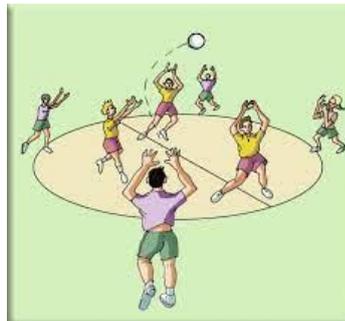
### **Primer juego predeportivo “los 10 pases”**

#### ***Descripción del juego***

Formamos 2 equipo de 6 a 8 estudiantes, con un balón

El juego comienza cuando un jugador del equipo, que tiene la posesión del balón, ejecuta un pase lanzándolo con las manos a otro integrante de su equipo. Este lo recibe también con las manos y debe contar en voz alta el número de pase que se realiza; este hará lo mismo que el jugador anterior con otro integrante de su equipo, y así sucesivamente, hasta completar diez pases, mientras que el equipo oponente trata de interceptar o quitar la posesión del balón.

- El objetivo del juego es que uno de los equipos debe completar diez pases sin que el otro equipo toque el balón.



<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11418/Tesis%25208156?sequence=1&isAllowed=y>

## ACTIVIDAD 09

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Modificamos un juego pre deportivo para practicarlo	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p>Realiza actividades predeportivas modificado en las que interactúa con sus compañeros de juego, respeta las diferencias personales y asume roles y cambio de roles.</p>	<p>Participar en juegos predeportivos modificado tomando decisiones en favor del grupo.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conos</li> <li>○ Cuerda de 6 a 8 metros de largo</li> <li>○ Pelotas</li> </ul>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<p>Realizamos movimientos circulares de tobillos, cintura, hombros, cuello y las muñecas durante 10 segundos por cada lado. Luego desarrollaremos desplazamientos por diferentes direcciones y al final algunos estiramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitamos a iniciar la sesión con la actividad “<b>Detente liebre, ¡Corre Liebre!</b>”.</li> </ul> <p>Un tercio de grupo hace de atrapador. Desempeñan el mismo papel durante el juego y se distinguen por llevar una pelota de trapo en su mano. Los estudiantes tocados por los atrapadores con el grito “detente liebre” se colocan en cuclillas. Pero pueden ser rescatados por los estudiantes que corren todavía mediante un golpe de toque con la exclamación “corre liebre” e integrarse de nuevo al juego.</p> <p><b>Fútbol ciego:</b></p> <p>De 6 a 12 integrantes divididos en dos equipos, que jugarán en parejas, tomados de la mano; uno de los dos, con los ojos tapados. Se juega un partido de fútbol. Los goles pueden ser anotados sólo por un jugador con los ojos tapados.</p> <p><b>“vóleibol sentado”</b></p> <p>formamos dos equipos con la misma cantidad de participantes, deberán estar sentados en sus zonas. El objetivo es pasar el balón con la mano de un campo a otro por encima de una cuerda, net, etc., sin que caiga al piso. Si el balón cae en el campo de un equipo, el equipo contrario obtendrá un punto; y así, sucesivamente, irán acumulando los puntajes hasta llegar a 15.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><a href="https://prexas.com/actividad-no-3-educacion-fisica-5o-secundaria-del-29-de-noviembre-al-03-de-diciembre-del-2021_b55da38d7.html">https://prexas.com/actividad-no-3-educacion-fisica-5o-secundaria-del-29-de-noviembre-al-03-de-diciembre-del-2021_b55da38d7.html</a></p>	

## ACTIVIDAD 10

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Exploro mi espacio y juego con todos mis compañeros	
Competencias y Capacidades	Objetivo	Resultado de la actividad
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul> <p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comprende su cuerpo.</li> <li>○ Se expresa corporalmente</li> </ul>	<p>Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas.</p>	<p><b>Realiza juegos</b> donde demuestra su orientación espacial, su equilibrio, aceptando la participación de todos.</p>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cordones de zapatillas</li> <li>○ Aros</li> <li>○ Plátillos</li> </ul>	
<p><b>Desarrollo de actividades</b></p>	<p>Invitamos a participar en el juego <b>“El laberinto”</b>, en el que deberán encontrar la salida evitando perderse.</p> <p>Para propiciar que la actividad sea más ágil y rápida considera dibujar más de un laberinto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubícalos en la parte de inicio del laberinto en parejas.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small; margin-top: 5px;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZLPhG5w8zkc">https://www.youtube.com/watch?v=ZLPhG5w8zkc</a></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dale un cordón a cada pareja y pídeles que se aten los tobillos para luego cogerse de la cintura de su compañero.</li> <li>• De esa manera y ordenadamente pasarán por el laberinto hasta salir. Pídeles a los estudiantes que propongan una regla para evitar que se puedan caer o golpear entre ellos.</li> <li>• Cuando veas que han resuelto por lo menos la mitad del recorrido, indica a la siguiente pareja que ingrese.</li> </ul> <p>Actividad se llama <b>“Regresen a su casa”</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Junto a los estudiantes deben distribuir los aros formando un círculo dentro del espacio de trabajo.</li> <li>• Ubica a los estudiantes dentro de cada aro, menos a uno que se ubicará en el centro del círculo.</li> <li>• A nuestra señal todos los niños y niñas cambiarán de aro, corriendo por su lado derecho, es este momento donde aprovechará el niño/a del centro para lograr ocupar un aro. Si el estudiante consigue ingresar al aro ocupará una casa y el que se quedó sin aro, pasará a ocupar el centro, para repetir la misma acción, pueden jugar (izquierda, adelante, otros).</li> </ul>	



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CHERO ZURITA JUAN CARLOS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo", cuyo autor es TORRES LOZADA EDGARDO JOSE, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 21 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CHERO ZURITA JUAN CARLOS <b>DNI:</b> 16689094 <b>ORCID</b> 0000-0003-3995-4226	Firmado digitalmente por: CZURITAJC el 09-08- 2022 23:53:16

Código documento Trilce: TRI - 0358385