

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMA “TELE-MUÉVETE” Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LA
PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA - LIMA, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**MARISOL GABRIELA ROMERO VIDAL
LUIS ALBERTO REVILLA ORBEGOZO
RUTH KELLY PEREDA ESPINOZA**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD

**Callao, 2023
PERÚ**

Document Information

Analyzed document	ENVIO URKUND REVILLA PEREDA ROMERO.docx (D175343831)
Submitted	2023-10-06 06:57:00
Submitted by	
Submitter email	larorevilla@gmail.com
Similarity	8%
Analysis address	fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com

Sources included in the report

W	URL: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-... Fetched: 2022-11-09 18:10:31	 6
SA	T3_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx Document T3_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D140324278)	 1
W	URL: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana... Fetched: 2022-10-17 03:11:37	 9
W	URL: https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf Fetched: 2021-06-21 18:27:36	 2
SA	EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx Document EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D141617100)	 3
SA	9_Ortiz y Pena_TT2_169_T2.docx Document 9_Ortiz y Pena_TT2_169_T2.docx (D114817551)	 1
SA	3_Colqui y Vite_TT1_8680_EF_PT.docx Document 3_Colqui y Vite_TT1_8680_EF_PT.docx (D110510863)	 1
SA	TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde.docx Document TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde.docx (D140695518)	 2
W	URL: https://docplayer.es/217045183-Facultad-de-enfermeria.html Fetched: 2021-11-05 01:34:04	 1
SA	EF DIOSES.docx Document EF DIOSES.docx (D141655530)	 1
SA	PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ DANIELA ISABEL MADRID..docx Document PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ DANIELA ISABEL MADRID..docx (D75513749)	 3
SA	T2 G8 05.docx Document T2 G8 05.docx (D105311390)	 2
SA	TESIS_FINAL_OBREGON.docx Document TESIS_FINAL_OBREGON.docx (D141961544)	 1
SA	HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc Document HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)	 4

SA	ESTRÉS ACADÉMICO Y EXTERNADO VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER.docx	1	
	Document ESTRÉS ACADÉMICO Y EXTERNADO VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER.docx (D149824429)		
SA	PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR.pdf	2	
	Document PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR.pdf (D139993667)		

Entire Document

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROGRAMA "TELE-MUÉVETE" Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LA PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA - LIMA, 2023
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
MARISOL GABRIELA ROMERO VIDAL LUIS ALBERTO REVILLA ORBEGOZO RUTH KELLY PEREDA ESPINOZA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD
Callao, 2023 PERÚ
INFORMACIÓN BÁSICA
FACULTAD: FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN: PRE-GRADO
TÍTULO: PROGRAMA TELE-MUÉVETE Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LA PONTIFICIA EN LIMA 2023
AUTORES: MARISOL GABRIELA ROMERO VIDAL / CÓDIGO ORCID : 0009-0002-8063-6705 / DNI 71004240 LUIS ALBERTO REVILLA ORBEGOZO / CÓDIGO ORCID : 0009-0007-2540-0632 / DNI 47561077 RUTH KELLY PEREDA ESPINOZA / CÓDIGO ORCID : 0009-0008-0788-5688 / DNI 48259946
ASESOR: DR. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER / 0000-0003-1330-3716/ DNI 40678008
LUGAR DE EJECUCIÓN: I.E.P. LA PONTIFICIA
UNIDADES DE ANÁLISIS: ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN PRIVADA LA PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA
TIPO/ ENFOQUE/ DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: APLICADO- CUANTITATIVA - PRE EXPERIMENTAL.
TEMA OCDE: 3.03.11 – CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA APTITUD FÍSICA

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD: FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN: PRE-GRADO

TÍTULO: PROGRAMA TELE-MUÉVETE Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LA PONTIFICIA EN LIMA 2023

AUTORES:

MARISOL GABRIELA ROMERO VIDAL / CÓDIGO ORCID : 0009-0002-8063-6705 / DNI 71004240

LUIS ALBERTO REVILLA ORBEGOZO / CÓDIGO ORCID : 0009-0007-2540-0632 / DNI 47561077

RUTH KELLY PEREDA ESPINOZA / CÓDIGO ORCID : 0009-0008-0788-5688 / DNI 48259946

ASESOR: DR. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER / 0000-0003-1330-3716/ DNI 40678008

LUGAR DE EJECUCIÓN: I.E.P. LA PONTIFICIA

UNIDADES DE ANÁLISIS: ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN PRIVADA LA PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA

TIPO/ ENFOQUE/ DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: APLICADO- CUANTITATIVA - PRE EXPERIMENTAL.

TEMA OCDE: 3.03.11 – CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA APTITUD FÍSICA



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

CONSTANCIA DE AUTENTICIDAD N° 380 -UI-FCS-2023

La Directora y el Comité Directivo de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao;

HACEN CONSTAR QUE:

Se ha procedido con la revisión de Tesis

**PROGRAMA "TELE-MUÉVETE" Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL
TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIVADA LA PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA - LIMA, 2023**

presentado por: ROMERO VIDAL MARISOL GABRIELA
REVILLA ORBEGOZO LUIS ALBERTO
PEREDA ESPINOZA RUTH KELLY

para la obtención del: **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
FÍSICA**

Al realizar la revisión de la autenticidad mediante el URKUND, se obtuvo un resultado del 8% , lo cual no supera el máximo establecido en la Directiva N° 013-2019-R "Directiva que Regula y Norma el Uso del Software para la Identificación de la Autenticidad de Documentos Académicos en la Universidad Nacional del Callao", aprobado con Res. N° 704-2019-R del 05 de Julio de 2019.

Se expide la presente constancia, a fin de continuar con el trámite correspondiente.

Bellavista, 9 de octubre de 2023



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Unidad de Investigación**

Dña. Mercedes Lucina Ferrer Mejía
DIRECTORA

Recibo: 050.001.0144
Fecha: 4/10/2023

050.001.0068
5/10/2023

050.001.0087
5/10/2023

Misión FCS UNAC

"Formar profesionales competentes en lo científico, cultural y humanístico, desarrollando investigación científica, extensión y responsabilidad social universitaria; contribuyendo al desarrollo sostenible a nivel regional y nacional"

DEDICATORIA

*A Dios que me dio la vida y me muestra el camino para vivir cada día como una oportunidad más para seguir progresando en mis metas. A mis padres Miguel y Rosario que siempre están brindándome su apoyo, a mis hermanos que confían en todos mis proyectos de vida. A mi abuela Teté que me impartió de su sabiduría, amor y bondad, y a mis seres queridos que me cuidan desde el cielo y me dan la fortaleza para seguir mis sueños. **LUIS***

Dedico esta tesis a mis padres que son mi mayor motivación en todo el trayecto de mi vida, ya que a lo largo de esta carrera han forjado a la persona que soy y ello es mi retribución para poder seguir creciendo como persona y una gran profesional.

KELLY

A mis padres, por todo su amor y por motivarme a seguir hacia adelante. También a mi hermana, por brindarme su apoyo moral.

MARISOL

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien nos ha guiado desde el inicio de esta investigación, iluminándonos en nuestro proyecto, fortaleciendo nuestra vocación profesional, iluminándonos en los caminos complicados que supimos sobrellevar y ayudándonos a nuestro servicio de vocación en la educación.

A nuestros queridos padres por su constante enseñanza en los valores y en ayudarnos a fortalecer nuestro espíritu día a día

A mis docentes por su dedicación, tiempo, paciencia y enseñanza constante que forjó en nosotros un buen profesionalismo y ayudó a plasmar nuestro aprendizaje a nuestros alumnos.

ÍNDICE

	Pág.
Índice de tablas.....	3
Índice de gráficos	4
Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	9
1.2. Formulación del problema.....	11
1.3. Objetivos.....	12
1.4. Justificación.....	13
1.5. Delimitantes de la investigación.....	14
II. MARCO TEÓRICO	
2.1 .1 Antecedentes Internacionales.....	15
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	18
2.2 Bases teóricas.....	22
2.3 Marco Conceptual.....	24
2.4 Definición de términos básicos.....	31
III. HIPÓTESIS	
3.1. Hipótesis general y específicas.....	33
3.1.1. Operacionalización de variables.....	34
IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO	
4.1. Diseño metodológico.....	35
4.2. Método de investigación.....	36
4.3. Población y muestra.....	36

4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado.....	36
4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la Información... ..	37
4.6. Análisis y procesamiento de datos.....	40
4.7 Aspectos éticos en investigación.....	41
V. RESULTADOS	
5.1. Resultados descriptivos... ..	42
5.2. Resultados inferenciales.....	48
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los Resultados... ..	50
6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares.....	51
6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos Vigentes.....	53
VII. CONCLUSIONES	54
VIII. RECOMENDACIONES.....	55
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	56
ANEXOS	65
Matriz de consistencia.....	66
Instrumentos validados (SISCO).....	67
Consentimiento informado.....	70
Base de datos.....	71
Sesiones del programa.....	77
Evidencia fotográfica.....	84

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.....	42
Sexo de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.	
TABLA 2.....	43
Edad de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.	
TABLA 3.....	44
Nivel de estrés académico antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.	
TABLA 4.....	45
Nivel de estrés académico después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023	
TABLA 5.....	46
Estadísticas descriptivas de los puntajes del inventario SISCO antes de la aplicación del programa “Tele-muévete”.	
TABLA 6.....	47
Estadísticas descriptivas de los puntajes del inventario SISCO después de la aplicación del programa “Tele-muévete”.	
TABLA 7.....	48
Estadísticas inferenciales de los puntajes del inventario SISCO antes y después de la aplicación del programa “Tele-muévete”.	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1.....	42
Sexo de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.	
GRÁFICO 2.....	43
Edad de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.	
GRÁFICO 3.....	44
Nivel de estrés académico antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.	
GRÁFICO 4.....	45
Nivel de estrés académico después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023	
GRÁFICO 5.....	46
Puntajes del Inventario SISCO antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete”	
GRÁFICO 6.....	47
Puntajes del Inventario SISCO después de la aplicación del programa “Tele-Muévete”.	
GRÁFICO 7.....	48
Comparación de puntajes del inventario SISCO antes y después de la aplicación del programa “Tele-muévete”.	

