



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO EN MAESTRÍA EN**

**PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Estrés desde los entornos virtuales en escolares de primaria de una  
Institución Educativa, Huaraz y Piura 2021**

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

**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

**Peña Ruiz, Shirley Lisbet (ORCID: 0000-0001-6727-8638)**

**ASESORA:**

**Dra. Cruz Montero, Juana María (ORCID: 0000-0002-7772-6681)**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente**

**PIURA – PERÚ**

**2021**

## **Dedicatoria**

A Dios por ser el autor de la vida y permitirme terminar este proyecto, por su misericordia y bondad con mi persona, a mi familia por su motivación constante, a mi esposo Francisco Ramos Flores, que siempre es de apoyo incondicional. a mis hijas Nicoll y Alexandra, por ser mi pasión para luchar por las metas, a mi señora madre Juana Ruiz por ser mi ejemplo de lucha y constancia.

## **Agradecimiento**

A la esta prestigiosa casa de estudios “Universidad Cesar Vallejo” por permitirme construir y desarrollarme profesionalmente, a mis valiosos docentes por su profesionalismo, dedicación y guía en el proceso de la formación académica, al personal directivo y docente de las instituciones educativas de Huaraz y Piura por ser partícipe de este estudio de investigación.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tabla.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract .....	viii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II.MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	12
3.1.Tipo y diseño de investigación.....	13
3.2.Variables y operacionalización.....	13
3.3. Población, muestra.....	15
3.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5.Procedimientos.....	16
3.6. Método de Análisis de Datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII RECOMENDACIONES.....	40
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla 1 <i>Distribución de la población demográfica</i> .....	16
Tabla 2 <i>Muestra según el grado</i> .....	16
Tabla 3 <i>Alfa de Cronbach</i> .....	16
Tabla 4 <i>Validez del instrumento estrés académico</i> .....	18
Tabla 5 <i>Prueba de Normalidad</i> .....	19
Tabla 6 <i>Resultados de la variable estrés</i> .....	20
Tabla 7 <i>Resultados de la dimensión estresores</i> .....	21
Tabla 8 <i>Resultados de la dimensión síntomas</i> .....	22
Tabla 9 <i>Resultados de la dimensión afrontamiento</i> .....	24
Tabla 10 <i>Análisis para la variable estrés</i> .....	25
Tabla 11 <i>Estadística de significancia para la variable estrés</i> .....	26
Tabla 12 <i>Análisis de la dimensión estresores</i> .....	27
Tabla 13 <i>Estadística de significancia para la dimensión estresores</i> .....	27
Tabla 14 <i>Análisis de la dimensión síntomas</i> .....	29
tabla 15 <i>Estadística de significancia para la dimensión estresores</i> .....	29
Tabla 16 <i>Análisis de la dimensión afrontamiento</i> .....	31
tabla 17 <i>Estadística de significancia para la dimensión estresores</i> .....	31

## Índice de figuras

<i>Figura 1</i> Esquema de investigación.....	12
<i>Figura 2</i> Resultado de nivel de estrés según muestra de procedencia.....	20
<i>Figura 3</i> Resultados según nivel de estresores.....	21
<i>Figura 4</i> Niveles de síntomas de las muestras según lugar de procedencia.....	22
<i>Figura 5</i> Niveles de afrontamiento según las muestras de procedencia.....	23

## Resumen

El objetivo de este estudio de investigación fue demostrar la comparación del estrés desde los entornos virtuales en escolares de primaria de una institución educativa, Huaraz y Piura 2021. el enfoque del estudio es cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo - comparativo, de diseño no experimental, de corte trasversal. la técnica fue la encuesta y el instrumento empleado fue un cuestionario, validado por expertos y cuya confiabilidad fue de 0,735 determinada por el alfa de Cronbach. la muestra estuvo conformada por 123 escolares. los resultados de la variable estrés responde que los niveles de estrés, para Piura con 26,0% pertenecen al nivel medio; y los de Huaraz con 22,8% pertenecen al nivel bajo; con un valor de  $p = 0.029$ . concluye que existe diferencias significativas en niveles de estrés entre las muestras estudiadas, excepto en el caso de dimensión de estrategias de afrontamiento, hubo similitud. adicionalmente se sugiere coordinar con las áreas pertinentes a que fomenten prácticas que ayuden al buen desempeño escolar y saludable desarrollo del niño.

Palabras clave: estrés, estrategias de afrontamiento y entornos virtuales

## **Abstract**

The objective of this research study was to demonstrate the comparison of stress from virtual environments in elementary school children of an educational institution, Huaraz and Piura 2021. the approach of the study is quantitative, basic type, descriptive-comparative level, non-experimental design, cross-sectional. the technique was the survey and the instrument used was a questionnaire, validated by experts and whose reliability was 0.735 determined by Cronbach's alpha. the sample consisted of 123 schoolchildren. the results of the stress variable show that the stress levels for Piura with 26.0% belong to the medium level; and those of Huaraz with 22.8% belong to the low level; with a p value = value 0.029. it is concluded that there are significant differences in stress levels between the samples studied, except in the case of the coping strategies dimension, there was similarity. additionally, it is suggested to coordinate with the relevant areas to promote practices that help the good school performance and healthy development of the child.

Key words: stress, coping strategies and virtual environments.

## I. INTRODUCCIÓN

Al inicio del año 2020, la pandemia ha conducido al cambio forzoso de la educación presencial; y a ello, se refiere desde los entornos virtuales en la cual estas mismas dan un cambio a la labor académica de los docentes hacia los escolares de educación primaria; por ello, esta nueva modalidad de educación permite pasar largas horas continuas frente a un computador, celular u otro medio digital transformando dicha actividad en fuentes de estrés para los escolares.

El estrés es una enfermedad que en el campo escolar presenta una difícil descripción. Las principales investigaciones tratadas desde la psicología, y las causas pueden ser diversas siendo presentadas por diferentes situaciones que son parte del proceso educativo permite la implementación de respuestas de índole interno y externo con características de adaptación y de predisposición al desarrollo de estrés que expresan como consecuencia interferencia en los logros y resultados académicos.

Por otro lado, la pandemia en el ámbito escolar que; según el Fondo internacional de emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) sostiene que la mayor parte de los países del mundo han cerrado jardines de infancia, escuelas y universidades, afectando al 91 % de la población estudiantil. Los hogares con niños pequeños se enfrentan a una nueva realidad sin acceso regular al aprendizaje, el juego y los cuidados, y para muchos, su acceso limitado al aprendizaje se ve aún más amenazado., siendo la población estudiantil un grupo vulnerable; en la cual, pueden estar afectados en el bienestar tanto físico y mental debido a los cambios propios de la coyuntura de la pandemia.

Asimismo, el Perú no ha sido ajeno a los cambios; que producto de la pandemia, las clases ahora se dictarán mediante los entornos virtuales u otros medios, en la que, según el instituto Nacional de Estadística e Informática (2020) informó que el 94,2% de la población de 6 a 11 años que asiste a una determinada clase de educación primaria se educa de forma remota a por intermedio de determinadas ciencias tecnológicas, incluido el uso de televisión, radio y televisión, radio e Internet (por computadora, computadora portátil y teléfono

móvil). Por otra parte, los escolares tras permanecer en el encierro han desarrollado malestares, así lo refiere el Ministerio de salud (2020) en la publicación "Pandemia un año de acción en Perú". El aplazamiento de las clases presenciales ha tenido graves consecuencias para el aprendizaje y el bienestar de niños y jóvenes.; en la cual, afectó la salud mental de infantes que dejaron las escuelas produciendo el abandono de la amistad y el juego al aire libre. En octubre de 2020, la pandemia ha ocasionado que el 33,6% de los niños y adolescentes en Perú tengan dificultades socioemocionales. Los escolares están siendo afectados por el estrés escolar debido a factores estresores. Maturana (2015) expresa que puede entenderse como la respuesta del cuerpo a los factores estresantes que ocurren en el espacio educativo y controlan directamente los resultados del aprendizaje de los estudiantes. Esto sugiere que se brinde la atención debida de estudio a esta problemática de estrés en los escolares debido al uso de los entornos virtuales.

En las instituciones educativas tanto de Huaraz y de Piura, mediante el contexto del aprendizaje desde entornos virtuales con largas jornada de clases virtuales; los escolares según información de los profesores, padres de familia y los propios alumnos se encuentran experimentando las siguientes manifestaciones: ansiedad a exponer trabajos, angustia cuando las tareas no se logran enviar adecuadamente, pánico cuando abren la cámara, cansancio mental, dolor de cabeza, dolor de espalda, temblores, sudoración, irritabilidad, cambios en el apetito y falta de aseo. Como consecuencia ello puede conllevar al descontento afectando la salud integral, desarrollo del aprendizaje, y funciones cognitivas de los escolares. Por ello, mediante este estudio científico pretende adicionar información para futuras investigaciones relacionados a la problemática de estrés en tiempos de virtualidad.

En tal sentido, la presente investigación toma en cuenta todo lo expuesto bajo el contexto actual surge la siguiente interrogante y se formula el problema de investigación ¿Cuáles son los niveles de estrés desde los entornos virtuales que presentan los escolares de una institución educativa, Huaraz y Piura 2021? y los problemas específicos ¿Cuáles son los niveles de estresores que presentan los escolares de una Institución Educativa, Huaraz y Piura 2021? ¿Existen son los

niveles de síntomas que presentan los escolares de una Institución Educativa, Huaraz y Piura 2021? ¿Cuáles son los niveles de afrontamiento que presentan los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura 2021? La investigación se justifica desde las teorías existentes con el propósito de aportar al conocimiento científico respecto al estrés desde los entornos virtuales, considerando la metodología de los instrumentos validados y confiables, los cuales pueden ser aplicados en estudios similares, a nivel social la investigación es significativa, porque coadyuvará a que la comunidad educativa conozca los niveles de estrés desde los entornos virtuales que los escolares posiblemente estén siendo afectados.

En la misma línea, el objetivo general es comparar las diferencias de los niveles de estrés desde los entornos virtuales en los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura del año 2021. De la misma forma se plantean los objetivos específicos: Comparar las diferencias de los niveles de estresores desde los entornos virtuales en los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura. Comparar las diferencias de los niveles de síntomas desde los entornos virtuales en los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura. Comparar la diferencia de los niveles de afrontamiento desde los entornos virtuales en los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura.

En tal sentido para las hipótesis se plantean lo siguiente  $H_i$ : Existe diferencias en los niveles de estrés desde los entornos virtuales en los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura 2021.  $H_0$ : No existe diferencias en los niveles de estrés desde los entornos virtuales en los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura 2021.

## II. MARCO TEÓRICO:

Estudios antecesores realizados a nivel internacional para la variable.

Arduini et al. (2021) menciona en el artículo. Percepciones de escolares de primaria sobre las clases virtuales durante la coyuntura del COVID-19 en Brasil, presenta como finalidad evaluar sus pensamientos sobre las clases virtuales. Estudio de corte prospectivo, con muestra de conveniencia. Los resultados el 19,5% se declara "cansado", el 15,3% "diferente", el 13,1% refirió no poder prestar atención y el 11,8% dijo ser "molesto". Aun así, el 10,7% pensó que era una experiencia "agradable" y el 7,3% se sintió "cómodo" con este tipo de herramienta de enseñanza-aprendizaje. El estudio concluye que advierten la existencia de un porcentaje de estudiante con impacto negativo como síntomas a nivel físico y mental.

Sharma. y Shukla (2021) en su artículo. Advanced Computing and its Application Impact of Virtual Classes in Mental and Physiological Context: artículo Impacto de las clases virtuales en el contexto mental y fisiológico. Estudio realizado en la india, expresa como objetivo comprobar la condición de desequilibrio del estado físico y mental de los alumnos debido al E-Learning mediante tecnología computacional. Diseño experimental. Los resultados fueron síntomas como la pérdida de apetito en el grupo "A"; pereza, problemas en los ojos y cambios de comportamiento en el grupo "B"; irritabilidad, convulsión vocal y confusión Inquietud en el grupo "C" e invasión focal, aprendizaje lento y dolor ocular en el grupo "D". Concluye en la comprobación de la condición de desequilibrio del estado físico y mental de los alumnos debido al E-Learning mediante tecnología computacional, muestran que los escolares experimentan una serie de síntomas relacionados al estrés producto de las clases virtuales.

Półtorak, (2018) Tesis "Stress Szkolny – Skala Problemu I Jego Symptomatologiiaw Postrzeganiu Uczniów. Doniesienia Z Badań : Estrés escolar: la magnitud del problema y su sintomatología según la percepción de los escolares. Estudio realizado en Polonia, cuyo objetivo conocer las consecuencias del esfuerzo excesivo que sienten los alumnos en la escuela. Diseño no aleatorio de muestreo de conveniencia controlado; estudiantes experimentaron el estrés

con diferente frecuencia e intensidad. Los hallazgos arrojan que el 40% de escolares experimentan niveles de estrés medio y bajo; el 20% presentan bajo niveles de estrés. En las escuelas intermedias expresan estrés alto en comparación con las escuelas primarias. Las niñas sufren más estrés que los niños; los escolares presentan síntomas de estrés fisiológicos, emocionales, empíricos y conductuales declarados por los estudiantes. Concluye en hallazgos de niveles altos que afectan a una media, uno de cada diez escolares de primaria es afectados por estrés.

De la misma forma; Heinz, et al. (2018) En la tesis Frecuencia de estrés laboral escolar entre los escolares de Luxemburgo. Objetivo conocer, mediante la encuesta, la frecuencia del estrés debido al trabajo escolar entre alumnos en Luxemburgo. Diseño: cuantitativo, descriptivo, aleatorio. Resultados forma general la frecuencia de estrés laboral, los cuales respondieron que, el 21% respondió "nada", el 44% "un poco", el 19% "algo" y el 17% "muy ". Concluye que cuanto mayores son los escolares, más a menudo informan que sufren de estrés escolar, los problemas de salud pueden reducir el rendimiento y provocan estrés escolar.

Iveslätt (2017) Tesis Enfermedad y estrés en la escuela. Experiencias de los escolares sobre la evaluación y las calificaciones. Estudio realizado en Suecia, presenta como objetivo proporcionar una imagen de cómo los estudiantes perciben las calificaciones y la evaluación, para retratar las experiencias de los estudiantes con el estrés y cómo su salud se ve afectada por el estrés que experimentan al final de la escuela primaria. Enfoque cuantitativo-cualitativa descriptivo. Los resultados de esta encuesta muestran que más del 75% de los escolares se sienten estresados. En particular, los escolares sienten que las calificaciones generan estrés, el 62% de los escolares considera que la evaluación genera estrés, el 62% de los escolares considera que la cantidad de trabajo escolar y la falta de tiempo contribuyen al estrés. el 50% de los escolares tiene dificultades de concentración y ansiedad, pero también irritación y dolores de cabeza. Se finaliza que los estudiantes experimentan periódicamente un clima de estrés en la escuela debido a las altas exigencias y a la del trabajo escolar y los deberes son muy elevados por falta de tiempo.

Barrozo, Riveiro y Vicente (2020) artículo. Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. Estudio realizado en España, presenta como objetivo examinar si había diferencias en el uso de estrategias de aprendizaje autorreguladoras basadas en diferentes niveles de estrés en la escuela y el desempeño escolar. Diseño transversal, de metodología no experimental, descriptivo, correlacional e inferencial multivariado. Los hallazgos manifiestan que el grupo 1 expresa el 25.4 % de estudiantes con nivel bajo estrés, el grupo 2 con 51.4% de estudiantes con nivel de estrés medio y el grupo 3 con 23.1 % de estudiantes con nivel de estrés alto. Concluye el menester de programas educativos que se refieran al desarrollo de competencias de "aprender a aprender", apoyen el aprendizaje autorregulado y también puedan actuar como prevención del estrés escolar.

Puitiza (2021) en la tesis. Clima social familiar y estrés académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una institución educativa de Virú, 2021. manifiesta como propósito definir el nivel de relación entre el clima social familiar y el estrés académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una institución educativa de Virú, 2021. Diseño cuantitativo, no experimental, trasversal. Los resultados fueron en cuanto al nivel de estrés, que expresa un 76% en nivel leve; en estresores, que manifiesta un 55,4% nivel moderado; en síntomas, que refleja un 50,6% y estrategias de afrontamiento, que presenta un 43,4% nivel leve. Concluye que se expresa una relación significativa, inversa y fuerte entre el Clima social familiar y el estrés académico.

Contreras y Garcés (2019) en el artículo. Estresores Cotidianos e Inteligencia Emocional en Niños: Análisis en Confinamiento por la Covid-19, cuyo objetivo es detallar las dificultades que enfrentan los estudiantes de cuarto año de primaria para aprender, absorber y aprender de manera práctica. Diseño no experimental, transversal, de tipo descriptivo. Los resultados presentan que el 51,4% de estudiantes expresan un nivel muy bajo y el 25,4% un nivel bajo. Mientras que, en inteligencia emocional, se dedujo que el 35,9% de los participantes muestran niveles altos y el 38% un nivel promedio. Concluyeron con relación a los estresores cotidianos hallándose que los estudiantes no presentan niveles altos de estrés.

Gaviliano (2020) en la tesis. Estrés infantil en el desempeño escolar en tiempos de pandemia en escolares de primaria de una IE de Ayacucho, 2020; cuyo objetivo es determinar la influencia entre las variables de estudio; el instrumento empleado fue el Inventario de Estrés Cotidiano infantil. Diseño cuantitativa, correlacional causal. Los resultados presentan que, en estrés infantil presenta un 59,0% en nivel moderado. Asimismo, el estrés de los niños afecta el rendimiento académico porque, según el resultado, la probabilidad de estructurar un modelo matemático para dar cuenta del rendimiento escolar según la puntuación obtenida en la escala de estrés, es de 58,7%.

Valeriano (2020) en la tesis. Uso de las Tics y el Estrés en tiempos de pandemia en la institución educativa secundaria Juana Cervantes de Bolognesi. Estudio realizado en Arequipa, cuyo objetivo es determinar el efecto del estrés infantil en el rendimiento académico durante la pandemia en estudiantes del Centro de Educación Privada "Rossy" en Ayacucho en 2020. Diseño tipo básica, descriptiva, correlacional, no experimental, transversal. Se obtuvo un nivel adecuado con un 51% y muy adecuado con un 40%; mientras que, en estrés, los alumnos tienen un nivel alto con un 96% y muy alto con un 2%. Concluye que los estudiantes experimentan mucha fatiga mental, lo que desencadena una respuesta somática y provoca cambios en su comportamiento.

Bardales et al. (2020) en la tesis. Gestión de convivencia escolar y estrés académico en escolares de la ciudad de Pucallpa, cuyo objetivo es la relación a retos y evidencias mediante la estrategia Aprendo en casa. Diseño cuantitativo, no aplicable, con relación a sus variables. Los resultados evidencian que en estrés infantil expresa un 59,0% en nivel moderado, mientras que el mismo porcentaje de alumnos se encuentra en proceso de evaluación relacionada con el rendimiento académico. Concluye determinan que la correlación no es significativa entre gestión de convivencia escolar y estrés académico.

LLancari, G. (2019) en la tesis. Estrés en escolares del sexto grado de primaria del distrito de Acobamba Huancavelica; en la cual presenta como finalidad establecer diferencias de línea de base en estrés por sexo, origen y tipo de familia. Diseño no experimental, trasversal, descriptivo comparativo. Los resultados manifiestan que el 19,3 % de los escolares manifiestan estrés bajo, el

69% muestran estrés medio y el 11,7% de escolares de la muestra tienen un estrés caracterizado alto. En resumen, los factores estresantes por género, origen y tipo de familia no mostraron diferencias significativas entre sus niveles.

Choquehuanca (2016) en la tesis. El estrés en los niños y su relación con el desempeño académico en quinto grado de educación primaria en la localidad de Azángaro – 2016. El propósito fue definir cómo se asocia el estrés con el desempeño académico. Los resultados presentan que el 77.36% de estudiantes expresan niveles medios de estrés y el 22.64%, con estrés alto. Asimismo, el 28% presenta reacciones psicológicas como ansiedad, angustia o desesperación, el 96% expresan reacciones físicas y conductuales; y el 83% exteriorizan sentimientos de desgano para realizar labores escolares. Se dedujo que las escalas más altas de estrés en los estudiantes se asociaron con un rendimiento académico más bajo.

Resulta imperioso exponer cada una de las investigaciones que amparan este estudio donde se evidencia los fenómenos en el entorno al estrés, esto impulsa a buscar teorías que estudien y apoyen a la investigación.

Para la Organización Mundial de la Salud (2018) sostiene el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En cuanto a las investigaciones teóricas se aprecia que apoyan esta definición

Afirma Selye (1956) en su teoría Síndrome general de adaptación al estrés, menciona que el estrés es un resultado del organismo, el cual frente a las demandas, este experimenta un desequilibrio y para lograr adaptarse tendrá que responder a tres fases: la primera que consiste de alarma, el donde es el inicio de la activación fisiológica del organismo frente al agente estresor; en segundo, de resistencia o adaptación, en esta etapa el organismo está preparado para sobrevivir a la emergencia y finalmente la fase de agotamiento, esta etapa el individuo no le puede ser frente a las demandas, los factores de estrés continúan actuando en el cuerpo y desarrollan muchas enfermedades e incluso pueden conducir a la muerte.

En este sentido la teoría explica en como las condiciones o demandas estresores logran desarrollar respuestas fisiológicas en el ser humano para

hacerle frente; por otro lado, la teoría de Lazarus y Folkman coincide mencionando que el individuo experimenta un desbalance bajo los agentes estresores; y además añade la activación de los recursos de afrontamiento para superar el estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) en su teoría transaccional, destaca su investigación sobre las condiciones que generan estrés, que explica la implicación del proceso de desequilibrio entre las necesidades externas o internas del individuo y los recursos disponibles para superar estas necesidades, y también destaca la valoración cognitiva de la composición de las emociones. Es decir, el estrés ocurre cuando las personas ven lo que está sucediendo más allá de los recursos que tienen y ponen en riesgo su bienestar personal y la valoración que la persona hace es interna.

El mismo autor plantea dos tipos de estrategias: la primera estrategia centrados en el problema; es decir, el individuo se hace cuestionamientos sobre si influencia o no la situación, si la respuesta es positiva.

Se activa la valoración secundaria en la cual, se centra en las herramientas que tiene la persona para resolver y enfrentar o no la situación.

La segunda estrategia es dirigida a la regulación emocional; es decir, si la situación es percibida y vivida, cambiando las reacciones emocionales negativas de manera más efectiva y funcional.

Las dimensiones de las estrategias de afrontamiento son: distancia, autocontrol, apoyo social, aceptación de responsabilidades, planificación para la resolución de problemas y reevaluación positiva.

Claramente el estrés en estas dos teorías planteadas en primer teórico explica la capacidad del individuo de adaptarse frente a los estímulos estresores desde su propia naturaleza con características distintivas tanto psicológicas como fisiológicas, que vienen hacer la sintomatología que experimenta la persona hacia los agentes estresores (ser físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales) y aumentan la necesidad de ajuste del organismo para equilibrarse, a este fenómeno el cual nombró síndrome de adaptación, sumando al estudio, la teoría de Lazarus afirma que el estrés es un proceso cognitivo en donde el individuo está

facultado y lo hace consciente, para luego desarrollar la activación de estrategias de afrontamiento para poder superarlo.

Barraza (2006) propone, para el contexto educativo, el concepto de estrés escolar se basa en el modelo de sistemas constructivistas y explica que el estrés escolar es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico presentado en términos de forma descriptiva.

El mismo autor sostiene que el proceso del estrés académico presenta tres situaciones:

Primero, los estudiantes están sujetos a una serie de requisitos que, a juicio del propio estudiante, se consideran factores estresantes conocidos como input; es decir, de entrada. Alfonso et, .al (2015) manifiesta que los factores estresantes son demandas que se imponen a los estudiantes a través de una serie de indicadores que pueden clasificarse en: físicos, psicológicos y conductuales, también son (Barraza 2005) Competencia grupal, sobrecarga de tareas, responsabilidad excesiva, entorno incómodo, limitaciones de tiempo, conflicto entre compañeros, evaluación, actividades escolares.

Es decir, los estresores son la causa del estrés y desencadenan un desequilibrio sistémico en su relación con el medio.

Segundo, esos estresores incitan un desequilibrio sistémico debido a la situación estresante, manifestándose en síntomas o indicadores de desequilibrio. Russek (2016) afirma que son manifestaciones físicas: alteraciones del sueño, agotamiento crónico, jaquecas, trastornos de la digestión, morderse las uñas y manifestaciones psicológicas como tensión, abatimiento y tristeza, intranquilidad, angustia o desesperación, problemas de concentración y aumento de los sentimientos de agresión o aspereza. En este punto se denota los síntomas que serían las alertas de las consecuencias que el estrés viene dejando a su paso en una afectación completa del sistema psicofisiológico del individuo.

Tercero, ese desequilibrio sistémico, impone al educando a realizar acciones de afrontamiento el cual le llama output, que significa restaurar el equilibrio sistémico Hubby y Murgia (2016) sostienen que es el proceso del estrés que luego de

provocar desequilibrio, obliga al individuo responder para restaurar su propio sistema.