RESUMEN

El presente estudio de investigación titulado “Programa Tele-muévete y nivel de estrés académico en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023”, tiene como objetivo determinar la efectividad del programa “Tele-muévete” en el nivel de estrés académico en los estudiantes. La metodología del estudio fue de enfoque cuantitativo, de corte longitudinal, con diseño pre experimental con un solo grupo y temporal prospectivo. La población estuvo constituida por un total de 37 estudiantes, varones y mujeres del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada. Se aplicó la técnica del Inventario SISCO para determinar la efectividad del programa “Tele – Muévete” y el nivel de estrés académico de los estudiantes. El instrumento fue procesado con el software estadístico Stata (V17).

Los resultados obtenidos nos indica que el programa “Tele-Muévete” es efectivo en el nivel de estrés donde en un inicio el 89% presentaba estrés moderado y 3% estrés profundo, y después de aplicado el programa el nivel de estrés moderado bajó en un 59% y el nivel de estrés profundo en un 0%. Concluyendo que el programa “Tele – Muévete”, muestra efectividad en la disminución del nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023. Esto se corroboró mediante la prueba estadística de test de sumas de rangos de Wilcoxon donde el valor de p fue de 0.00001.

Palabras clave: Programa, nivel, estrés académico, efectividad.

ABSTRACT

This research work named "Program Tele-muévete and stress level in students of the third grade of secondary education of the private educational institution La Pontificia in Independencia, Lima 2023", The objective was to determine the effectiveness of the "Tele-muévete" program on the level of academic stress in students. The methodology of the study was a quantitative approach, longitudinal, with a pre-experimental design with a single group and a prospective temporal design. The population was made up of a total of 37 male and female students from the third grade of secondary school at the private educational institution. The SISCO Inventory technique was applied to determine the effectiveness of the "Tele – Muévete" program and the level of academic stress of the students. The instrument was processed with Stata statistical software (V17).

The results obtained indicate that the "Tele-Muévete" program is effective at the level of stress where initially 89% had moderate stress and 3% had deep stress, and after applying the program the level of moderate stress dropped by a 59% and the deep stress level at 0%. Concluding that the "Tele – Muévete" program shows effectiveness in reducing the level of academic stress of students in the third grade of secondary education at the La Pontificia Private Educational Institution in Independencia, Lima 2023. This was corroborated by the statistical test of Wilcoxon rank sum test where the p value was 0.00001.

Keywords: Program, level, academic stress, effectiveness.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación propuso determinar la efectividad del programa TeleMuévete en el estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “La Pontificia”.

Teniendo en cuenta que la actividad física a mostrado diversos beneficios para la salud física y mental en niños y adolescentes hemos considerado promoverlas a través de este programa, el cual mejoró aspectos de su motricidad, desarrollo integral y niveles de estrés.

Como docentes del área de educación física, y con la experiencia obtenida a lo largo de este tiempo, el programa se desarrolló con diversas finalidades, centrándonos en el control del estrés y también desarrollando una base emocional para los estudiantes, mostrándoles los nuevos retos a alcanzar en estos tiempos de post confinamiento y desarrollando en ellos, una concientización necesaria para la práctica de la actividad física.

En el primer capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, donde se observó que los alumnos presentaban estrés por las diferentes actividades escolares, donde los objetivos de investigación fueron determinar la efectividad del programa “Tele-Muévete” y el nivel de estrés académico.

En el segundo capítulo desarrollamos las teorías que nos ayudaron a que la investigación tenga la base adecuada, teorías como la de Selye del estrés y la teoría de la salutogénesis de Antonovsky.

En el tercer capítulo de la investigación se desarrolló la hipótesis donde se observó, que el programa “Tele-Muévete” es efectivo en la disminución del nivel de estrés.

En el cuarto capítulo desarrollamos el diseño metodológico donde nuestra investigación tuvo un diseño pre – experimental con una población de 37 alumnos entre varones y mujeres.

En el quinto capítulo presentamos los resultados tras la aplicación de nuestro instrumento donde obtuvimos resultados descriptivos e inferenciales.

En el sexto capítulo elaboramos la discusión y contrastación de la hipótesis.

Como parte final de nuestra investigación desarrollamos las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos, con el cual completamos el desarrollo de nuestra investigación.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad algunos países de Europa muestran niveles de estrés, en las mujeres un 20% de nivel leve, 11% de nivel moderado, 5% nivel severo y 1% nivel extremadamente severo, en tanto, en los varones, mostró 78% nivel leve, 79 % nivel moderado, 28% nivel severo y 9% nivel extremadamente severo, con este estudio se evidencia que el COVID-19 ha contribuido a que los niveles de estrés aumenten en la gran mayoría de países del mundo. sin distinguir nivel social y nivel económico. (1). Otro dato trascendental europeo del 2021 alerta de que el 58% de sus adolescentes siente que la pandemia COVID-19 y el confinamiento les ha perjudicado su bienestar, dejando como resultado que cada dos de tres jóvenes entre 14 a 30 años sufre de mayor estrés y ansiedad. (2) Esta situación es similar en países desarrollados como en Estados Unidos donde casi el 75% de los habitantes de los EEUU refleja un fuerte y muy peligroso nivel de estrés, y que el 48% de los habitantes indica que su nivel de estrés ha incrementado considerablemente en los últimos cinco años. (3). Incluso a países asiáticos como China donde se obtuvo que el 16,5% mostró signos altos-graves de depresión, por otro lado, se detectó indicios de ansiedad alta-grave en el 28,8% y el 8, 1% resultó con indicios de estrés de alto a grave. (4)

Últimos reportes después de la pandemia han evidenciado que el trastorno mental ha ido en aumento sobre todo en la población joven, dentro de la más significativas están la ansiedad, resiliencia y estrés. Este último nos promueve para nuestra investigación. Esta realidad ha trascendido a América. Precisamente el nivel de estrés laboral en seis países de Latinoamérica, donde se obtuvieron los siguientes resultados, Venezuela con un 63%, Ecuador 54 %, Panamá 49%, Honduras 34%, Perú 29 % y Colombia 26 %, se evidencia mientras el tiempo va pasando, la tecnología

va avanzando y las competencias se van incrementado, también se corre con el riesgo que el nivel de estrés laboral y académico se eleve. (5) También, en América Latina y el Caribe un estudio que realizó UNICEF a adolescentes entre 14 a 19 años sobre problemas mentales donde se encuentra incorporado el estrés, nos indica que el 15% de 16 millones de adolescentes padece de algún problema mental, ocupando la mayor tasa a nivel mundial lo cual es preocupante. (6)

En Perú, en diecinueve departamentos, se evidenció un aumento del nivel de estrés mostrando que el 63 % de las mujeres y el 52% de los varones peruanos sufre de esta afección. Las situaciones generadoras de estrés más comunes en nuestro país suelen ser la falta de actividad física, la sobrecarga académica y laboral, la falta de control emocional, la falta de tiempo para cumplir con las actividades, responsabilidades en el hogar y los problemas familiares. (7). En tanto, en nuestro país se realizó un estudio realizado por el MINSA con el apoyo de UNICEF donde nos hacen saber que el 29% de adolescentes sufre de problemas mentales como el estrés, la depresión, ansiedad, entre otras. lo cual, es alarmante ya que su crecimiento se va incrementando cada año y aún más con el COVID-19. (8)

Los adolescentes se vieron forzados a continuar su educación en casa, lo que implicó entre otros factores el uso excesivo de la PC, ansiedad por el confinamiento así como también la misma enseñanza dentro de casa generó un estrés, ya que no hubo interacción social y las actividades cotidianas fueron limitadas, ello trajo consecuencias negativas en su salud emocional y física , lo cual se puede corroborar a través de los diversos reportes que han presentado las instituciones tanto en sector educación, como en sector salud. El estrés se posicionó como la afección principal en los jóvenes estudiantes de secundaria. Por ello consideramos trabajar en este programa. (8)

En el distrito de Independencia en Lima, específicamente en la Institución Educativa La Pontificia que cuenta con una plana docente de 35 personas y en su población estudiantil con 2 niveles de educación, de dos secciones por grado y un aproximado de 15 a 20 alumnos por aula, hemos podido constatar una sobrecarga de actividades académicas, que ha provocado en los alumnos nerviosismo durante las clases, desgano al realizar los ejercicios y un aumento progresivo de las inasistencias en la clase de educación física. Previamente consultado con los tutores, también se pudo apreciar un aumento de violencia, alimentado por el vandalismo en el distrito y las malas juntas en el distrito.

Si este problema sigue ocurriendo los efectos a un mediano o corto plazo serán el temor, el sedentarismo, cabezas tensionadas, caída del cabello, problemas para dormir, sistemas corporales incluyendo: inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo; también puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, la introversión, la falta de socialización llegando inclusive a una depresión profunda llegando hasta la muerte.(8)

Para esta realidad es importante formular propuestas innovadoras de carácter educativo, específicamente aplicar un programa innovador como el “Tele-muévete” con el fin de disminuir el nivel de estrés académico en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa privada la pontificia en independencia, en la ciudad de Lima en el año 2023, de esta manera se contribuyó a disminuir los efectos del problema y así pudimos educar a los estudiantes con respecto a la práctica de la actividad física para disminuir esta afección.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿El programa “ Tele-Muévete” muestra efectividad en el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Lima, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete”?