Palacio et al. (2018) Mencionó que la infancia es un período de cambio, donde los niños son propensos a experimentar multitud de sentimientos ante situaciones inesperadas, constituye un período importante y susceptible de estrés. Asimismo, en el ámbito escolar, los niños experimentan una activación fisiológica, emocional y cognitiva ante incentivos y sucesos académicos. Maturana (2015) afirma que el estrés escolar es el resultado del organismo a los factores estresantes que surgen en el espacio educativo y en cuanto al contexto de las clases desde los entornos virtuales; los escolares vienen experimentando severas consecuencias.

El estrés ha marcado un impacto significativo en los niños, siendo una población en proceso de formación madurativa.

Oros y Voguel (2005) Afirma que el estrés infantil es un período evolutivo de los 6 a los 12 años en el que los estresores en el ámbito escolar y en sus interacciones con los compañeros, los niños de esta edad tienen que afrontar sus situaciones estresantes a través de un proceso de evaluación cognitiva, que ayuda a identificar y distinguir favorablemente los entornos desfavorables y absolutos en función de las características individuales del niño.

Gonzales y Gracia (1995 ) Factores de estrés en la infancia escolar. La escolarización es la primera influencia de adaptación al medio social; las presión de la familia es aquella cuyos padres ejercen presión para que el niño realice aquello que ello no pudieron; exigencias escolares incluye las competencias entre compañeros, calificaciones e interacción entre pares; sucesos extraordinarios como la llegada o fallecimiento de algún integrante de la familia.

En la misma línea, el autor menciona que este fenómeno es un subdimensión del estrés que surge del uso individual de las TIC; asimismo, efectos negativos cognitivos, emocionales, fisiológicos, físicos y conductuales causados directa o indirectamente por la tecnología.

Salazar et al., (2020) manifiesta que el estrés virtual son las situaciones en la que los escolares han sido abrumados por la utilización de las plataformas y las nuevas tecnologías, en la cual, se expresa como consecuencia la afección en la salud

emocional y cognitiva. Si bien es cierto la tecnología es útil y contribuye a facilitar la educación remota, pero a la vez reduce la socialización e interacción real en los individuos, lo cual es negativo.

Para Vásquez, Bonilla y Acosta. (2020) La tecnología es un instrumento imprescindible en una era de aislamiento social y permite la interacción entre pares a distancia; sin embargo, los estudiantes aún mantienen una comunicación precaria con sus compañeros y compañeros de clase.

El estrés afecta notablemente la salud mental en niños; aparentemente tomar las clases desde la comodidad del hogar, parecía no tener ninguna complicación, pero no se contaban con inconvenientes que pudieron aparecer como pasar mucho tiempo sentado frente a un computador, tablet, o algún dispositivo que permita visualizar y escuchar las clases. Asimismo, innumerables plataformas digitales que permite la distracción de las redes sociales, la manifestación de problemas de conectividad, etc. Todo lo anterior mencionado, ha producido diversos síntomas a nivel físico, psicológico y conductual, que pueden arriesgar el buen aprendizaje y desarrollo educativo, por ello es importante señalar que las prácticas de estrategias de afrontamiento son el recurso que utiliza el individuo para abordar de manera consiente el problema.

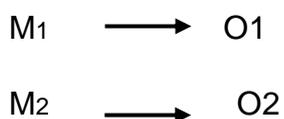
### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Este informe de tesis de investigación es de tipo básica, se ciñe a las teorías del estrés relacionados al contexto escolar, pretendiendo acrecentar los conocimientos científicos, pero sin cotejar con ningún aspecto práctico, como afirma Cabrejos y Robles (2020) En el enfoque cuantitativo se detectará mediante las estadísticas los hechos de manera numérica confiable y objetiva. El nivel es descriptivo – comparativo, a través de los resultados estadísticos, se describe las características del objeto de estudio, hallando las diferencias o igualdades de niveles de estrés de los estudiantes del quinto y sexto grado de los diferentes planteles. Cabrejos y Robles (2020) Se presentan dos o más poblaciones y donde se quiere contrastar diferentes hipótesis. Diseño no experimental, la variable estrés no ha sido manipulada y se fundamenta en los análisis de datos estadísticos. Es de corte transversal el estudio de la recopilación de datos y la aplicación del cuestionario será en un tiempo específico. así lo afirma Cabrejos y Robles (2020) La variable solo se mide una vez y se describe o analiza inmediatamente.

#### **Figura 1**

Diseño: esquema de investigación



Donde O1 # O2

M1 y M2 Son las muestras de los escolares del quinto y sexto grado de la Gran Unidad Escolar Toribio de Luzuriaga de Huaraz y la institución educativa Proyecto Winner de Piura.

O1 # O2 Comparación de la variable estrés.

### **3.2. Variables y Operacionalización**

En esta investigación se ha considerado la variable estrés.

#### **Definición Conceptual:**

Barraza (2006) El estrés académico es un proceso sistémico, de adaptación en cual el alumno se enfrenta a las diferentes demandas, las cuales el mismo evalúa como estresores, provocando desequilibrio en su sistema; y aquellas situaciones estresantes, se manifiestan en síntomas que son aquellos indicadores de desequilibrio, obligando al alumno a restaurar el equilibrio con acciones de afrontamiento.

#### **Definición operacional**

La variable fue medida de mediante el cuestionario para hallar la variable estrés se establecieron cinco niveles ordinales como: muy bajo, bajo, medio, alto, muy alto. También cinco opciones de respuesta: nunca, casi nunca, raras veces, casi siempre, siempre.

#### **Dimensiones de la variable**

La propuesta para variable estrés son:

Estresores: Son las demandas exigidas que desencadena el estrés y activan desequilibrio sistemático en su relación con el contexto. Se han considerado los siguientes indicadores: exigencia de los profesores, intervención en clase, tiempo limitado para elaborar la tarea, método de enseñanza del profesor, conectar a clases aburridas, dificultades de comprensión de las clases.

Síntomas: Son las manifestaciones del estrés a nivel físico, psicológico y comportamental; los indicadores a continuación: trastornos del sueño, cefaleas. problema de digestión, tics nerviosos, decaimiento, síntomas depresivos, síntomas de ansiedad, dificultades de concentración, agresividad, irritabilidad, desgano.

Estrategias de afrontamiento: Son actividades conscientes que permiten restaurar el equilibrio sistémico. Se tomaron en cuenta los siguientes indicadores: habilidad asertiva, pasatiempos favoritos, buscar apoyo en mis familiares y amigos, conversar con otros, buscar soluciones, evaluar lo positivo y negativo del problema, control de las emociones, aprendizaje de situaciones parecidas, practicar deporte, crear un plan para resolver mis problemas, actitud positiva, consultar internet, practicar juegos.

### 3.3 Población y muestra

Según Arias et al., (2016) se define población como la serie de circunstancias, definidas, limitadas y accesibles, que constituirán la referencia para la selección de la muestra y cumplirán un conjunto de criterios predefinidos.. Este universo poblacional está constituido por escolares de nivel primario de las instituciones educativas Gran unidad escolar Toribio de Luzuriaga de la ciudad de Huaraz y de Institución educativa Proyecto Winners de la ciudad de Piura. Los criterios de inclusión fueron escolares del quinto y sexto grado de las instituciones educativas antes mencionadas. Los criterios de exclusión fueron los escolares que no asistan a clases y escolares de primero, segundo, tercero y cuarto del nivel primaria.

**Tabla 1**

*Distribución de la Población según lugar de procedencia y nivel.*

Lugar	Nivel	Población
Huaraz	Primaria	308
Piura	Primaria	246
Total		554

Nota: Registro de matriculados

El universo poblacional en la tabla 1 se encuentra conformada por 554 educandos de dos planteles educativos.

**Tabla 2**

*Muestra según el grado de educación*

<b>Población</b>	<b>Grado</b>	<b>Cantidad</b>
Huaraz	5to y 6to	63
Piura	5to y 6to	60
		<b>Total 123</b>

Nota: elaboración propia

Muñoz (2015) se denomina muestra a la sección de la población que se considera representativo del universo y se elige para conseguir información acerca de las variables del sujeto de estudio. Bajo esta premisa, después de analizar los criterios de exclusión, la muestra en la tabla 2 consistió en 123 escolares de quinto y sexto grado de nivel primaria de una institución educativa, de Huaraz y Piura.

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

Para este estudio en particular, se utilizó un método de encuesta para la variable de estudio mediante la cual se recolectaron datos a través de cuestionarios, teniendo en cuenta la escala Likert. Muñoz (2016) manifiesta los cuestionarios son una herramienta esencial en la investigación, para recopilar información. La información obtenida mediante este instrumento fue precisa y clara. Para la validez del instrumento, la variable de estudio se desarrolló con un cuestionario de 30 ítems, en la cual fue aprobado por juicio de expertos quienes hicieron una minuciosa evaluación con pertinencia, relevancia y coherencia. Para la confiabilidad se aplicó una prueba piloto con 25 escolares, con las particularidades similares a los de la muestra de estudio, enviando el link del cuestionario con un tiempo aproximado de 20 minutos, luego los resultados hallados fueron vertidos en Excel para convertirlo en escala Likert para la numeración, seguidamente se aplicó al SPSS 25 para definir la confiabilidad del instrumento, y se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach; la consistencia interna del coeficiente de confiabilidad va de 0 a 1, donde "0" significa confiabilidad inválida. "1"

significa confiabilidad general. También se ejecutó para proponer opciones politómicas; alcanzando una amplitud alta de 0,735 convirtiendo al instrumento en altamente confiable y puede ser aplicado para continuar con la investigación. Finalmente, dicho cuestionario fue adaptado con palabras sencillas para la población infantil y se añadió la palabra “entornos virtuales” por la nueva modalidad de estudio.

### **3.5 Procedimientos**

Se inició coordinando con los directivos de las instituciones educativas, el permiso para realizar la investigación, seguidamente se emitió el consentimiento informado para los directivos, y luego aprobándose, se aplicó el cuestionario a los alumnos, conformada por dos muestras de estudiantes de la localidad de Huaraz y de Piura del quinto y sexto de primaria, que tienen un rango de edad entre los 9 y 12 años, una vez aplicado el cuestionario que estimó una duración de 20 a 30 minutos, los resultados obtenidos fueron vertidos al programa estadístico de SPSS V25, para la estadística descriptiva; asimismo, se utilizó una prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, respecto a la estadística inferencial se empleó la prueba de T-studen para muestras independientes.

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

Para el análisis descriptivo se desarrolló el estudio, en la que se utilizó la muestra no probabilística habiéndose seleccionado de forma intencional, a su vez, se recolectaron los datos que se inscribió en una base de datos de Excel que fueron para su análisis al programa SPSS V25 donde se analizó la variable y sus dimensiones, transformando esos datos en tablas de frecuencia y diagramas de barra para analizar e interpretar los resultados.

En el análisis inferencial, por ser un estudio de 123 participantes, se ejecutó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, dando como resultados que fue una prueba paramétrica con valores superiores a ,005 frente a la variable de estrés ,066, la dimensión estresores ,061, síntomas de ,055 y afrontamiento de ,001 se concluyó utilizar la estadísticas paramétricas con la prueba de T de studen para muestras independientes, cuyos resultados establecerán si el programa ha tenido significancia o no en los grupos estudiados.

Tabla 3  
Prueba de normalidad para la variable estrés

Kolmogorov- Smirnova			
	estadístico	gl	Sig
Estrés	,078	,123	,066
estresores	,078	,123	,062
Síntomas	,079	,123	,055
afrontamiento	,113	,123	,001

Nota: aplicación de cuestionario - SPSS V25

### 3.7 Aspectos Éticos

Teniendo en cuenta los principios éticos, los resultados de este trabajo de investigación han implicado un análisis sistemático y para la obtención de datos, han sido procesados sin ninguna modificación, siendo recopilados mediante instrumentos científicos. Además, se consideró el anonimato de los estudiantes para expresar el respeto a los derechos humanos y manifestar una actitud imparcial. Asimismo, respetar la legitimidad de los autores a la hora de citar y referenciar documentos para gestionar la autenticidad de fuentes fidedignas. Por último, se utilizaron los estándares actuales de la APA al redactar documentos, citar y citar la información que respalda esta investigación.

## RESULTADOS

### 4.1 Análisis descriptivo

**Tabla 6**

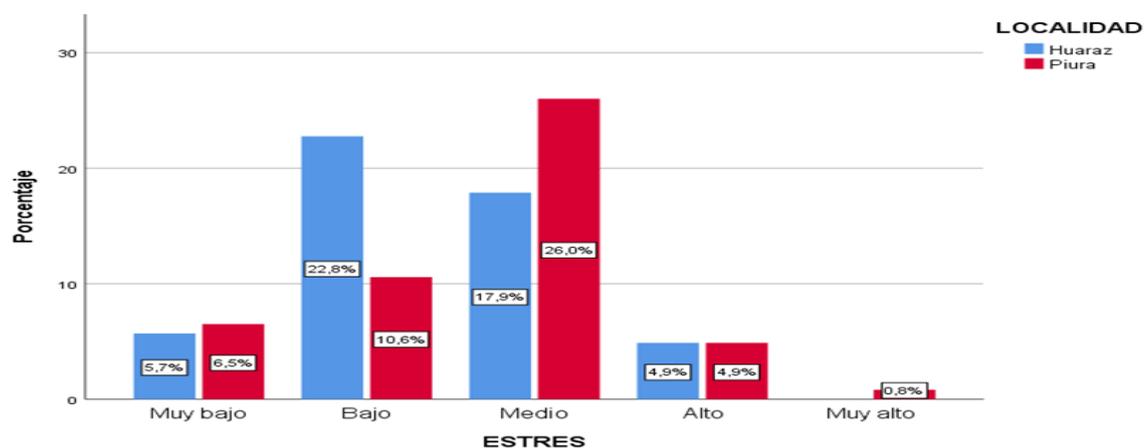
*Resultados de la variable estrés*

		Localidad de la institución educativa					
		Huaraz		Piura		Total	
		N	%	N	%	N	%
Estrés	Muy bajo	7	5,7%	8	6,5%	15	12,2%
desde los	Bajo	28	22,8%	13	10,6%	41	33,3%
entornos	Medio	22	17,9%	32	26,0%	54	43,9%
virtuales	Alto	6	4,9%	6	4,9%	12	9,8%
	Muy alto	0	0,0%	1	0,8%	1	0,8%
	Total	63	51,2%	60	48,8%	123	100,0%

**Nota:** SPSS versión 25

**Figura 2**

*Resultado de nivel de estrés según muestra de procedencia*



Nota SPSS V25

Se visualiza que en la tabla 6 y figura 2, describen la dimensión estrés de los 123 escolares encuestados acorde a la localidad tanto de Huaraz y Piura al 100%, se registró de la siguiente forma: para el nivel medio Piura 26,0% y Huaraz 17,9%; para el nivel bajo Huaraz 22,8% y Piura 10,6%; para el nivel muy bajo Huaraz

5,7% y Piura 6,5%; para el nivel alto Huaraz 4.9 y Piura 4,9; para el nivel muy alto Huaraz 0% y Piura 0,5%.

**Tabla 7**

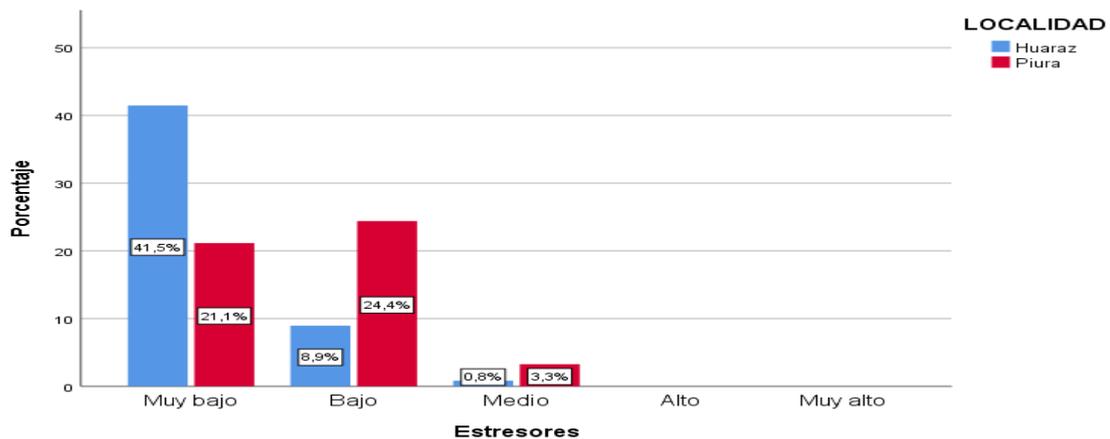
*Resultados de la dimensión estresores.*

		LOCALIDAD DEL PARTICIPANTE					
		Huaraz		Piura		Total	
		N	%	N	%	N	%
Estresores	Muy bajo	51	41,5%	26	21,1%	77	62,6%
	Bajo	11	8,9%	30	24,4%	41	33,3%
	Medio	1	0,8%	4	3,3%	5	4,1%
	Alto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Muy alto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Total	63	51,2%	60	48,8%	123	100,0%

Nota: SPSS versión 25

**Figura 3**

Resultados según nivel de estresores



Nota: SPSS versión 25

Como se observa en la tabla 7 y figura 3 que describen la dimensión estresores, de los 123 escolares encuestados; se revela que en una mayor ponderación los niveles de estresores son “muy bajos” siendo frente con un mayor porcentaje los escolares de la localidad de Huaraz con un 41.5% (51) del total en contraste con el 21.1% (26) del total de los escolares de la localidad de Piura, en cuanto al “nivel bajo” nótese mayor ponderación para los escolares de la zona de Piura en registro

con un 24.4% (30), de lo cual en contrastes con 8,9% (11) de la zona de Huaraz; y “nivel medio” 0.8 % (1) Huaraz y 3,3 (8) Piura respectivamente.

**Tabla 8**

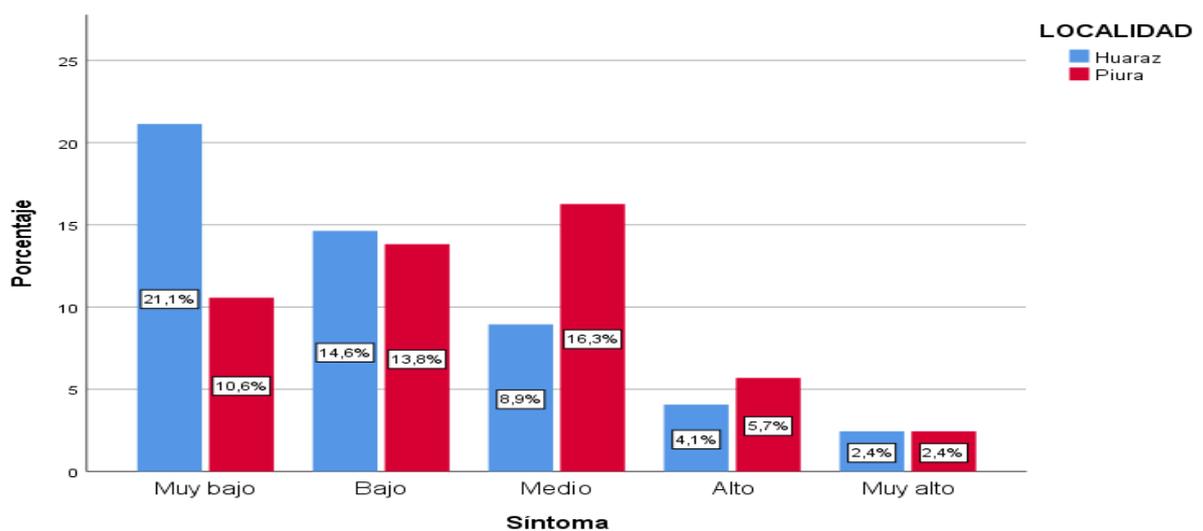
*Resultados de la dimensión síntomas*

		Huaraz		Piura		Total	
		N	%	N	%	N	%
Síntoma	Muy bajo	26	21,1%	13	10,6%	39	31,7%
	Bajo	18	14,6%	17	13,8%	35	28,5%
	Medio	11	8,9%	20	16,3%	31	25,2%
	Alto	5	4,1%	7	5,7%	12	9,8%
	Muy alto	3	2,4%	3	2,4%	6	4,9%
	Total	63	51,2%	60	48,8%	123	100,0%

Nota: SPSS versión 25

**Figura 4**

Niveles de síntomas de las muestras según lugar de procedencia



Nota: SPSS versión 25

Dada en la tabla 8 y figura 4 que describen la dimensión síntomas, de los 123 escolares encuestados se revela que en una mayor ponderación los niveles de síntomas están en un nivel “Muy bajo” siendo los escolares de la localidad de Huaraz los que conforman el mayor porcentaje con un 21.1% (26) en contraste

con 10.6% (13) del total de los escolares de la localidad de Piura; para el "nivel medio" un 16.3% (20) para Piura frente al 8,9 %(11) para Huaraz; en el "nivel bajo" 14,6%(18) para Huaraz y 13,8%(17) para Piura; para "nivel alto" 5,7 (7) para Piura y 4,1 (5) para Huaraz, para el nivel "muy alto" 2,4 %(3) para Huaraz 2,4% (3) para Piura.

**Tabla 9**

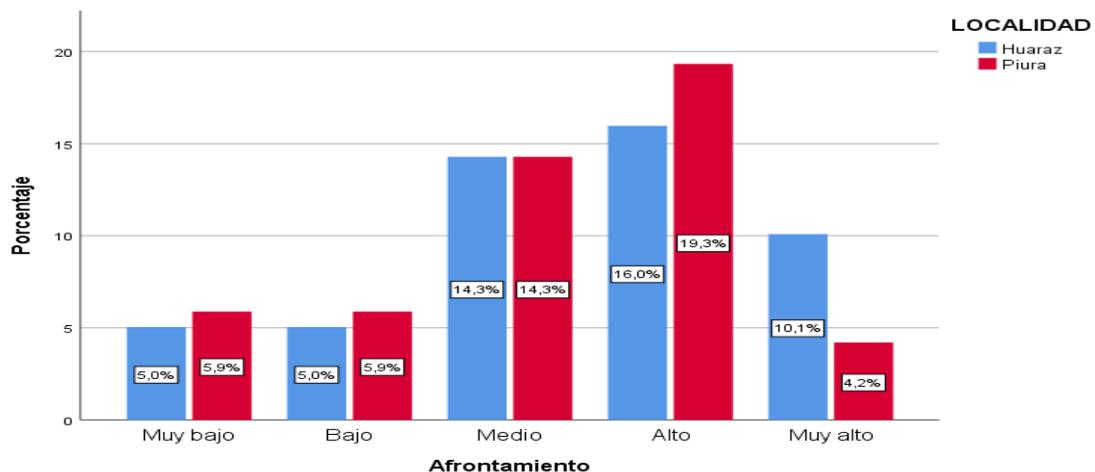
*Resultados de la dimensión afrontamiento*

		LOCALIDAD DEL PARTICIPANTE					
		Huaraz		Piura		Total	
		N	%	N	%	N	%
Afrontamiento	Muy bajo	6	5,0%	7	5,9%	13	10,9%
	Bajo	6	5,0%	7	5,9%	13	10,9%
	Medio	17	14,3%	17	14,3%	34	28,6%
	Alto	19	16,0%	23	19,3%	42	35,3%
	Muy alto	12	10,1%	5	4,2%	17	14,3%
	Total	60	50,4%	59	49,6%	119	100,0%

Nota: SPSS versión 25

**Figura 5**

Niveles de afrontamiento según las muestras de procedencia



Nota: SPSS V25

Como se contempla en la tabla 9 y figura 5, describen para la dimensión afrontamiento, de los 123 escolares encuestados; se divide para los niveles de afrontamiento “nivel alto” con un 19.3% (23) del total frente con el 16.0% (19) del total de los estudiantes de la localidad de Huaraz. nivel medio para los escolares de Huaraz 14,3% (17) y para los escolares de Piura 14,3%(17); para el nivel muy alto 10,1%(12) para Huaraz y 4,2(5) para Piura; para el nivel bajo 5,9% para Piura y 5.0% para Huaraz; para el nivel muy bajo para el nivel bajo 5,9% para Piura y 5.0% para Huaraz.

## 5.2. Resultados inferenciales

Prueba de hipótesis, el nivel de significancia:  $\alpha = 0.05$  (5%) y la regla es la siguiente: si el valor  $p > 0.05$ , se acepta la  $H_0$ . Si el valor  $p < 0.05$ , se rechaza  $H_0$ .

Según la prueba de normalidad aplicada se evidencia que existe una significancia mayor a 0.05; por lo tanto, se considera un comportamiento normal o paramétrico, ya que el total de las muestras son  $< 30$  y deberá emplear una prueba paramétrica para comprobar las hipótesis de investigación, como lo es la prueba de T t-Student, para muestras independientes.

**Tabla 10**

*Análisis para la variable estrés*

Localidad del participante	N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar	
Estrés	Huaraz	60	82.70	21.939	2.832
	Piura	63	75.54	19.417	2.446

Nota: SPSS V25

**Tabla 11***Estadística de significancia para la variable estrés*

	Prueba de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			
	F	Sig.	t	gl	Significación P de un factor	P de dos factores
Estrés	0.290	0.591	1.919	121	0.029	0.057
			1.913	117.590	0.029	0.058

Nota: prueba de T t-Student

Para comprobar la hipótesis general H0: No existen diferencia de niveles de estrés entre de los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura. H1: Existen diferencia de niveles de estrés entre de los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura.