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia después de la aplicación del programa “Tele-Muévete”?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la efectividad del programa “Tele-muévete” en el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Independencia, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La pontificia antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete”

Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La pontificia después de la aplicación del programa “Tele-Muévete”

1.4. Justificación

El estrés a lo largo de nuestra vida, siempre ha sido un problema del cual han surgido afecciones psicológicas, físicas, de salud. En el desarrollo de nuestro programa nuestro rol fundamental es combatir de manera directa y progresiva estas afecciones, dándole a la actividad física un papel fundamental en el combate de estas distintas afecciones.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se justifica porque buscó aportar conocimientos e información actualizada sobre la práctica de actividad física para que puedan llegar a disminuir los diferentes niveles de estrés en jóvenes y adolescentes de etapa escolar, además incluyó un novedoso programa que ayudó a reducir dicho problema. Y aportar conocimientos a las teorías relacionadas como la teoría de la Salutogénesis que quiere recuperar la visión integral de la persona como ser físico, anímico, espiritual, y el papel de ser responsable cada uno de su propia salud y, por consiguiente, en su calidad de vida, como también la teoría del estrés de Selye, que tiene 3 etapas para controlar el estrés, como la etapa de alarma, de resistencia y de agotamiento.

Desde el punto de vista de relevancia social, el presente estudio de investigación fue importante y de gran alcance ya que benefició a la comunidad educativa y escolar, proponiendo estrategias innovadoras para el implemento y el uso de la actividad física en adolescentes, como recurso frente a la problemática del estrés y sus consecuencias en el ámbito social, académico y emocional.

Desde el punto de vista práctico esta investigación surgió con la necesidad de disminuir los niveles de estrés en estudiantes con la aplicación del programa “Tele-Muévete”, como principal objetivo determinar su efectividad en esta afección y así promover actividades físicas y lúdicas mediante su aplicación.

Desde el punto de vista metodológico esta investigación creó un antecedente para los docentes del área de educación física.

Esta investigación la consideramos esencial para que la actividad física tome el protagonismo de principal agente en contrarrestar afecciones como el estrés que nos acompaña en el día a día, de igual manera como una parte importante en materia educativa la cual se debe implementar con mayor fuerza en la malla curricular de las instituciones educativas.

1.5. Delimitantes de la investigación

Desde el punto de vista teórico

La investigación se desarrolló dentro de la delimitación teórica propia de la teoría de la salutogénesis de Antonovsky y de la teoría del estrés de Selye. Por consiguiente, los libros, artículos u otros materiales académicos estarán considerados dentro de estas teorías.

Desde el punto de vista temporal

Nuestro estudio estuvo delimitado desde el segundo semestre del año 2022 hasta el primer semestre del año 2023.

Desde el punto de vista espacial

La investigación delimitó su jurisdicción dentro de la UGEL 02 específicamente dentro del distrito de Independencia.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Indagando diversos trabajos de investigación se ha encontrado una gran variedad de trabajos relacionados con las variables de la investigación tanto a nivel internacional como nacional.

2.1.1. Antecedentes internacionales

García y González (2022). España. En su investigación titulada “El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual”. Teniendo como objetivo recoger, procesar y esquematizar el conocimiento de anteriores investigaciones y relacionarlo con los factores del estrés que se ha visto con los cambios a las modalidades educativas y la procrastinación de tipo académica. La investigación contiene objetivos por artículo; en el primero fue determinar el estrés académico, en el segundo trabajó las estrategias de afrontamiento y en el tercer artículo investigó la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico entre los estudiantes. La población dentro de la investigación tuvo una edad de entre los 14 y 21 años. Se concluyó que el estrés está asociado con la sobrecarga de trabajo, los estudiantes presentan reacciones físicas al estrés y a la reevaluación de manera correcta como estrategia de afrontamiento. Así mismo se encontró correlación entre el estrés académico y la procrastinación académica. Finalmente, la procrastinación de actividades se relaciona con la incertidumbre y con síntomas físicos, mientras que la regulación académica con estrategias de afrontamiento. (9) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Torres (2022). Ecuador. En su investigación “Niveles De Estrés Y Habilidades Sociales en Adolescentes De 15 A 17 Años, En La Unidad Educativa Palora - Ecuador” el presente trabajo tuvo como objetivo relacionar los niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes. El tipo de investigación tuvo un diseño transversal y correlacional. Dicha investigación contó con la participación de 150 estudiantes entre 15 a 17 años a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico. Dentro de los resultados se obtuvo que no hay asociación significativa entre el estrés y las habilidades sociales, que se obtuvo mediante la prueba estadística del Chi Cuadrado de Pearson, sin embargo, al realizar un análisis dimensional, existe relación entre las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales alternativas a la agresión, habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente de la Unidad Educativa de Palora, Ecuador. Tuvo como conclusión, que la relación con los niveles de estrés el predominante es el estrés moderado, seguido del estrés profundo, el adolescente tiene diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar. Además, las habilidades sociales predominantes son las promedias, seguido de las habilidades sociales bajas, donde una característica según este estudio es que el alumno es no participativo, un diálogo limitado y poco adecuado y una comunicación no tan clara, por ende, presenta dificultad en sus relaciones interpersonales. (10) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Olmedo (2022). Argentina. En su investigación titulada “Relación entre el auto concepto y el manejo del estrés en adolescentes futbolistas de la ciudad de Paraná”. Cuyo objetivo fue contrastar el manejo de estrés en

adolescentes varones que practican fútbol con adolescentes que no practican dicha actividad a su vez se utilizó el tipo de investigación descriptiva-comparativa con una población que estuvo conformada por 60 adolescentes que practican fútbol de manera competitiva y recreativa., también se concluyó que si se disminuyó el estrés en el personal administrativo al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final aplicada. Los resultados dieron una cantidad mayor en el auto concepto de los adolescentes que practican deporte de manera competitiva sobre aquellos adolescentes que no realizan deporte de manera continua, es decir solo manera recreativa, no obstante, se evidenció que hubo una desigualdad significativa en las dimensiones Buen comportamiento y Competencia Deportiva. Al igual que en la variable Auto concepto, las subdimensiones de estrés y la tolerancia a impulsos tuvieron una mejor puntuación para los adolescentes que practican deporte de manera continua. Se concluyó que los adolescentes que practican fútbol de manera competitiva han desarrollado mejor su auto concepto relacionado con los que no realizan aquel deporte. Esta conclusión está relacionada con lo que se planteó, que indicaba que la recurrencia de realizar un deporte genera una satisfacción, esto que a su vez promueve el aumento de autoestima tras el “cumplimiento del deber” o el “logro obtenido”. El deporte comprende el espacio apto para desarrollar los ideales referidos a sí mismos como sus habilidades físicas y socioemocionales. (11) Este antecedente se vincula a la primera y segunda variable que habla de adolescentes que realizan actividad física y estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Luisa (2020). Ecuador. En su investigación titulada “El Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en una Muestra de Adolescentes”. El objetivo de esta investigación es determinar la relación existente entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de una Unidad Educativa Particular. El estudio realizado es

una investigación con un enfoque empírico cuantitativo, de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. Por otro lado, en el análisis correlacional, se obtuvo como resultado una correlación muy baja significativa lo que es interpretado como una relación de ausencia de variables (-135) por lo tanto, el estrés académico no es un predictor del rendimiento académico. En base al presente análisis, se concluye que: el estrés académico no influye sobre el rendimiento académico, por tanto, se tomarán en cuenta las variables demográficas tales como lugar de residencia, sexo, tipo de familia, relación con el maestro, son un predictor para, que se genere estrés en los adolescentes. (12) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla de estrés académico, específicamente al rango de edad.

Barraza (2019). México. En su investigación titulada “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación” en alumnos de educación media superior en Veracruz, México, cuyo objetivo fue contrastar la procrastinación y el estrés en adolescentes generado por razones académicas; normalmente, los alumnos refieren como uno de los principales estresores la falta de tiempo para la realización de las diversas actividades solicitadas por sus profesores. Barraza redactó esta investigación utilizando un método de estudio cuantitativo correlacional y no experimental, bajo un margen muestral de 300 estudiantes. Los instrumentos fueron dos: Uno fue un cuestionario el Inventario SISCO y la escala de procrastinación académica. Los resultados obtenidos permiten concluir que entre ambas variables existen diversos niveles de relación y no relación, ya sea que se tomen para el análisis sus dimensiones constitutivas o su valor general como variable y Como conclusión más importante se evidenció una asociación positiva de ($R = 0,870$, con un p -valor de $= 0,000 < 0,05$) de las dos variables estudiadas en esta investigación. (13) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla de estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Alfaro y Castro (2022). Arequipa. En su investigación “Estrés Académico en los Estudiantes del Cuarto Grado de Secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa – 2020”. Este trabajo de investigación tuvo como objetivo de Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, a su vez se usó el tipo de investigación fue de tipo descriptivo, porque pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta. El resultado que se obtuvo de la investigación es la siguiente que los niveles de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, el 50% con una frecuencia de 55 estudiantes evaluados presenta un nivel severo de estrés académico, mientras que el 48.2% con una frecuencia de 53 estudiantes tiene un nivel moderado de estrés académico y el 1.8% representado por 2 estudiantes se encuentran en un nivel leve de estrés académico, llegando a la conclusión que el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción es severo con un 50%. (14) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla de estrés académico, específicamente al rango de edad.