A partir de la Tabla 10, la diferencia media entre muestras se puede reflejar para diferentes niveles de estrés de los estudiantes en una institución educativa en Huaraz y Piura donde hay una diferencia de ,716 entre dos muestras. Luego, en la Tabla 11, aplicamos la prueba t-Student a muestras independientes para instituciones educativas de Huaraz y Piura, donde se obtiene  $p = 0.029$ ; Menos de 0.05, aceptando la hipótesis alterna.

**Tabla 12***Análisis de la dimensión estresores*

Estadísticas de grupo		N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar
Estresores	Piura	60	16.52	5.388	0.696
	Huaraz	63	11.87	4.831	0.609

Nota SPSS V25

**Tabla 13***Estadística de significancia para la dimensión estresores*

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias		Significación	
	F	Sig.	t	gl	P de un factor	P de dos factores
	0.363	0.548	5.037	121	0.000	0.000
Estresores			5.024	118.067	0.000	0.000

Nota Prueba de T t-Student

Para comprobar la hipótesis específicas 1 se plantea lo siguiente. H0: No existen diferencias significativas de niveles de estresores entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura H1: Existen diferencias significativas de niveles de estresores entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura.

De acuerdo con la Tabla 12, las diferencias medias de la muestra media para el tamaño de los factores estresantes se pueden reflejar en el entorno virtual entre los estudiantes de una institución educativa en Huaraz y Piura, que contenía aproximadamente

4,69 de distancia en el medio. A continuación, en la Tabla 13, se procede a aplicar la prueba tStudent a muestras independientes para instituciones educativas de Huaraz y Piura, donde se obtiene  $p = 0.000$ ; Menos de 0.05, vemos que hay una diferencia significativa entre las dos muestras independientes, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

**Tabla 14**

*Análisis de la dimensión síntomas*

Estadísticas de grupo					
Localidad del participante		N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar
Síntomas	Piura	60	28.93	9.600	1.239
	Huaraz	63	24.57	10.524	1.326

Nota: SPSS V25

**Tabla 15**

*Estadística de significancia para la dimensión estresores*

Prueba t para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Significación	
					P de un factor	P de dos factores
Síntomas	1.274	0.261	2.398	121	0.009	0.018
			2.403	120.780	0.009	0.018

Nota prueba de T t-Student

Para la hipótesis específicas 2 se plantea lo siguiente, H0: No existen diferencias significativas de niveles de síntomas entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura. H1: Existen diferencias significativas de niveles de síntomas entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura.

De acuerdo con la Tabla 14, la diferencia media de la muestra para el tamaño de los síntomas reflejada en el entorno virtual entre los estudiantes de una institución educativa en Huaraz y Piura, hubo una diferencia de 4, 37 entre ambos. Luego, en la Tabla 15, se procede a aplicar la prueba t-Student a muestras independientes para instituciones educativas de Huaraz y Piura, donde se obtiene  $p = 0.018$ ; Menos de 0.05, vemos que hay una diferencia significativa entre dos muestras independientes, rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa.

**Tabla 16**

*Análisis de la dimensión afrontamiento*

Estadísticas de grupo					
Localidad del participante		N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar
Afrontamiento	Piura	60	37.25	10.659	1.376
	Huaraz	63	39.10	11.574	1.458

Nota: SPSS V25

**Tabla 17**

*Estadística de significancia para la dimensión estresores*

prueba t para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Significación P de un factor	P de dos factores
Afrontamiento	0.477	0.491	-0.918	121	0.180	0.360
			-0.920	120.867	0.180	0.359

Nota: prueba de T t-Student

Para la hipótesis específicas 3 se plantea lo siguiente. H0: No existen diferencias significativas de niveles de estrategias afrontamiento entre los escolares de una

institución educativa de Huaraz y Piura. H1: Existen diferencias significativas de niveles de estrategias de afrontamiento entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura.

De acuerdo con la Tabla 16, las diferencias medias de la muestra media se pueden reflejar en el aspecto de las estrategias de adaptación entre los estudiantes de una institución en Huaraz y Piura, donde hay una diferencia de 1.25 entre dos muestras. A continuación, en la Tabla 17, se procede a aplicar la prueba t-Student a muestras independientes para instituciones educativas de Huaraz y Piura, donde se obtiene  $p = 0.360$ ; mayor que 0.05, encontramos que existe una diferencia significativa entre las dos muestras independientes, verificándose la hipótesis nula y rechazando la hipótesis alternativa.

## V. DISCUSIÓN

Los hallazgos correspondientes a esta investigación obedecen a los objetivos e hipótesis planteadas, demostradas estadísticamente y apoyadas en los fundamentos teóricos; asimismo, el propósito es comparar con estudios antecedentes que compartan o contradigan los resultados encontrados.

Respecto a ello, los hallazgos del objetivo general mostraron que existe diferencias relevantes en niveles de estrés, siendo para los escolares de Piura un 26.0% nivel de estrés nivel medio y Huaraz de 22.8% con un nivel bajo; estos hallazgos coinciden a los estudios realizados por Poltorak (2018) Estrés escolar: la magnitud del problema y su sintomatología según la percepción de los escolares. Afirma que los escolares perciben estrés en diferentes niveles y frecuencias, hallando que un 40% con niveles de estrés medio y bajo; un 20% con nivel bajo de estrés; asimismo, menciona que uno de cada diez estudiantes de primaria se ve afectado por el estrés. Otros estudios realizados por Llancari, G. (2019) Estrés en estudiantes de sexto grado del distrito de Acobamba Huancavelica, concluyó que los estudiantes de 6º grado tenían niveles de estrés moderados. Asimismo, coincide con el estudio realizado por Choquehuanca (2016) "El estrés infantil y su relación con el rendimiento académico en el quinto año de educación primaria en la ciudad de Azángaro - 2016". Se halló el 77,36% del nivel de estrés medio.

Se puede apreciar en los hallazgos de estos estudios, que comparten similitudes en los niveles de estrés y que los niños de nivel primaria en edad escolar, se ven afectados en menor medida frente al estrés y que son capaces de responder con flexibilidad a los cambios, como ha demostrado la base teórica de Selye (1956); la adaptación al estrés es resultado de un organismo, frente a las necesidades. El autor hace referencia a la disposición del individuo para adaptarse a los cambios que sufre el cuerpo ante las exigencias de los estresores; asimismo, cabe precisar que los niños no son ajenos al estrés, lo experimentan de acuerdo a su contexto. Así lo explica Palacio et al (2018) la infancia es un período cambiante en el que los niños son sensibles a multitud de sensaciones ante situaciones inesperadas, constituye un período crítico y vulnerable. Se concluye que, en tiempos en donde el entorno escolar ha cambiado, de espacio físico a

virtual, los niños han sido afectados en niveles menores de estrés y es importante reconocer las fortalezas de esta etapa, pero también es imprescindible atender las señales que se puedan presentar, para que el niño tenga un normal desarrollo escolar.

Por otra parte, los hallazgos de la dimensión estresores fueron para los escolares de Huaraz en nivel muy bajo con 41.5% y en Piura en nivel bajo con 21.1%, confirmando una diferencia significativa en los niveles de estresores de ambas muestras. Estos resultados coinciden al estudio realizado por Contreras y Garcés (2019) Estresores diarios e inteligencia emocional en niños: realizada entre escolares de la ciudad de Arequipa; concluyeron que el 51,4% presentan muy bajo nivel de estresores, desde el contexto del confinamiento. Sin embargo, otros estudios plantean una contraposición, sostenida por Iveslätt (2017) Enfermedad y estrés en la escuela. Experiencias de los escolares sobre la evaluación y las calificaciones. Se halló que más del 75% presentan estrés por fuentes estresores como las evaluaciones, tareas. La base teórica menciona otro aspecto importante y son los estresores. En cuanto al modelo de sistemas, Barraza (2011) menciona que los estresores que alteran a los estudiantes son todos aquellos relacionados con el entorno como, docentes, solicitudes de maestros o padres. Asimismo, las actividades escolares como menciona Barraza (2005); competencia grupal, sobrecarga de tareas, responsabilidad, ambiente incómodo, tiempo limitado, conflictos con los compañeros, evaluación, actividades escolares. Se añade también otros estresores provocados por el uso de medios virtuales debido a la nueva forma de aprendizaje; como menciona Salazar, Fiscapal y Taboada (2020) las presiones tecnológicas están relacionadas con el uso de las TIC, sistemas y redes sociales.

Tales estresores en el cual los escolares se ven expuestos, no solo atribuyen al entorno escolar, sino también en el entorno donde ocurre el aprendizaje mediante los medios virtuales, ciertamente los niños cuyos niveles de estresores son de niveles medio y bajo, sea posible a la habilidad de manejo digital que posee su generación nativo digital.

Acorde a lo mencionado en la actualidad, cuales serán las situaciones relacionadas al estrés en los niños, será la presión de la familia, estar encerrados por mucho tiempo, exceso de actividades escolares, exceso de tecnología, etc. Afirmando que esta generación tiene que enfrentarse a una forma de vivir, con estresores físicos y virtuales, que alejan la interacción social y por ende debilita de vínculos sociales. Las escuelas tienen un trabajo arduo al respecto, donde según sea el modo de enseñanza puedan lograr una cercana empatía con los educandos.

Para el caso de la dimensión de síntomas, se halló que existe desigualdad entre las muestras de estudiantes de una institución educativa en Huaraz con 21.1% en nivel muy bajo y Piura con 16,3% con nivel medio. Estos hallazgos están de acuerdo con la investigación de Arduini et al. (2021) Percepciones de escolares de primaria sobre las clases virtuales durante la pandemia de coronavirus COVID-19 en Brasil. En porcentajes bajos, los escolares indicaron experimentar diferentes síntomas como cansancio, aburrimiento debido a las clases virtuales. Sin embargo, otros estudios reflejan una situación contraria, Sharma y Shukla (2021) Impacto de las aulas virtuales en contextos psicológicos y fisiológicos; sostienen que los cambios son significativos en la fisiología y el bienestar mental de los niños que asistían regularmente a clases virtuales, cuyos síntomas están relacionados con patrones de sueño, lesiones musculares y articulares, fatiga visual, estrés e infelicidad, mala retención de la memoria y poca eficiencia y rendimiento en el aprendizaje. Las bases teóricas responden que los síntomas son la respuesta a la presión que siente el cuerpo debido a diferentes estresores y advierte lo letal que pueden ser. Selye (1956) manifiesta que el factor estresante continúa funcionando en el cuerpo y desarrolla muchas patologías e incluso enfermedades que pueden conducir a la muerte. Asimismo, los autores explican que los síntomas del estrés pueden ser múltiples. Russek (2016) menciona que los síntomas del estrés escolar son: alteraciones del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas digestivos, morderse las uñas y somnolencia. o aumento de la necesidad de dormir, incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, ira o desesperación, dificultad para concentrarse y aumento de los sentimientos de agresión o irritabilidad. Los síntomas en los escolares

presentan un nivel medio y bajo, en una situación similar se encuentran los estudiantes en Brasil; sin embargo, en el estudio realizado en India, los síntomas de estrés son significativos. Nace una interrogante, cuál será la posible causa, pueden fluir muchas conjeturas al respecto, ya que las condiciones culturales son diferentes. No obstante, al margen de las condiciones culturales, el estrés se hace visible mediante síntomas, y ataca de forma gradual, y no obviarlos garantizaría un desarrollo óptimo en los escolares.

Es menester mencionar que las condiciones de esta nueva normalidad ha producido alarmas en la salud física y también psicológica; las señales que el cuerpo manifiesta son los efectos o resultados que han causado daño al paso del estrés, así también tomar con real atención la salud de los niños, ya que no son ajenos a estas sintomatologías, por ello los padres de familia tendrían que estar informados al respecto del tema y velar por el bienestar de sus hijos, ya que el estrés puede causar daños irreversibles y mortales al ser humano.

Considerando a la dimensión de estrategias de afrontamiento, los resultados niegan que exista diferencia entre ambas muestras, señalan que ambas muestras de estudio pertenecen al nivel alto de afrontamiento; para los escolares en Huaraz un 16.0% y Piura 19, 3%. Otro estudio lo contradice Puitiza (2021) Ambiente colectivo familiar y estrés escolar en alumnos de quinto grado de primaria de una institución educativa en Virú, 2021; se halló un nivel moderado de afrontamiento en 0,3%. De la misma forma, el estudio Enciso (2020) Autoestima y estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes del quinto de primaria de la IE Mariscal Cáceres, Ayacucho; se encontró un 80% en nivel medio de autoestima y las técnicas de afrontamiento solo las utilizan los estudiantes en ocasiones, ya sea por factores de ignorancia, desinterés o falta de seriedad.