Nole Gonzaga, M.; Rojas-Gutiérrez, W. (2022). Tumbes. En su investigación titulada “Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, Perú”. Tuvo como objetivo determinar cómo se relaciona el programa virtual de educación física y el nivel de estrés en los estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, donde utilizaron una metodología de tipo cuantitativa, correlacional bajo un diseño no experimental, el cual contó con la participación de 231 estudiantes, contando con una muestra de 140 estudiantes , donde se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico y un cuestionario de educación física obteniendo como resultado principal de investigación que si hay una correlación directa

muy pequeña no significativa de $R=.026$; $p> .05$ entre el estrés y el programa virtual de educación física. Donde se concluyó que la Educación física tiene como finalidad formar al ser humano, haciendo uso de su cuerpo para mantenerlo sano. Actualmente según los avances tanto educativos, sociales y cognitivos han hecho que se tome más importancia al área de educación física ya que así trabajan el cuerpo y mente (15) Este antecedente se vincula a la primera y la segunda variable que habla de la actividad física y del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Gómez (2021). Lima. En su investigación titulada “Estrés Académico en los Estudiantes de Cuarto Año de Secundaria de una Institución Educativa Privada, San Isidro 2021”. Tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés de los estudiantes del cuarto grado de nivel secundaria durante el segundo trimestre del 2021, la metodología que utilizó fue cuantitativo, método no experimental, con corte transversal y descriptivo simple, con una muestra de 55 estudiantes de cuarto año de secundaria, a quienes se les aplicó el instrumento para el estrés académico el inventario (SISCO). Obtuvo como resultado que el 50,9% de estudiantes tiene un nivel de estrés académico moderado; 50.9% en la dimensión síntomas y 60% en la dimensión afrontamiento. Donde se concluyó que los estudiantes del cuarto año de secundaria del colegio “Maria Reina Marianistas” obtuvieron un nivel de estrés moderado. (16) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Tuesta (2020). Trujillo. En su investigación “Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020”. se realizó con el objetivo de establecer la relación entre el nivel de estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020. Donde el

estudio fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, donde la población fue de 174 adolescentes y tomó una muestra por 120 adolescentes. Obtuvo como resultado que el 12% presentan nivel de estrés bajo, 69% presentan estrés moderado y 19% estrés alto. Respecto al nivel de depresión, se encontró que el 85%, presenta depresión normal, 11% depresión mínima a moderada, 4% depresión moderada a marcada y no se hallaron adolescentes con depresión severa a extrema. En la conclusión se concluye que existe relación entre el nivel de estrés y el nivel de depresión, según la prueba estadística X^2 comp= 31.187. (17) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad.

Alvarado Laura, Leticia Stephany (2020). Cañete. En su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de imperial, Cañete, 2020” tuvo como objetivo determinar el nivel del estrés académico en estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de cañete, 2020. Teniendo como estudio tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Donde utilizó el instrumento Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). Tiene validez, ya que se confirmó la homogeneidad de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados y confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90 y está adaptado a la población peruana por Puestas 2010 en Lima - Perú. La muestra estuvo conformada por 101 estudiantes por muestreo no probabilístico. Se encontró que la mayoría 42.6% (n=43) de los estudiantes mostraron nivel de estrés académico media alto, así como también en la dimensión estresores la mayoría 44.6% (n=45) de los estudiantes mostraron nivel alto; mientras que el 65.3% (n=66) de los estudiantes mostraron nivel de síntomas de estrés alto. Finalmente, el 52.5% (n=53) de los estudiantes mostraron un nivel bajo en la dimensión

estrategias de afrontamiento. En conclusión, los estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de cañete, 2020, perciben nivel medio alto de estrés académico, debido a diversos factores estresantes en la escuela, donde se evidencian síntomas de estrés a causa del no poder afrontarlos. (18) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad.

Carrizales (2019). Ica. En su investigación titulada, “Estrés Escolar y Conducta Agresiva en Alumnos de una Institución Educativa de Ica 2018”, tuvo como objetivo fue determinar la relación que existe entre el estrés escolar y las conductas agresivas en los alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria. El tipo de investigación que se utilizó es no experimental, ya que no contempló el manejo de las variables de estudio, sin embargo, se dio la observación de los fenómenos en su contexto natural para concretar su análisis. Se obtuvo como resultados que 10 estudiantes que equivalen al 13% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar muy bajo; 14 estudiantes que equivalen al 18% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar bajo; 46 estudiantes que equivale al 57% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar medio; 5 estudiantes que equivalen el 6% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar alto y 6 estudiantes que equivalen el 6% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar muy alto. Se concluyó que los estudiantes de educación secundaria presentaron un nivel de estrés escolar medio, evidenciado con una media aritmética de 80,30 puntos. (19) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Teoría de la Salutogénesis

Salutogénesis es un término acuñado por el doctor en Sociología Aaron Antonovsky a finales de los años setenta. Es nuevo paradigma, que deriva de Salus (del latín, salud) y Génesis (del griego, origen), quiere recuperar la visión integral de la persona como ser físico, anímico, espiritual, y el papel activo - responsable de cada uno en su salud, por consiguiente, en su calidad de vida. Esta teoría surge en contraposición de la "patogénesis", a la búsqueda del origen de las patologías (saber por qué enferma un individuo) y al conocimiento de la enfermedad en sí, que ha sido uno de los objetivos clave en la medicina durante lo largo del tiempo. (20)

Es entonces que la salutogénesis nos deja abierta la importancia de llevar un seguimiento continuo de nuestra salud y sobre todo poder fortalecerla con los cuidados necesarios, tanto de manera interna como externa, dejando a la actividad física como factor importante en el cuidado del cuerpo, la correcta alimentación que se encargará de la nutrición ideal en nuestro organismo, el aspecto psicológico también será de vital importancia en el control adecuado de nuestra salud a nivel interno y tomando los aspectos psicosociales y ambientales para el control externo de nosotros mismos. Estos factores dan pie al correcto desarrollo de este nuevo paradigma. Uno de los representantes en estos momentos de reconocimiento mundial es el doctor Bengt Linström, pediatra de la Nordic School of Public Health, en Gothenburg (Suecia). Linström ha publicado numerosos estudios, donde aporta evidencia científica a la investigación salutogénica y en los que demuestra que este enfoque podría tener un peso específico y de vital importancia en la salud pública, además también en la investigación y la práctica de la promoción de la salud. También aporta datos teóricos y estadísticos que sustentan que

proporciona soluciones a problemas que, en el ámbito de la salud pública, son considerados los más urgentes en la actualidad, como la salud mental, responsable de muchas afecciones tales como el estrés, que a su vez está muy relacionada con los estragos depresivos de la COVID 19. (21)

La teoría salutogénica plantea dar a las personas conocimientos como herramientas de transformación y las destrezas que les permitan utilizar sus propios recursos, establece que cada persona tiene la capacidad de mejorar su propia salud y su calidad de vida “la forma de ver la vida tiene una influencia positiva en la salud”. A través de acciones de salud destinadas a promocionar los estilos de vida saludables, aumentar el control y potenciar la calidad de vida, en particular los hábitos. (22)

2.2.2 Teoría del estrés académico de Selye

La teoría de Selye, él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (GAS). y está basada en 2 hechos de estudio, el primero es el estresor que es la respuesta a cualquier cambio, físico, psicológico, cognitivo o emocional. mientras que el segundo hecho es la respuesta conformada por un triple mecanismo, El desarrollo completo del síndrome tiene 3 etapas para controlar el estrés:

Etapas de alarma: Es aquella respuesta del cuerpo al estímulo expuesto repentinamente cuyo cuerpo no ha logrado la adaptación. Contiene fases, una de ellas es la de choque, una reacción inmediata al agente ella puede ser; taquicardia, pérdida de fuerza, baja de la temperatura y presión sanguínea. La fase de contra choque es la respuesta a los cambios que se dan en nuestro cuerpo haciendo que el sistema y la corteza suprarrenal empiecen a funcionar para controlar dicho choque.

Etapas de resistencia: el organismo logra una adaptación al estresor logrando la mejoría de los síntomas. El organismo logra resistir a estos

agentes logrando que estas reacciones pueden desaparecer o controlarse.

Etapas de agotamiento. Se llega a esta fase es porque el estresor no logró controlar u obtener alguna respuesta y los síntomas son característicos de la fase de alarma. (23)

Para nuestra investigación consideramos estas dos teorías ya que están alineadas a nuestras variables; la primera teoría de la salutogénesis del autor Antonovsky que nos habla de la importancia de llevar un seguimiento continuo de la salud tomando a la actividad física como principal apoyo para el cuidado del cuerpo. Y la teoría de Selye que explica que el estrés académico pasa por tres fases, que producen cambios en el organismo; ambas teorías refuerzan la base de nuestra investigación.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Concepto de educación

La educación es la facilitación del aprendizaje o de la obtención de conocimientos, habilidades, valores y hábitos en un grupo humano determinado, por parte de otras personas más versadas en el asunto enseñado y empleando diversas técnicas de la pedagogía: la narración, el debate, la memorización o la investigación. Es por eso que la educación es un proceso complejo en la vida del ser humano, ocurre fundamentalmente en el seno de la familia y luego en las distintas etapas de la vida escolar y/o académica que el individuo transite. (25)

2.3.1.1. Concepto de Programa educativo

Un programa educativo es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a

conseguir. Por lo general el programa educativo incluye el detalle de los contenidos temáticos, se explican cuáles son los objetivos de aprendizaje, se menciona la metodología de enseñanza y los modos de evaluación. (26)

2.3.2. Concepto de estrés

2.3.2.1 Estrés académico

El estrés académico es una respuesta del sistema funcional en el ser humano, originada por alguna circunstancia complicada, principalmente por factores académicos, que puede ser física o emocional, ante ello el sistema reacciona con diversos mecanismos de protección, estas reacciones hacen que nuestro sistema cree procesos de defensa constantes y que en un determinado tiempo genera en el ser humano un malestar o enfermedad en su salud (27). Según Orlandini es un proceso propio del cuerpo humano, que causa una reacción automática ante circunstancias externas que pueden resultar desafiantes para la persona y que necesitan una incorporación de recursos físicos, mentales para que no afecten la estabilidad emocional de la persona. (28)

2.3.2.2 Tipos de estrés académico

El estrés agudo, manera de estrés frecuente ya que este se manifiesta por las exigencias y presiones de nuestra vida cotidiana o educativa.

El estrés agudo episódico, reacción que sucede cuando una persona suele presentar estrés agudo con mucha constancia.

El estrés crónico, condición constante de alerta, se manifiesta cuando una persona no encuentra una salida a un estado agobiante. Es el estrés con más exigencias y presiones para la persona pues dura ciclos interminables que en algunas situaciones proviene de episodios

traumáticos en su niñez y que se mantiene a lo largo de su vida. Este tipo de estrés puede llevar a que la persona se acostumbre a él y este a su vez le propicie un ataque nervioso final y fatal. (29)

2.3.2.3 Causas del estrés académico

Se han considerado dos fuentes de estrés; como primer agente estresante son las que resultan de alguna circunstancia externa ya sea por el entorno, la familia, el trabajo, el estudio, entre otras. Como otro agente tenemos el estrés producido por uno mismo, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas.