De acuerdo al marco teórico, las metodologías tácticas de afrontamiento para Lazarus y Folkman (1986) son aquellas cuyo objetivo es equilibrar el sistema; asimismo, son acciones y recursos que el individuo utiliza para superar las situaciones que ponen en peligro el bienestar personal.

Cabe resaltar que aquellas situaciones que se manifiestan desde las clases por medio de la virtualidad, han producido una nueva forma de vivir, con nuevos retos.

Betancourt, Riva y Chedrau (2021) La crisis del COVID-19; ha sometido a las familias a diversas presiones sanitarias, económicas y laborales y ha interrumpido repentinamente sus vidas y su vida cotidiana. La importancia de cómo enfrentar la adversidad, y dirigirse al problema, de forma consciente, hace posible lograr contrarrestar este fenómeno, sobre todo con ayuda los actores educativos, familia y especialistas, para que los niños con esta nueva realidad de educación, no sean limitados en su aprendizaje y desarrollo.

Ciertamente el afronte del estrés dependerá de los recursos que se tenga, pero ¿Qué son las estrategias de afrontamiento? precisamente en los resultados de esta investigación mencionan que los niños cuentan con recursos de afrontamiento en nivel alto; quiere decir que ellos realizan actividades que logren equilibrar el sistema, y en su condición de niños que, ellos practican el juego o alguna disciplina, se divierten con creatividad o ingenio, hacen actividades lúdicas. y llama poderosamente la atención, que este grupo sí, cuenta con recursos que ayuden a disminuir de manera efectiva, saludable y divertida. Las practicas afrontamiento no son más que aquellas actividades que te genera felicidad o relajación, que equilibra todo tu sistema dándole pausa a tu mundo para volver nuevamente a vivir.

Para concluir, se menciona que el estudio ha experimentado algunas limitantes, una de ellas es el insuficiente tamaño de muestra y por ende no permite la generalización de los hallazgos encontrados.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Los resultados alcanzados en el objetivo general pertenecen a nivel de estrés medio para Piura 26,0% y Huaraz 22,8% nivel bajo. se constata que, existe una diferencia significativa entre en los niveles para ambas muestras.
2. en la dimensión estresores se halló para Huaraz un nivel muy bajo 41.5% y Piura con nivel bajo 24,4%. se confirma que, existe diferencias significativas entre los niveles para ambas muestras.
3. en la dimensión de síntomas, se halló para Huaraz con nivel muy bajo 21.1% y Piura con nivel medio 16,3%. se confirma que existen diferencias significativas de niveles entre ambas muestras
4. en la dimensión de estrategias de afrontamiento se obtuvo nivel alto 16,0% y Piura con nivel alto 19.3%. se confirma que no existe diferencias en niveles de afrontamiento para ambas muestras.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Capacitar a todos los educadores pertenecientes a la institución educativa en metodología de enseñanza los cuales, permitan desarrollar habilidades para clases amenas, divertidas y didácticas, de este modo evitar la monotonía y prevenir posibles amenazas de estrés en los escolares
2. Implementar encuestas que ayuden a detectar indicadores de síntomas de estrés, para una oportuna intervención de las áreas que velan por el bienestar del estudiante.
3. Implementar campañas de prevención y seguimiento al alumno en coordinación con en el departamento psicológico de la institución y con el área de tutoría, realizar visitas a los salones virtuales con el objetivo de sensibilizar e informar.
4. Realizar talleres familiares que incluyan a los alumnos como a padres de familia, con el objetivo de desarrollar estrategias de afrontamiento que nutran la comunicación, confianza y armonía en el grupo familiar.

## REFERENCIAS

- Arias, A., Villasís. M., Miranda, M., (2016) *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. Revista Alergia México vol. 63, núm. 2  
[www.nietoeditores.com.mx](http://www.nietoeditores.com.mx)
- Alfonso B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves Z (2015) *Estrés académico*. Edumecentro, 2015, vol.7, n.2, pp.163-178 obtenido de <http://www.revedumecentro.sld.cu>
- Álvarez, J. (15 abril 2020). El estrés que provoca la enseñanza virtual. *La república*  
<https://larepublica.pe/sociedad/2020/04/15/elestresqueprovocalaensenanzavirtual-arequipa-lrsd/>
- Aguilar, P. (14 marzo 2021) Regreso a clases: entre la brecha de conexión y el estrés por el encierro. *Salud con lupa*  
<https://saludconlupa.com/noticias/regreso-a-clases-entre-la-brecha-de-la-virtualidad-y-el-estres-del-encierro/>
- Arduini, R., Oliveira, J., De Moraes, J., Stella, P., Ciasca, S. (2021) Perceptions of Elementary School Students about Virtual Classes during Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Brazil. *Scientific Research Publishing Inc*. Vol.12 (9)  
DOI: 10.4236/psych.2021.129089.[https://www.scirp.org/pdf/psych\\_2021091515144697.pdf](https://www.scirp.org/pdf/psych_2021091515144697.pdf)
- Barraza, A. (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Vol.9(3)  
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/19028/18052>
- Barraza, A (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, vol.7, 2007, págs. 90-93  
[https://www.researchgate.net/publication/28175062\\_El\\_Inventario\\_SISCO\\_del\\_Estres\\_Academico/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico/citation/download)
- Barraza, A. (2007) El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista*

Barrozo,C., Riveiro, J., y Valiente,M (2020) Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *Revista European Journal of Education and Psychology*2020, Vol. 13, N° 2  
<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1324/1107>

Betancourt et al, (2021) Stress and emotional and behavioral problems in children during the COVID-19 pandemic. Universidad Anáhuac México. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, Vol. 3 N°2  
<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/199/125>

Burch, K., (12 marzo 2021) Escolares de clases en línea están estresados y se sienten menos conectados con profesores y compañeros. *Revista Business Insider* <https://businessinsider.mx/escolares-clases-en-linea-estres-ninos-pandemia-salud-mental/>

Cabezas, A. (2020). *Estrés y clima social escolar en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa estatal de Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]  
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6424>

Cabrejos,F., Robles, B. (2020) Manual de redacción de tesis posgrado. *Editado universidad privada Antenor Orrego*. edición, archivo pdf  
[file:///C:/Users/usuario/OneDrive/Escritorio/manual-de-redacciOn-de-tesis-de-posgrado-\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/OneDrive/Escritorio/manual-de-redacciOn-de-tesis-de-posgrado-(1).pdf)

Contreras, R., Llancari R. A., de la Cruz, M. R., y Ortega. D (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Socialium*, Vol. 4 N°2, 111–130.  
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>

Chumbe, J. (2021) Gestión de los procesos cognitivos y aprendizaje remoto en la institución educativa 0523 del Luisa del Carmen del Águila Sánchez, 2021.

- Contreras, A., y Garcés L. (2019) Ambientes Virtuales de Aprendizaje: dificultades de uso en los escolares de cuarto grado de Primaria. *Revista de Trabajo Social e intervención social* No. 27, 215–240. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i27.7273>
- Choquehuanca, R (2016) *El estrés en los niños y su relación con el desempeño académico en quinto grado de educación primaria en la localidad de Azángaro*, Tesis maestría en administración de la educación, Universidad Nacional del altiplano. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9437/Reyna\\_Isabel\\_Choquehuanca\\_Hanco.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9437/Reyna_Isabel_Choquehuanca_Hanco.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Enciso, R (2021) *Autoestima y estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes del quinto de primaria de la IE Mariscal Cáceres, Ayacucho* ( tesis maestría , Universidad Cesar Vallejo) [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60889/Enciso\\_LRL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60889/Enciso_LRL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) COVID-19: *Preparación y respuesta educativa* <https://www.unicef.org/lac/la-educacion-frente-al-covid-19>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) El aprendizaje debe continuar: Recomendaciones para mantener la seguridad y la educación de la niñez durante y después de la crisis del COVID-19 <https://www.unicef.org/lac/media/11791/file/El-aprendizaje-debe-continuar.pdf.p>
- Gavilano, L. (2020) *Estrés infantil en el desempeño escolar en tiempos de pandemia en escolares de primaria de una IE de Ayacucho, 2021*. (Tesis maestría en psicología educativa, Universidad Cesar Vallejo) <https://hdl.handle.net/20.500.12692/60862>
- Gonzales, M. y García. M. (1995) El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia. *Revista universidad de Salamanca, España*. Vol 7 pp 185-20

[https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69223/El\\_estres\\_y\\_el\\_nino\\_Factores\\_de\\_estres\\_d.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69223/El_estres_y_el_nino_Factores_de_estres_d.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Huby, G., Eugenia, M., & Murguía, A. (2016) Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables* Vol. 24 N.º 45. UNMSM, Lima – Perú  
<https://pdfs.semanticscholar.org/0da6/fa57fff158bbeec3d4003a951ef856b2a030.pdf>

Heinz, A., Kern, M., Duin, C., Catunda, C & Willens, H. (2018) *Frecuencia de estrés laboral escolar entre los escolares de Luxemburgo. Informe sobre el estudio HBSC de Luxemburgo 2018. Esch-sur-Alzette. Universidad de Luxemburgo y autores; Impresión: reka print, Ehlerange*,  
<https://orbilu.uni.lu/bitstream/10993/36406/1/Factsheet%209%20Schulstresses.pdf>

Iveslätt, B. (2017) *Enfermedad y estrés en la escuela*. (Tesis con mención de pedagogía, Universidad de Dalarna) <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1074367/fulltext01.pdf>

LLancari A. (2019). *Estrés en escolares del sexto grado de primaria del distrito de Acobamaba Huancavelica*. (Tesis de maestría con mención en psicología educativa, Universidad Nacional del Centro del Perú)  
[file:///C:/Users/usuario/Downloads/Llamcaro%20Gladys%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/Llamcaro%20Gladys%20(1).pdf)

Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar, *Revista Médica Clínica Las Condes*, Volumen 26, Issue 1, 2015. 26, 34–41.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>

Moya, E. & Millar, R. (2019) *La incidencia del estrés infantil en el rendimiento escolar en niños de 6 a 11 años* ( Tesis maestría con mención en neurociencia de la educación, Universidad Mayor, Chile)  
[http://repositorio.umayor.cl/xmlui/bitstream/handle/sibum/7462/82519599\\_10142670K%20MENE\\_SAG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.umayor.cl/xmlui/bitstream/handle/sibum/7462/82519599_10142670K%20MENE_SAG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Muñoz, C. (2015) Metodología de la investigación. *Editorial Oxford University Press* México. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/08/5Metodologia-de-la-investigacion-Carlos-I.-Munoz-Rocha.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2020) Ayudar a los niños a superar el estrés durante COVID-19. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15783:ayudar-a-los-ninos-a-superar-el-estres-durante-covid-19&Itemid=1426&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15783:ayudar-a-los-ninos-a-superar-el-estres-durante-covid-19&Itemid=1426&lang=es)
- Palacio C., Tobón, J., Toro A. y Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology* Volumen 12 Número 2 <https://www.redalyc.org/journal/4396/439655913010/movil/>
- Póltorak, M. (2018) tesis Stres Szkolny – Skala Problemu I Jego Symptomatologiiaw Postrzeganiu Uczniów. Doniesienia Z Badań / Estrés escolar: la magnitud del problema y su sintomatología según la percepción de los alumnos. *Diario Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* Vol. 567 (2) DOI: 10.5604/01.3001.0011.7281. <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ceon.element-8dc185b7-7365-3675-b5eb-d4c2a5bbeb0b>
- Puitiza, A.(2021) *Clima social familiar y estrés académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una institución educativa de Virù, 2021*. Tesis maestría, Maestro en psicología educativa, Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74116/Puitiza\\_VAB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74116/Puitiza_VAB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salazar C., Ficapal, P. y Boada, J. (2020) Tecnoestrés. Evolución del concepto y sus principales consecuencias. *Teuken Bidikay - Revista Latinoamericana de Investigación En Organizaciones, Ambiente y Sociedad*, 11(17), 165–180. <https://doi.org/10.33571/teuken.v11n17a9>
- Scarpellini, F., Segre, G., Cartabia, M., Zanetti, M., Campi, R., Clavenna, A. y Bonati, M. (2021). Distance learning in Italian primary and middle school

children during the COVID-19 pandemic: a national survey. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11026-x>

Sharma. y Shukla (2021) Advanced Computing and its Application Impact of Virtual Classes in Mental and Physiological Context. *Advanced Computing and its Application* (41-46)  
<https://www.researchgate.net/publication/352132010>

Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early childhood and primary education. *Educacion XX1*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>

Valeriano (2020). *Tesis Uso de las Tics y el Estrés en tiempos de pandemia en la institución educativa secundaria Juana Cervantes de Bolognesi. Arequipa.* Método de investigación. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12013>

Vásquez, M., Bonilla, W., y Acosta L. (2020) La educación fuera de la escuela en época de pandemia por Covid 19. Experiencias de alumnos y padres de familia. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*. Vol. 7, Núm. 14. <https://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/213/422>

Oros, L., y Voguel, G. (2005) Estresores infantiles y su afrontamiento. *Revista Electrónica de Psicología* 2, 1 Enfoque. <https://www.redalyc.org/pdf/259/25917106.pdf>

## **ANEXOS**

## Anexo 1

### Matriz de operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	escala de medición
Estrés académico	Barraza (2006) Es un proceso sistémico, de adaptación en cual el alumno se enfrenta a las diferentes demandas, las cuales el mismo evalúa como estresores, provocando desequilibrio en su sistema; y aquellas situaciones estresantes, se manifiestan en síntomas que son aquellos indicadores de desequilibrio, obligando al alumno a restaura el equilibrio con acciones de afrontamiento	Total, de 30 ítems mediante la escala ordinal tipo Likert, con escala de valoración Nunca (1) Casi Nunca (2) Rara vez (3) Casi Siempre (4) Siempre (5).	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recarga de labores escolares</li> <li>-Miedo a la participación en clase.</li> <li>-Poco tiempo para realizar la tarea.</li> <li>-Forma de enseñanza del profesor (a).</li> <li>-Clases aburridas</li> <li>- No entender los temas que se abordan</li> </ul>	Nunca = 1 Casi Nunca = 2 Rara vez = 3 Casi Siempre = 4 Siempre = 5
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos del sueño.</li> <li>- dolores de cabeza.</li> <li>- problema de digestión.</li> <li>- Tics nerviosos.</li> <li>- Decaimiento</li> <li>- Síntomas depresivos</li> <li>- Nerviosismo</li> <li>- Poca concentración</li> <li>- Agresividad</li> <li>- Irritabilidad</li> </ul>	

				- Desgano	
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Habilidad asertiva</li> <li>-Realizar hobbies</li> <li>-Buscar apoyo en mis familiares</li> <li>-Hablar de lo que me pasa con otros</li> <li>-Buscar soluciones para resolver lo que me preocupa.</li> <li>-Evaluar lo positivo y negativo ante una situación estresante.</li> <li>-Mantener el control de mis emociones.</li> <li>-Recuerdo situaciones parecidas ocurridas</li> <li>-Practicas ejercicios físicos</li> <li>- Cuento con un plan para resolver mis problema</li> </ul>	

## Anexo 2

### Matriz De Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Método y diseño	Población y muestra	Técnicas e instrumento
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuáles son los niveles de estrés desde los entornos virtuales que presentan los escolares de primaria de una institución educativa, Huaraz y Piura 2021?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>comparar las diferencias de niveles de estrés desde los entornos virtuales en los escolares de primaria de una institución educativa de Huaraz y Piura en el año 2021</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>existen diferencias de los niveles de estrés entre de los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura</p>	Estrés	<p>Enfoque cuantitativo</p> <p>Tipo: básica,</p> <p>Nivel descriptivo comparativo</p> <p>Diseño no experimental, de corte transversal,</p>	<p>Población – muestra</p> <p>123 escolares de nivel primaria del 5to y sexto grado de una institución educativa de Huaraz y Piura.</p>	<p>Técnicas:</p> <p>Encuesta</p>
<p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuáles son los niveles de estresores en los escolares de primaria de una institución educativa, Huaraz y Piura del año 2021?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de síntomas en los escolares de</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Comparar las diferencias de los niveles de estresores desde los entornos virtuales en los escolares de primaria de una institución educativa de Huaraz y Piura.</p>	<p>Hipótesis específica 1</p> <p>existen diferencias de los niveles de estresores entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura</p>	<p>Dimensiones</p> <p>-estresores</p> <p>-síntomas</p> <p>-afrentamiento</p>	<p>Esquema de diseño</p> <p>m1 o1x → y</p> <p>m2 o2x → y</p>		<p>Instrumentos</p> <p>questionario estrés académico-modalidad no presencial.</p>

<p>primaria de una institución educativa, Huaraz y Piura del año 2021?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de afrontamiento en los escolares de primaria de una institución educativa de Huaraz y Piura del año 2021?</p>	<p>Comparar las diferencias de los niveles de síntomas desde los entornos virtuales en los escolares de primaria de una institución educativa de Huaraz y Piura.</p> <p>Comparar las diferencias de los niveles de afrontamiento desde los entornos virtuales en los escolares de primaria de una institución educativa de Huaraz y Piura.</p>	<p>Hipótesis específica 2 existen diferencias de los niveles de síntomas entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura</p> <p>Hipótesis específica 3 existen diferencias de los niveles de estrategias de afrontamiento entre los escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura</p>				
--	--	---	--	--	--	--

### Anexo 3

#### Instrumento de recolección de datos

#### Cuestionario estrés académico

Apreciado (a) alumno (a)

Gracias por su cooperación al responder este cuestionario, el objetivo es conocer el nivel de estrés desde los entornos virtuales. por favor marque la respuesta que mejor se adapte a su opinión. A continuación, encontrará una serie de frases relacionadas con situaciones nos pueden llevar a la irritabilidad o estrés, indique hasta qué punto lo ponen nervioso o lo ponen usted.

a.- Durante el transcurso de este año escolar 2021 ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si ( ) No ( )

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

b.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés en el 2021 en tiempos del COVID-19, donde (1) es poco y (5)mucho.

1	2	3	4	5

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

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	CS	S

### Dimensión estresores

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

¿Con qué frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	RV	CS	S
1. Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as, en los entornos virtuales					
2. Me estresa mi participación en clase, como prender la cámara, hablar por el micrófono o exponer					
3. Me estresa tener tiempo limitado para subir las tareas en los entornos virtuales					
4. Me estresa la forma de enseñanza de los profesores, en la virtualidad.					
5. Me estresa conectarme a clases aburridas o monótonas					
6. Me estresa no entender los temas que se desarrollan en clases.					

### Dimensión síntomas (reacciones)

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

Síntomas	N	CN	RV	CS	S
7. Cuando me estreso se me quita el sueño y tengo pesadillas.					
8. Cuando me estreso tengo dolores de cabeza.					
9. Cuando me estreso tengo dolores de estómago.					
10. Cuando me estreso me muerdo las uñas, froto las manos, y sudo el cuerpo.					
11. Cuando me estreso me da mucho sueño o tengo flojera (decaimiento)					
12. Cuando me estreso lloro o no quiero hacer nada divertido.					
13. Cuando me estreso me dificulta respirar, siento mareos, y sudo mucho					
14. Cuando me estreso, no puedo prestar atención o concentrarme.					
15. Cuando me estreso, peleo y respondo mal a mis familiares y compañeros de clases					
16. Cuando me estreso me frustró con facilidad, grito o puedo lanzar cosas.					
17. Cuando me estreso tengo flojera y no quiero hacer mis tareas.					

### Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias de afrontamiento	N	CN	RV	CS	S
18. Enfrento mi estrés cuando defiendo mis, ideas o sentimientos sin dañar a otros.					
19. Enfrento mi estrés practicando alguna actividad favorita como: escuchar música, viendo televisión, bailar, pintar, etc					
20. Enfrento mi estrés cuando busco el apoyo de mi familia o de mis amigos					
21. Enfrento mi estrés cuando comparto mis problemas con otros.					
22. Enfrento mi estrés buscando soluciones para resolver la situación que me preocupa.					
23. Enfrento mi estrés observando lo positivo y negativo del problema.					
24. Enfrento mi estrés controlando mis emociones.					
25. Enfrento mi estrés aprendiendo de experiencias pasadas					
26. Enfrento mi estrés cuando practico algún deporte como vóley, futbol, natación, tenis, etc					
27. Enfrento mi estrés organizándome con un plan que me ayude a realizar mis actividades.					
28. Enfrento mi estrés observando lo positivo de la situación que preocupa					
29. Enfrento mi estrés consultando en internet, para la búsqueda de información					
30. Enfrento mi estrés cuando me distraigo con videojuegos, ajedrez y otros..					

## Anexo 4

### *ficha técnica*

Nombre	Escala de estrés académico
Autor original	Arturo Barraza Macias
Año de publicación	2006
País	México.
Adaptado	Shirley Lisbet Peña Ruiz
Población estudio	Escolares
Administración	Individual o grupal
Tamaño muestral	120 escolares
Duración	20 – 30 minutos.
Forma de aplicación	Plataforma zoom
Objetivo	Comparar los niveles de estrés desde los entornos virtuales en escolares de una institución educativa de Huaraz y Piura
Dimensiones	estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento
Escala	Cinco opciones de respuesta según la Escala Likert, las cuales indican: 1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre
Niveles variable	Muy bajo 30 al 54; bajo <54 al 78; medio <78 al 102; alto <102 al 126; muy alto <126.150
Niveles por dimensión	
Estresores	Muy bajo 6 al 15; Bajo <15 al 24; Medio <24 al 32; alto < 32 al 41; muy alto <41 al 50
Síntomas	Muy bajo 11 al 20; bajo <20 al 29; medio <29 al 37; alto <37 al 46; muy alto <46 al 55
Estrategias	Muy bajo 13 al 22 ; bajo <22 al 31; medio <31 al 39; alto <39 al 48; muy alto <48 al 57[

## Anexo 5

### Validez del instrumento

Experto N° 1



#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS



N°	DIMENSIONES /ITEMS	PERTENENCIA (1)		RELEVANCIA (2)		CLARIDAD (3)		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Dimensión: Estresores</b>								
	1.Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as, en los entornos virtuales	X		X		X		
	2.Me estresa mi participación en clase, como prender la cámara, hablar por el micrófono o exponer	X		X		X		
	3.Me estresa tener tiempo limitado para subir las tareas en los entornos virtuales	X		X		X		
	4. Me estresa la forma de enseñanza de los profesores, en la virtualidad.	X		X		X		
	5. Me estresa conectarme a clases aburridas o monótonas	X		X		X		
	6. Me estresa no entender los temas que se desarrollan en clases.	X		X		X		
<b>Dimensión: Síntomas</b>								
	7. Cuando me estreso se me quita el sueño y tengo pesadillas.	X		X		X		
	8. Cuando me estreso tengo dolores de cabeza.	X		X		X		
	9. Cuando me estreso tengo dolores de estómago.	X		X		X		
	10. Cuando me estreso me muerdo las uñas, froto las manos, y sudo el cuerpo.	X		X		X		
	11. Cuando me estreso me da mucho sueño o tengo flojera	X		X		X		

(decaimiento)						
12. Cuando me estreso lloro o no quiero hacer nada divertido.	X		X		X	
13. Cuando me estreso me dificulta respirar, siento mareos, y sudo mucho	SI	NO	SI	NO	SI	NO
14. Cuando me estreso, no puedo prestar atención o concentrarme.	X		X		X	
15. Cuando me estreso, peleo y respondo mal a mis familiares y compañeros de clases	X		X		X	
16. Cuando me estreso me frustro con facilidad, grito o puedo lanzar cosas.	X		X		X	
17. Cuando me estreso tengo flojera y no quiero hacer mis tareas.	X		X		X	
<b>Dimensión: Estrategias de afrontamiento</b>						
18. Enfrento mi estrés cuando defiendo mis, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	X		X		X	
19. Enfrento mi estrés practicando alguna actividad favorita como: escuchar música, viendo televisión, bailar, pintar, etc.	X		X		X	
20. Enfrento mi estrés cuando busco el apoyo de mi familia o de mis amigos	X		X		X	
21. Enfrento mi estrés cuando comparto mis problemas con otros.	X		X		X	
22. Enfrento mi estrés buscando soluciones para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X	
23. Enfrento mi estrés observando lo positivo y negativo del problema.	X		X		X	
24. Enfrento mi estrés controlando mis emociones.		X	X		X	
25. Enfrento mi estrés aprendiendo de experiencias pasadas	X		X		X	

26. Enfrento mi estrés cuando practico algún deporte como vóley, fútbol, natación, tenis, etc.	X		X		X	
27. Enfrento mi estrés organizándome con un plan que me ayude a realizar mis actividades.	X		X		X	
28. Enfrento mi estrés observando lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X	
29. Enfrento mi estrés consultando en internet, para la búsqueda de información	X		X		X	
30. Enfrento mi estrés cuando me distraigo con videojuegos, ajedrez y otros.	X		X		X	

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): .....

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable ( X ) Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: ..... DNI: 02819000

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: .....