Algunas alternativas de manejo del estrés es la alimentación, una alternativa para nuestro organismo ya que ayuda a dominar el estrés, porque, si una persona no tiene un adecuado balance en la alimentación puede llegar a sentirse débil y tener una disminución en sus defensas, seguido tenemos el ejercicio físico otra alternativa para afrontar el estrés, ya que, es una forma saludable de dejar salir la energía contenida y la tensión del organismo debido a que el ejercicio obliga al cerebro a producir endorfinas, que son potenciadores naturales del estado de ánimo, y que se generan con el movimiento del cuerpo, logrando así olvidar frustraciones y otras tensiones. también podemos considerar una alternativa la fisioterapia, considerada una de las más óptimas alternativas de tratamiento donde usan diferentes técnicas manuales, entre ellas se tiene a la maso terapia en la que se maneja técnicas especializadas estas actúan a nivel del sistema nervioso, eliminando el insomnio, y elevando el rendimiento, relaja la mente, favorece la concentración y a la sensibilidad.

(30)

2.3.2.4. Estrés en adolescentes.

El estrés en adolescentes se caracteriza por la presencia de rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores, etc. Una de las características de este tipo de estrés es que se liga principalmente con la etapa escolar. (31)

2.3.3. Tipos de actividad física

Según la guía de actividad física “A Moverse” los tipos de actividad pueden ser:

Actividad física cardiovascular (aeróbicas): son aquellas actividades que buscan la adaptación del cuerpo para mantener una actividad prolongada a la resistencia y a la fatiga, como, por ejemplo; manejar bicicleta, jugar fútbol, correr, bailar, etc. Actividad física relacionada con la fuerza: son actividades que buscan vencer una resistencia u oponerse a ella, esto se da por una acción tensora de los músculos, estas actividades pueden ser, saltar, levantamiento de pesas entre otras. Actividad física relacionada con la flexibilidad: son actividades asociadas con la capacidad que tienen las articulaciones al moverse en todo su rango de movimiento. como, por ejemplo, la práctica de gimnasia artística o rítmica, ballet, yoga, etc. Actividad física relacionada con la coordinación: son aquellas actividades que están asociadas con la integración del sistema nervioso y el aparato locomotor lo cual conlleva a generar y delimitar los movimientos. Las actividades que se pueden realizar son, bailar, juegos con balón. (32)

2.3.3.1 Beneficios de la actividad física

Los beneficios de la actividad física son muy diversos y trabajan cada parte del cuerpo de manera distinta. Los malos hábitos y la vida sedentaria, siempre están presentes en nuestro día a día, por lo cual la correcta práctica de la actividad física, nos va a favorecer en algunos

beneficios que se va mencionar a continuación: Para la Salud ayuda a reducir triglicéridos en la sangre, disminuye el riesgo de sufrir distintas enfermedades como diabetes, cáncer ayuda a prevenir el riesgo de padecer hipertensión arterial y mejora los trastornos de la digestión y del ritmo intestinal y tiene alto índice de reducir el riesgo de muerte prematura. Dentro de los beneficios Físicos ayuda al cuerpo a fortalecerse mejorando la masa corporal, lo que previene el riesgo de fracturas y hasta mejora la actividad sexual. En lo psicológico y social ayuda a las personas a manejar el estrés, ansiedad y depresión, ayudando a mejorar la autoestima, confianza y depresión. (33)

2.3.3.2 Los niveles de actividad física

Dentro de la actividad física, podemos identificar distintos niveles que nos va a ayudar a moderar la intensidad con la que trabajamos un ejercicio. Reconocemos tres niveles de intensidad en actividades físicas, estas van a estar relacionadas con la energía y el trabajo que se realice en cada actividad.

Actividades ligeras: Son actividades que nos va a permitir desarrollar una respiración pausada y a su vez una adecuada oxigenación, que a su vez favorece en el latido del corazón yendo un poco más rápido de lo normal. Ejercicios como la caminata ligera, ejercicios de elasticidad, movimiento articular o barrer en casa.

Actividades moderadas, donde aumenta el latido del corazón a comparación de una actividad ligera, aquí tenemos; la caminata rápida, aeróbicos, levantamiento de pesas livianas o bailar.

Actividades vigorosas, donde los latidos del corazón son mucho más acelerados, ejercicios que involucran máquinas de cardio, trotadoras,

máquinas de correr, deportes como voleibol y fútbol o también el correr grandes y medianos recorridos. (34)

2.3.4 Concepto de Tele educación

La Tele educación está conformada en general por los entornos virtuales y la educación impartida a través de ellos, es importante señalar que ambos se complementan para que pueda así tener una finalidad, la cual es la enseñanza a través de un medio tecnológico.

2.3.4.1 Entorno virtual

Un entorno virtual es un espacio que contiene objetos, herramientas e información que puede ser manipulada por gente a distancia, una de ellas los estudiantes. Puede describir a un medio de administración de recursos de computación, dependientes más del software que del hardware, permitiendo el funcionamiento de escritorios virtuales, servidores, etc. La base principal de un entorno virtual, es el fácil uso de diversos instrumentos a distancia. Algunas de estas herramientas empleadas en los entornos virtuales donde se busca la interacción de las personas son: chat de texto, voz y videoconferencia, realidad virtual, entornos 3d, entornos 2d, realidad aumentada, actividades lúdicas virtuales (juegos en línea).

Para poder utilizar de manera más correcta los entornos virtuales enfocados a la educación, se crean los EVA (Entorno Virtual de Aprendizaje) una tecnología que va permitir crear y desarrollar cursos o modelos de formación didácticos en la web. Estos espacios, brindarán un acceso restringido y personalizado a usuarios que respondan solo a roles de docentes o alumnos. Los EVA van a facilitar a profesores la correcta gestión y desarrollo de cursos virtuales para sus estudiantes, ayudándolos con el desarrollo y correcto entendimiento de la materia impartida. El sistema monitorea el progreso de los estudiantes y les da

las herramientas tecnológicas para ir aprendiendo el uso de esta nueva forma de aprendizaje, todo ello al alcance del docente, ya que de forma recurrente el programa de entorno virtual informará los avances en general. La parte importante de este tipo de tecnología es el uso compartido de ambas partes (docente- alumno), permitiendo así una constante comunicación. El avance de los EVA ha significado un gran avance en educación, ya que, permite a su vez ser el complemento de las clases presenciales, facilitando la labor del docente y por supuesto la correcta enseñanza del alumno; se va expandiendo las tareas virtuales, y la práctica de lo desarrollado en clase presencial; todo ello con un simple link o correo electrónico. Estas nuevas herramientas tecnológicas nos brindan la oportunidad de un aprendizaje continuo en cualquier lugar. (35)

2.3.4.2 Educación virtual

También conocida como enseñanza en línea, hace referencia al desarrollo de la dinámica de enseñanza - aprendizaje que es realizado de forma virtual. Es decir, existe un formato educativo en donde los docentes y estudiantes pueden interactuar diferente al espacio presencial. Se apoya en las TIC's (Tecnologías de la Información y la Comunicación), ya que hace uso de las herramientas que ofrece internet y nuevas tecnologías para proporcionar ambientes educativos adecuados y de alta calidad. Es importante tener en cuenta que la educación virtual se relaciona con la educación a distancia, la cual nació a raíz de la necesidad de cobertura de calidad educativa a personas que, por distancia y tiempo, no pueden desplazarse hacia un centro de formación físico. La educación virtual complementa a este tipo de modalidad académica, ya que mejora las dinámicas de formación de los estudiantes y les ofrece mayor apoyo a los docentes para el desarrollo y seguimiento académico de los alumnos a cargo. La enseñanza en línea es hoy en día el estilo de educación más común y podemos hacer uso

de este, para acercarnos a nuestros estudiantes y atender a sus necesidades. La coyuntura actual, nos fuerza a desarrollar este tipo de educación que tiene muchas ventajas, donde se puede citar las tres de mayor importancia, estas son: El acceso inmediato a la información, la flexibilidad en los tiempos de estudio, la flexibilidad del espacio y el lugar donde se va realizar la enseñanza y/o aprendizaje. (36)

2.4 Definición de términos básicos

- Deporte: Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. (37)
- Ejercicio: Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física. (38)
- Ansiedad: Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (39)
- Juego: ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas y el que se gana o se pierde. Ayuda al control de emociones y disminución de estrés en las personas. (40)
- Habilidades físicas condicionales: son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Existen cuatro capacidades físicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. (41)
- Salud: Es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones así también como un conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un órgano en un momento determinado. (42).

- Las capacidades físicas coordinativas: son la capacidad de diferenciación, la capacidad de acoplamiento, la capacidad rítmica, la capacidad de equilibrio, la capacidad de adaptación o cambio, y la capacidad de reacción. (43)
- Motricidad: Es la capacidad del individuo para mover su cuerpo en su totalidad o solo una parte, son un conjunto de acciones voluntarias, involuntarias, coordinativas y sincronizadas. (44)
- Estresores: son aquellos estímulos, condiciones, o situaciones que originan el estrés. (45)
- Programa Tele – muévete: Programa digital en el cual se transmite el desarrollo de ejercicios con el fin de poder promover y mantener una vida saludable a través de las actividades deportivas.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

Hipótesis General

El programa “Tele-Muévete” es efectivo en la disminución del nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Lima, 2023.

Hipótesis Específicos

El nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Privada La Pontificia antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” es alto.

El nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Privada La Pontificia después de la aplicación del programa “TeleMuévete” es bajo.