.....de.....del 2021.



.....  
Dra. Frisca María Antonieta Aliaga Guevara

- |     |  |
|-----|--|
| (1) | Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado  |
| (2) | Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo. |
| (3) | Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.       |
- Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Experto N° 2



CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EI ESTRÉS



N°	DIMENSIONES /ITEMS	PERTENENCIA (1)		RELEVANCIA (2)		CLARIDAD (3)		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Dimensión: Estresores</b>								
	1.Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as, en los entornos virtuales	X		X		X		
	2.Me estresa mi participación en clase, como prender la cámara, hablar por el micrófono o exponer	X		X		X		
	3.Me estresa tener tiempo limitado para subir las tareas en los entornos virtuales	X		X		X		
	4. Me estresa la forma de enseñanza de los profesores, en la virtualidad.	X		X		X		
	5. Me estresa conectarme a clases aburridas o monótonas	X		X		X		
	6. Me estresa no entender los temas que se desarrollan en clases.	X		X		X		
<b>Dimensión: Síntomas</b>								
	7. Cuando me estreso se me quita el sueño y tengo pesadillas.	X		X		X		
	8. Cuando me estreso tengo dolores de cabeza.	X		X		X		
	9. Cuando me estreso tengo dolores de estómago.	X		X		X		
	10. Cuando me estreso me muerdo las uñas, froto las manos, y sudo el cuerpo.	X		X		X		
	11. Cuando me estreso me da mucho sueño o tengo flojera	X		X		X		

(decaimiento)							
12. Cuando me estreso lloro o no quiero hacer nada divertido.	X		X		X		
13. Cuando me estreso me dificulta respirar, siento mareos, y sudo mucho	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
14. Cuando me estreso, no puedo prestar atención o concentrarme.	X		X		X		
15. Cuando me estreso, peleo y respondo mal a mis familiares y compañeros de clases	X		X		X		
16. Cuando me estreso me frustro con facilidad, grito o puedo lanzar cosas.	X		X		X		
17. Cuando me estreso tengo flojera y no quiero hacer mis tareas.	X		X		X		
<b>Dimensión: Estrategias de afrontamiento</b>							
18. Enfrento mi estrés cuando defiendo mis, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	X		X		X		
19. Enfrento mi estrés practicando alguna actividad favorita como: escuchar música, viendo televisión, bailar, pintar, etc.	X		X		X		
20. Enfrento mi estrés cuando busco el apoyo de mi familia o de mis amigos	X		X		X		
21. Enfrento mi estrés cuando comparto mis problemas con otros.	X		X		X		
22. Enfrento mi estrés buscando soluciones para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
23. Enfrento mi estrés observando lo positivo y negativo del problema.	X		X		X		
24. Enfrento mi estrés controlando mis emociones.		X	X		X		
25. Enfrento mi estrés aprendiendo de experiencias pasadas	X		X		X		

26. Enfrento mi estrés cuando practico algún deporte como vóley, futbol, natación, tenis, etc						
27. Enfrento mi estrés organizándome con un <u>plan</u> que me ayude a realizar mis actividades.	X		X		X	
28. Enfrento mi estrés observando lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X	
29. Enfrento mi estrés <u>consultando en</u> internet, para la búsqueda de información	X		X		X	
30. Enfrento mi estrés cuando me distraigo con videojuegos, ajedrez, otros	X		X		X	

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA):.....

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable ( X ) Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: GONZALEZ RUEDA NESTOR DANIEL DNI 32991045

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: LICENCIADO Y DOCTOR EN PSICOLOGÍA

19 de noviembre del 2021

(1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado  
(2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.  
(3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.  
Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Dr. Néstor Daniel González Rueda



CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EI ESTRÉS



N°	DIMENSIONES /ITEMS	PERTENENCIA (1)		RELEVANCIA (2)		CLARIDAD (3)		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Dimensión: Estresores</b>								
	1.Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as, en los entornos virtuales	X		X		X		
	2.Me estresa mi participación en clase, como prender la cámara, hablar por el micrófono o exponer	X		X		X		
	3.Me estresa tener tiempo limitado para subir las tareas en los entornos virtuales	X		X		X		
	4. Me estresa la forma de enseñanza de los profesores, en la virtualidad.	X		X		X		
	5. Me estresa conectarme a clases aburridas o monótonas	X		X		X		
	6. Me estresa no entender los temas que se desarrollan en clases.	X		X		X		
<b>Dimensión: Síntomas</b>								
	7. Cuando me estreso se me quita el sueño y tengo pesadillas.	X		X		X		
	8. Cuando me estreso tengo dolores de cabeza.	X		X		X		
	9. Cuando me estreso tengo dolores de estómago.	X		X		X		
	10. Cuando me estreso me muerdo las uñas, froto las manos, y sudo el cuerpo.	X		X		X		
	11. Cuando me estreso me da mucho sueño o tengo flojera	X		X		X		

(decaimiento)						
12. Cuando me estreso lloro o no quiero hacer nada divertido.	X		X		X	
13. Cuando me estreso me dificulta respirar, siento mareos, y sudo mucho	SI	NO	SI	NO	SI	NO
14. Cuando me estreso, no puedo prestar atención o concentrarme.	X		X		X	
15. Cuando me estreso, peleo y respondo mal a mis familiares y compañeros de clases	X		X		X	
16. Cuando me estreso me frustro con facilidad, grito o puedo lanzar cosas.	X		X		X	
17. Cuando me estreso tengo flojera y no quiero hacer mis tareas.	X		X		X	
<b>Dimensión: Estrategias de afrontamiento</b>						
18. Enfrento mi estrés cuando defiendo mis, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	X		X		X	
19. Enfrento mi estrés practicando alguna actividad favorita como: escuchar música, viendo televisión, bailar, pintar, etc.	X		X		X	
20. Enfrento mi estrés cuando busco el apoyo de mi familia o de mis amigos	X		X		X	
21. Enfrento mi estrés cuando comparto mis problemas con otros.	X		X		X	
22. Enfrento mi estrés buscando soluciones para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X	
23. Enfrento mi estrés observando lo positivo y negativo del problema.	X		X		X	
24. Enfrento mi estrés controlando mis emociones.		X	X		X	
25. Enfrento mi estrés aprendiendo de experiencias pasadas	X		X		X	

26. Enfrento mi estrés cuando practico algún deporte como vóley, fútbol, natación, tenis, etc.	X		X		X	
27. Enfrento mi estrés organizándome con un plan que me ayude a realizar mis actividades.	X		X		X	
28. Enfrento mi estrés observando lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X	
29. Enfrento mi estrés consultando en internet, para la búsqueda de información	X		X		X	
30. Enfrento mi estrés cuando me distraigo con videojuegos, ajedrez y otros.	X		X		X	

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): .....

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable ( X ) Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUFEZ: ..... DNI: 02819000

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: .....

.....de.....del 2021.



.....  
Dra. Frisa María Antonieta Aliaga Guevara

(1)	Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado
(2)	Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.
(3)	Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión	

## Anexo 6

### Consentimiento informado – institución educativa Huaraz

	Dirección Regional de Educación de Áncash	Unidad de Gestión Educativa Local de Huaraz	I.E. GUE "Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga"	
---	---	---	---	---

*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"*

Independencia, 29 de noviembre del 2021.

**OFICIO N° 302-2021-ME/DREA-UGELH2/IE.GUE."GMTL."-D.**

Señor:  
Director de la Escuela de Posgrado de la Universidad "César Vallejo"  
**PRESENTE.**

**ASUNTO** : Comunica autorización para el desarrollo de una investigación por la señorita Shirley Peña

**REF.** : Solicitud adjunta

-----

Tengo el honor de dirigirme a usted para expresarle mi afectuoso saludo en nombre de la comunidad educativa de la GUE "Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga" del distrito de Independencia-Huaraz, y comunicarle que a solicitud de la señorita Shirley Lisbet Peña Ruiz, estudiante del programa académico de maestría en Psicología Educativa, tiene autorización para desarrollar su investigación denominada "Estrés desde los entornos virtuales en escolares de nivel primaria de una institución educativa, Huaraz y Piura 2021", por lo que se procederá a firmar el convenio y empezar con las actividades que corresponden a la investigación.

Es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y deferencia personal.

Atentamente:

  
Lorena E. Laguna Caspi  
DIRECTORA

SECCION  
BPL/MEC

---

*"todo luzuriaguino es un señor" y "toda luzuriaguina es una dama"*  
Av. Centenario N° 998 Independencia-Huaraz

## Anexo 7

### Consentimiento informado de la institución educativa Piura



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR  
PROYECTO WINNERS - RD N° 03907**

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE  
INDEPENDENCIA"

*¡Sé un ganador!*

Piura 10 de noviembre del 2021

**OFICIO 13 - 2021-IEPP-COLEGIO WINNERS-D**

Señora: **SHIRLEY LISBET PEÑA RUIZ**

**ASUNTO: CONSENTIMIENTO PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACION**

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle el saludo institucional y comunicarle que estamos autorizando investigación denominada: **"Estrés desde los entornos Virtuales en escolares de nivel primaria de una Institución Educativa, Huaraz y Piura 2021"**, cuyo objetivo es: Determinar los niveles de estrés que enfrentan los escolares desde los entornos virtuales.

Asimismo, estamos designando al coordinador de educación primaria Ing. Gabriel Barrientos Ipanaqué, para la ejecución de dicha actividad.

Es propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor estima personal, quedan a su disposición

Atentamente,

  
**Mg. PEDRO VILLAR BENITES**  
Director

 Calle Libertad 333 - Piura     (+51) 965 866 335     Colegio Proyecto Winners Piura

## Anexo 8

### Confiabilidad del instrumento

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.735	30

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	41.7
	Excluido <sup>a</sup>	35	58.3
	Total	60	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

## Anexo 9

### Prueba piloto

Nº	Dimensión: estresores						Dimensiones: síntomas											Dimensiones: estrategias de afrontamiento													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	1	4	4	1	3	1	1	1	5	5	2	5	5	5	3	5	2	3	1	1	2	1	3	5	1	1	1	5	1	
2	3	3	4	3	3	3	3	5	4	4	4	5	4	4	5	4	3	2	4	1	1	2	3	3	2	1	3	4	2	3	
3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	5	5	4	2	4	1	5	5	4	1	3	
4	3	3	4	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	2	5	4	4	5	5	4	1	5	
5	1	5	1	3	5	4	4	3	5	1	5	4	3	5	3	1	5	4	4	3	5	4	5	5	3	4	2	2	1	4	
6	2	3	4	1	1	1	1	3	1	5	1	2	4	2	2	1	2	3	1	2	1	4	4	5	3	1	2	3	1	5	
7	3	1	2	3	2	3	1	1	1	1	2	1	4	3	2	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	5	
8	1	3	2	2	1	5	1	5	1	1	3	4	2	1	1	3	1	5	5	1	3	5	3	3	1	1	5	2	1	5	
9	1	1	2	1	1	2	1	3	1	3	1	3	3	2	2	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	2	5	3	4	3	
10	3	3	3	3	3	3	2	4	3	5	5	5	2	3	4	2	4	1	5	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	4	
11	3	2	5	3	1	2	4	2	1	2	3	2	3	4	2	3	2	5	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	
12	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1	4	3	3	2	3	4	4	2	4	3	2	3	2	2	1	1	3	4	3	4	
13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
14	3	4	4	2	3	4	5	5	3	5	1	4	4	4	5	5	3	3	5	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	
15	1	3	4	2	1	4	4	5	4	5	3	4	1	2	2	2	3	5	4	2	2	3	4	4	3	2	3	2	5	4	
16	3	1	4	3	4	4	5	1	1	3	3	5	5	5	1	1	3	3	4	3	3	5	3	3	3	5	5	5	5	3	
17	1	1	5	5	1	1	1	2	2	3	1	3	2	3	5	1	3	1	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	1	5	
18	4	3	4	3	2	2	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	
19	2	3	3	1	1	2	1	3	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	5
20	2	1	1	1	2	3	3	3	1	1	5	1	1	5	5	1	1	4	4	1	1	4	2	3	3	5	2	5	5	5	
21	2	1	3	2	1	3	3	2	1	2	3	3	5	4	3	1	5	5	5	5	3	5	5	5	1	3	5	5	1	3	
22	5	3	5	2	1	3	1	1	3	1	4	2	1	4	3	1	4	2	5	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	4	
23	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	4	4	1	5	1	2	1	4	5	4	2	3	1	3	4	5	4	2	4	4	
24	1	1	2	3	1	4	1	4	4	1	1	3	1	4	2	1	5	4	1	3	3	4	5	3	4	5	5	3	3	1	
25	5	3	2	1	1	3	5	5	5	4	3	5	4	2	3	1	5	3	2	4	1	3	2	3	3	1	5	3	2	2	