3.1.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.1.1.2. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES					
VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN DE LA VARIABLE	MÉTODO Y TÉCNICA
Variable independiente X: Programa tele-muévete	Programa "Tele-Muévete": es un programa de formación que tiene como medio de enseñanza y aprendizaje el mundo virtual donde se busca la activación y fortalecimiento de nuestro cuerpo a través de movimientos (45)	Educación virtual Actividad física	Maneja el entorno virtual Realiza los ejercicios físicos	Cumple: 1 No cumple: 0 Participa: 1 No participa: 0	Método: . Hipotético deductivo Técnica: . Recolección de datos (Cuestionario).

<p>Variable dependiente Y:</p> <p>Estrés académico</p>	<p>Definido por Hans Selye (1926) como una respuesta ante la presencia de un estímulo o situación estresante. Aunque, más que el estímulo o respuesta, se percibe al estrés como una evolución transaccional de interacción entre las condiciones ambientales y las características de los sujetos. (46)</p>	<p>Estresores académicos</p> <p>Síntomas o reacciones</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Competencia</p> <p>Tareas</p> <p>Profesor</p> <p>Físicas</p> <p>Psicológicas</p> <p>Comportamentales</p> <p>Habilidades</p>	<p>Leve 0-33%</p> <p>Moderado 34% 66%</p> <p>Profundo 67% - 100%</p>	
--	--	---	--	---	--

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Diseño metodológico

La investigación, según su propósito fue de tipo aplicada, ya que las variables estudiadas permitirán a los profesionales del área mejorar su práctica. El enfoque es cuantitativo porque el fenómeno se cuantificó, su realidad de estudio es objetiva, buscando recolectar y analizar datos para poder interpretar y comprender sobre nuestro estudio (48). Con un corte longitudinal tanto de entrada como de salida porque busca registrar información de los estudiantes en su entorno, bajo diferentes periodos donde se aplicará el programa el cual se tiene previsto pueda ser en un mes (49). El diseño es pre- experimental con un solo grupo y temporalidad prospectivo(50), porque se va analizar en dos tiempos un antes y un después, es decir, dos cortes en el tiempo, la asignación de los grupos no se realizó al azar, sino que se tomó toda la población, y por último se culminó con el siguiente diseño. (51)

G O1 X O2

Donde:

**G: Grupo de estudio X: Programa “Tele-Muévete Pre Test O1:
Nivel de estrés antes de la aplicación O2: Nivel de estrés
después de la aplicación**

Se utilizó un solo grupo para la aplicación, así se dió una posible solución mediante las sesiones realizadas del programa. También, el diseño es

preexperimental debido a que tuvo un pre test y post test y no hubo grupos de control.

4.2 Método de investigación

El método de la investigación que se realizó es de tipo hipotético deductivo, ya que la investigación se basó en la observación del problema donde se podrá sustentar una hipótesis empírica a través de un razonamiento deductivo, esta trata de explicar e identificar un determinado nivel de relación entre las variables de estudio que son la tele educación deportiva y el estrés.

(52)

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

La población se entiende como al grupo de personas y material que será objeto de estudio de la investigación (53) El estudio se realizó con una población de 37 estudiantes, varones y mujeres del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada La Pontificia, Independencia.

Lima 2023.

4.3.2 Muestra

Teniendo en consideración el número de la población que no es muy elevado, los investigadores decidieron tomar al total de la población para la realización de la presente investigación. (54)

4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado

El estudio se realizó en las instalaciones de la I.E. La Pontificia en Independencia.

La investigación se realizó durante las horas pedagógicas de educación física y alguno fines de semana donde se basó al principio en la observación del desenvolvimiento académico en la institución entre el periodo de finales del semestre pasado 2022 y el 1er semestre del presente año, luego tomamos el Inventario SISCO para después aplicar el programa “Tele-Muévete” exclusivamente en un mes comprendido entre Junio y Julio del año 2023.

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

4.5.1 Técnicas

Se aplicó la técnica de recolección de datos mediante el cuestionario para poder comprender cómo el programa “Tele-Muévete” es efectivo sobre los estudiantes, lo que permitió establecer una conexión real y directa entre el investigador y el grupo de estudio en mención. (55)

4.5.2 Instrumento

Inventario internacional SISCO – Estrés Académico (ANEXO N°2)

Se aplicó un instrumento para poder recolectar los datos e información de los alumnos que servirán como registro de los distintos niveles de estrés de cada uno de ellos, aquel instrumento mide los niveles de estrés en estudiantes.

Optaremos por el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por el Doctor Arturo Barraza Macías, cuya estructura la conforman 34 ítems. Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario, otro ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Quince ítems en un escalamiento tipo

Likert de cinco valores categoriales y ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Los 32 últimos ítems mencionados son la estructura principal del instrumento donde los valores categoriales son nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. La aplicación puede realizarse de manera individual o colectiva, con una duración de entre 10 y 15 minutos. El objetivo principal es establecer los niveles e intensidad del estrés académico que sufren los estudiantes de niveles básico mayor, medio, medio superior y superior, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante, según menciona el propio autor Antonio Barraza Macías, así como también identificar los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes. El inventario SISCO del estrés académico fue construido y validado por Barraza en el 2007 en la ciudad de Durango en México. (56)

Confiabilidad del Inventario SISCO

En la Teoría Clásica de los Test, se utilizó en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario *SISCO* del Estrés Académico, las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach.

La evaluación se desarrolló en dos tiempos: en un primer tiempo, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar. En un segundo tiempo, una vez eliminados aquellos ítems que contaban con problemas en las evidencias de validez. Se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue la definitiva. (57)

	Versión preliminar (41 ítems)	Versión definitiva (31 ítems)
Confiabilidad Alfa de Cronbach de la primera mitad	.87	.87
Confiabilidad Alfa de Cronbach de la segunda mitad	.86	.80
Confiabilidad por mitades(unequal length Spearman-Brown)	.89	.83
Confiabilidad por mitades (dimensión estresores)	.80	.82
Confiabilidad por mitades (dimensión síntomas)	.86	.88
Confiabilidad por mitades (dimensión estrategias de afrontamiento)	.73	.71

Tomado del Inventario SISCO Internacional

Validez del Inventario SISCO

Para recolectar las evidencias como proceso de validación de un instrumento se recolectó las mismas en relación a su estructura interna para el caso del Inventario SISCO del estrés académico. (57)

La evidencia en relación con la estructura interna trabajó con el análisis de los diferentes ítems entre sí y de estos a través del evaluado para interpretar las puntuaciones que se obtuvieron por el instrumento. Entre las muchas estrategias utilizadas están, el análisis factorial y el análisis de consistencia. (57)

Criterio de corrección

No se debe evaluar un inventario, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un "NO", aunque el encuestado puede llenar el resto del inventario de manera normal.

Para determinar cómo válidos los resultados de cada cuestionario se tomará como base la regla de decisión $r > 70\%$ (Cuestionario respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 20 de los 34 ítems que lo componen, caso contrario, se procede a anular el resultado del mismo.

La obtención del índice que permita su interpretación a partir del rango establecido, se realiza de la siguiente manera: a cada respuesta de la escala se le asigna los valores de 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.

Criterios de valoración post análisis

Se toman para el análisis únicamente los ítems que corresponden a las preguntas tres, cuatro y cinco.

Se suma todos los puntos obtenidos como variable individual o colectiva. Se convierte el puntaje en porcentaje (%) por medio de regla de tres simples. Obteniendo el porcentaje se prosigue a interpretar con el siguiente rango. (57)

Tabla 2

Rango del nivel de estrés académico

Puntaje porcentual	Nivel
0-33 %	Leve
34-66 %	Moderado
67-100%	Profundo

Tomada del inventario internacional SISCO de estrés académico.

4.6 Análisis y procesamiento de datos

Para el análisis de datos tanto descriptivos como inferenciales se utilizó el Software Microsoft excel 2016, así como el Software de procesamiento estadísticos STATA 17, a través del cual se realizó la contrastación de la hipótesis mediante la prueba de rangos de WILCOXN, el cual nos permitió conocer el nivel de efectividad del programa educativo

“TELE-MUÉVETE” en el estrés de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la institución educativa privada La Pontificia.

Estadística Descriptiva: Los resultados fueron calculados y presentados con su respectivo gráfico de barras con la prueba de U de Mann-Whitney. **Estadísticas Inferenciales:** Se aplicó la prueba no paramétrica de WILCOXON, ya que se comparó dos mediciones relacionadas para poder determinar si hay diferencia entre ellas.

4.7 Aspectos éticos en investigación

Autonomía. La investigación fue de participación voluntaria. Por consiguiente, los apoderados de los 37 alumnos firmaron el consentimiento informado a través del cual expresaron su libre participación en la investigación.

Respeto. En la investigación siempre se mantuvo el respeto del alumno al profesor y viceversa donde siempre predominó el compañerismo y apoyo entre compañeros para que el programa se desarrolle de manera exitosa.

Honestidad. En la investigación se mantuvo una honestidad constante tanto en el desarrollo del pre test como también del post test, siempre inculcando a los estudiantes la importancia de las respuestas sinceras en los inventarios para así poder obtener correctos resultados y mejores soluciones.

Justicia. En el presente proyecto de investigación se dio un trato equitativo y respeto a todos los participantes predominando el compañerismo y la integración de los estudiantes.

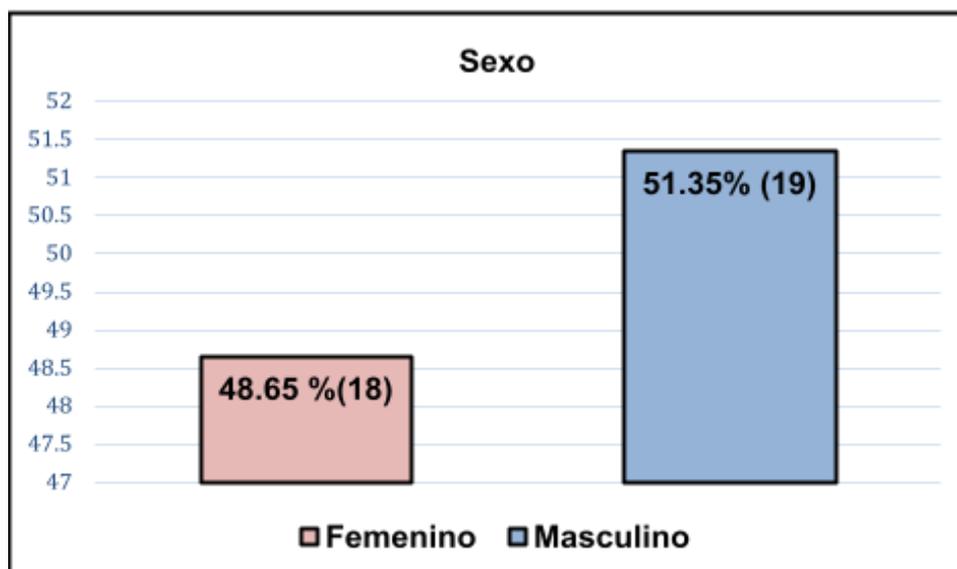
V. RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos

Tabla 1. Sexo de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	18	48.65
Masculino	19	51.35
Total	37	100

Figura 1. Sexo de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

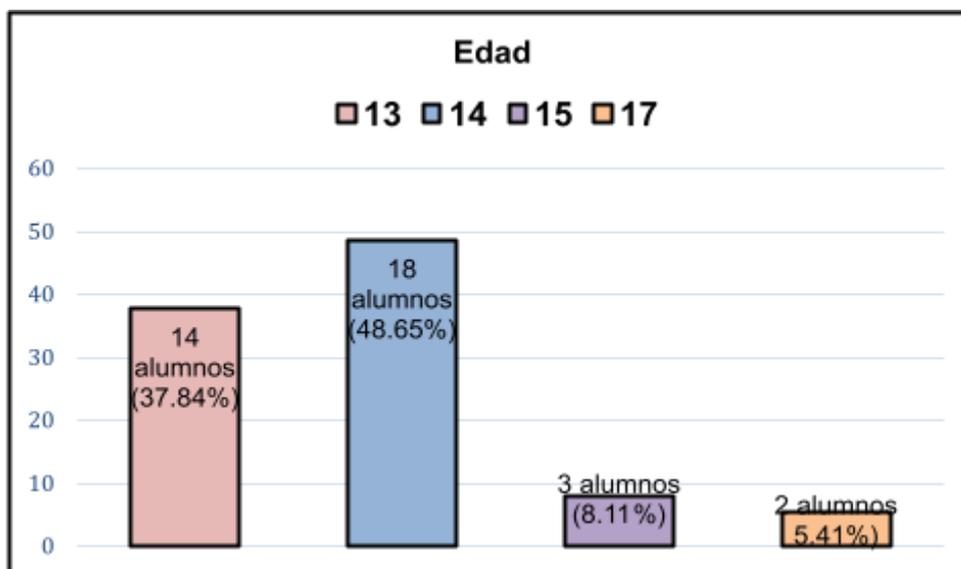


Se evaluaron un total de 37 alumnos donde 19(51.35%) son del sexo masculino y 18(48.65%) del sexo femenino; los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 1 y figura 1.

Tabla 2. Edad de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

EDAD	Frecuencia	Porcentaje
13	14	37.84
14	18	48.65
15	3	8.11
17	2	5.41
Total	37	100

Figura 2. Edad de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

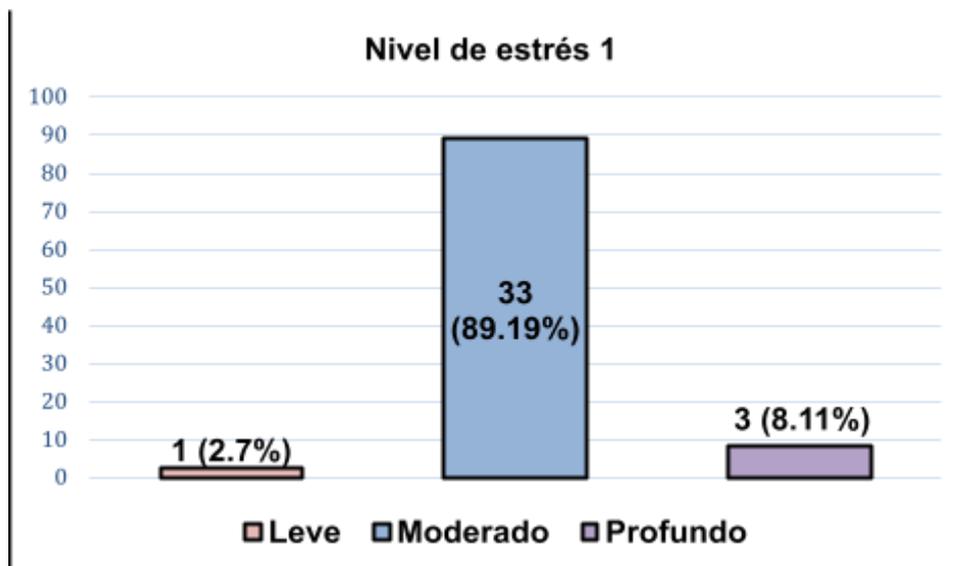


Se evaluaron un total de 37 alumnos donde el 37.84% tiene 13 años (14 alumnos), el 48.65% tiene 14 años (18 alumnos), el 8.11% tiene 15 años (3 alumnos), y el 5.41% tiene 17 años (2 alumnos). Los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 2 y figura 2.

TABLA 3. Nivel de estrés académico antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

	<u>Nivel de estrés</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	
Leve	1	2.7	Moderado	33
				89.19
Profundo			3	
8.11	Total	37	100	

Figura 3. Nivel de estrés académico antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

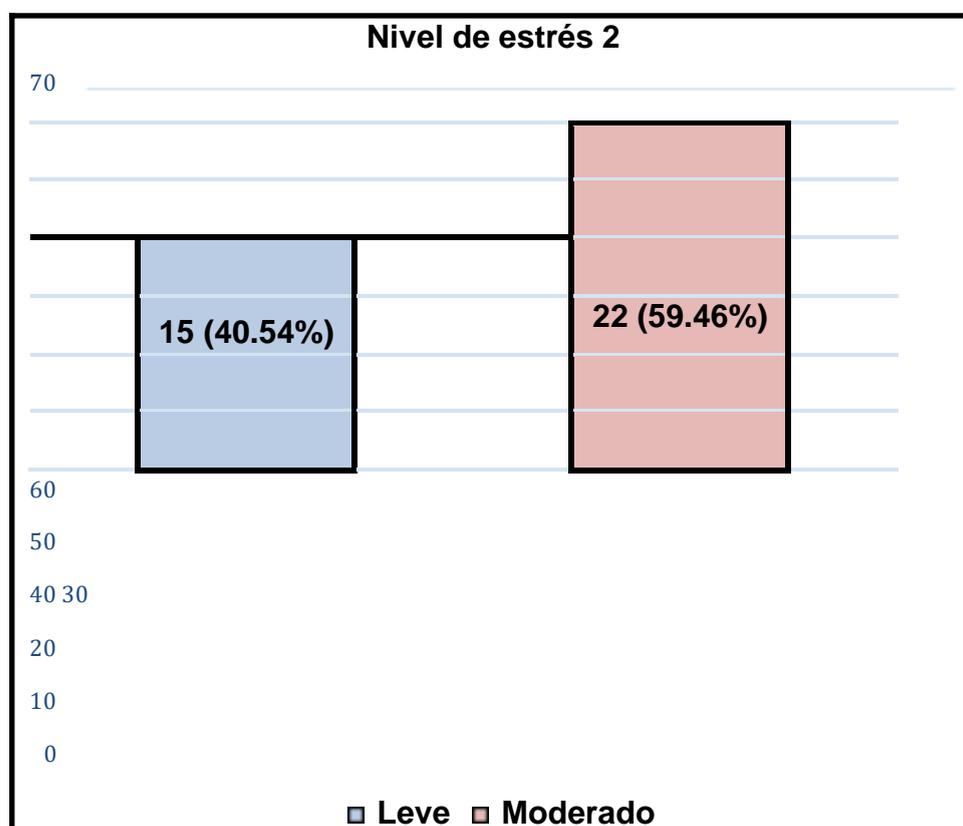


Se evaluaron un total de 37 alumnos donde 1 (2.7%) tienen un nivel de estrés leve, 33 (89.19%) tienen un nivel de estrés moderado, y 3 (8.11%) tienen un nivel de estrés profundo, esto antes de la aplicación del programa. Los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 3 y figura 3.

TABLA 4. Nivel de estrés académico después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Leve	15	40.54
Moderado	22	59.46
Total	37	100

Figura 4. Nivel de estrés académico después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023

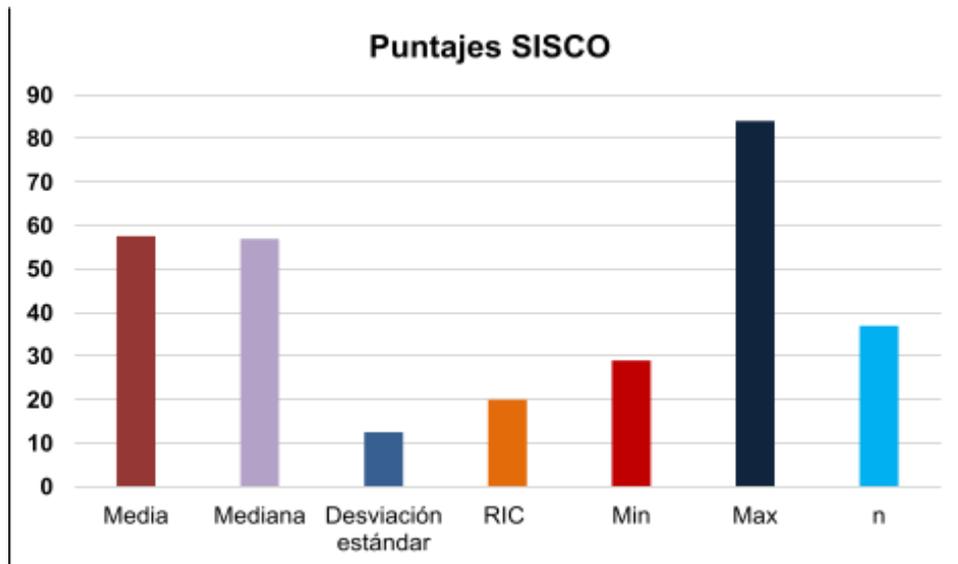


Se evaluaron un total de 37 alumnos donde 15 (40.54%) tienen un nivel de estrés leve, y 22 (59.46%) tienen un nivel de estrés moderado, esto después de la aplicación del programa. Los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 4. y figura 4.

Tabla 5. Estadísticas descriptivas de los puntajes del inventario SISCO antes de la aplicación del programa “Tele-muévete”.

Alumnos	Media	Desv. Est.	Mediana	RIC	Min	Max	n
Total	57.57	12.56	57	20	29	84	37

Figura 5. Puntajes del Inventario SISCO antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete”

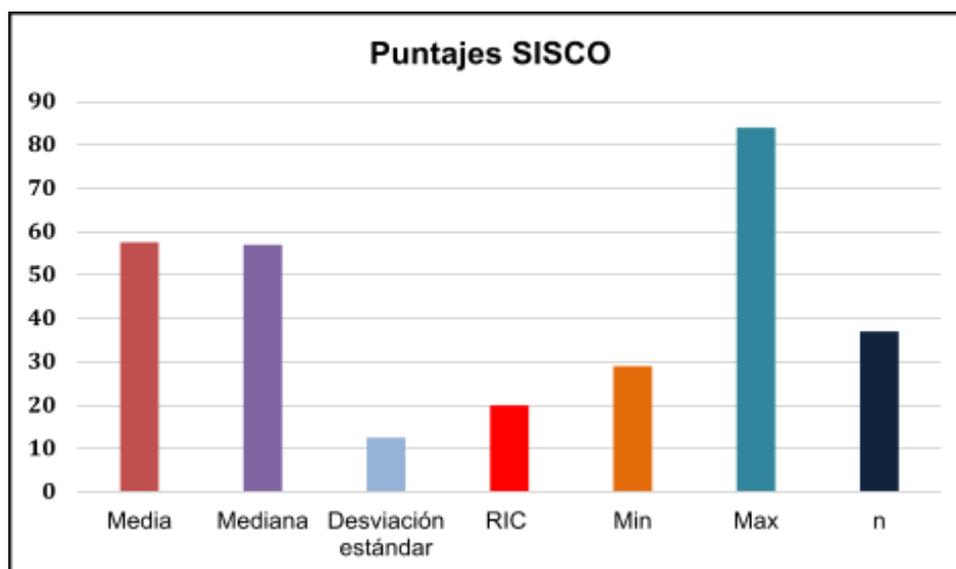


Se evaluaron 37 participantes donde la media de los puntajes del inventario SISCO fue 57.57 (± 12.56). Como se muestra en la tabla 5 y figura 5.

Tabla 6. Estadísticas descriptivas de los puntajes del inventario SISCO después de la aplicación del programa “Tele-muévete”.

Alumnos	Media	Desv.Est.	Mediana	RIC	Min	Max	n
Total	43.11	6.58	42	7	30	59	37

Figura 6. Puntajes del Inventario SISCO después de la aplicación del programa “Tele-Muévete”.



Se evaluaron 37 participantes donde la media de los puntajes del inventario SISCO fue 43.11 (± 6.58). Como se muestra en la tabla 6 y figura 6.

5.2 Resultados inferenciales

Tabla 7. Estadísticas inferenciales de los puntajes del inventario SISCO antes y después de la aplicación del programa “Tele-muévete”.

Variable	Media	Desv.Est.	Mediana	RIC	Min	Max	n	p
Total antes	57.57	12.56	57	20	29	84	37	0.0001
Total después	43.11	6.58	42	7	30	59	37	

Prueba Wilcoxon, $p < 0.05$ significativo

Figura 7. Comparación de puntajes del inventario SISCO antes y después de la aplicación del programa “Tele-muévete”.



H0: Total antes = Total después

Ha: Existen diferencias entre el puntaje antes de la aplicación del programa Tele-muévete en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023 y el puntaje después de la aplicación del programa “Tele-muévete” en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023.

Regla de decisión: si $p < 0.05$ se rechaza la H0.

Decisión: Siendo $p = 0.00001$ se rechaza la H0.

Conclusión: Existen diferencias entre el puntaje antes y el puntaje después de la aplicación del programa Tele-muévete en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023, y al ser nuestros datos de tipo no paramétrico hemos aplicado la prueba de Wilcoxon, como se muestra en la tabla 7 y figura 7.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Hipótesis General

Ha = El programa “Tele-Muévete” es efectivo en la disminución del nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.

H0 = El programa “Tele-Muévete” no es efectivo en la disminución del nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Lima, 2023.

Decisión: Siendo $p = 0.00001$ se rechaza la H0.

Conclusión: Como el $p < 0.05$ se rechaza la H0. Para determinar la efectividad del programa “Tele-muévete” frente al nivel de estrés académico en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada la Pontificia, se utilizó el test de sumas de rangos de Wilcoxon y se obtuvo 0.00001.

6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares

A partir del objetivo general de nuestra investigación que es determinar la efectividad del programa “Tele-Muévete” en el estrés académico de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa privada La Pontificia en Independencia. Lima 2023, y de los resultados obtenidos donde se evaluaron un total de 37 alumnos: El 37.84% tiene 13 años (14 alumnos), el 48.65% tiene 14 años (18 alumnos), el 8.11% tiene 15 años (3 alumnos), y el 5.41% tiene 17 años (2 alumnos). Se puede notar que 1 (2.7%) tienen un nivel de estrés leve, 33 (89.19%) tienen un nivel de estrés moderado, y 3 (8.11%) tienen un nivel de estrés profundo, esto antes de la aplicación del programa “Tele – muévete”. Se pudo corroborar a través del inventario SISCO, y se pudo notar que las distintas responsabilidades en el colegio y hogar influyen en el indicador alto de estrés académico. Teniendo en cuenta la teoría del estrés académico de Selye y la teoría de la salutogénesis de Antonosky. Donde como resultados finales nos indica que el Programa “Tele-Muévete” muestra efectividad en el nivel de estrés de los alumnos participantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia.

Se puede ver que nuestros resultados coinciden con la investigación realizada por Torres (2022). Ecuador. Titulada: “Niveles De Estrés Y Habilidades Sociales en Adolescentes De 15 A 17 Años a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico teniendo como resultados que de un total de 150 alumnos encuestados existe relación entre habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente. Concluyendo que la relación con los niveles de estrés, el predominante es el estrés moderado, seguido del estrés profundo, esto es porque el adolescente tiene

diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio coinciden con la investigación de Barraza (2019). México Titulada "Procrastinación y estrés. Análisis de su relación" en alumnos de educación media superior en Veracruz, México. Con la aplicación de un cuestionario el Inventario SISCO y la escala de procrastinación académica. Los resultados obtenidos permiten concluir que entre ambas variables existen diversos niveles de relación por lo que la procrastinación influye en el estrés de los estudiantes. Se evidenció una asociación positiva de ($R = 0,870$, con un p -valor de $= 0,000 < 0,05$).

Estos resultados muestran similitud en la investigación de Gómez (2021). Lima, titulada "Estrés Académico en los Estudiantes de Cuarto Año de Secundaria de una Institución Educativa Privada, San Isidro 2021". Donde con una muestra de 55 estudiantes de cuarto año de secundaria, a quienes se les aplicó el instrumento para el estrés académico el inventario (SISCO). Obtuvo como resultado que el 50,9% de estudiantes tiene un nivel de estrés académico moderado; 50.9% en la dimensión síntomas y 60% en la dimensión afrontamiento. Donde se concluyó que los estudiantes del cuarto año de secundaria del colegio "María Reina Marianistas" obtuvieron un nivel de estrés moderado, esto como efecto inmediato a la Pandemia del COVID-19.

Adicional a esto se reafirma desde la teoría del estrés académico de Selye como se reacciona ante un organismo externo, para ser más exacto las secuelas de la pandemia por el COVID, donde, a través de la teoría de la Salutogénesis aprendemos a reducir los niveles de estrés con estímulos físicos y sociales con la importancia de conocer nuestro propio organismo.

6.3 Responsabilidad ética

En la investigación se tuvo en cuenta los derechos de autor para lo cual se realizó las citas y las referencias correctamente según el estilo de las normas VANCOUVER. También se tuvo en cuenta los reglamentos generales de la UNAC y de la Facultad de Ciencias de la Salud, sobre todo la responsabilidad social, no adeudar libros o trámites y la ética para el desarrollo de los trabajos de investigación. Para el instrumento se utilizó el inventario SISCO internacional del estrés académico ya validado. Para la aplicación del instrumento se tuvo en cuenta el consentimiento informado a los padres de familia y se entregó en formato Word de forma virtual a través de la aplicación de WhatsApp y también de manera presencial en la misma Institución educativa. Se asignó un código de identificación (ID) a cada alumno, protegiendo así sus datos personales.

VII. CONCLUSIONES

1. En esta investigación se determinó la efectividad del Programa “Tele – muévete”, en el nivel de estrés académico de los alumnos del tercer grado de secundaria de la Institución educativa privada La Pontificia en Independencia, ya que hubo diferencias entre el puntaje antes y el puntaje después de la aplicación del programa Tele-muévete, habiendo aplicado la prueba de Wilcoxon de datos no paramétricos.
2. Se determinó que el nivel de estrés académico de los estudiantes de la IEP La Pontificia antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” resultó significativo, existió un puntaje alto con respecto a la prueba del Inventario SISCO.
3. Se determinó que el nivel de estrés académico de los estudiantes de la IEP La Pontificia después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” resultó significativo, existió un puntaje bajo con respecto a la prueba del inventario SISCO.

VIII. RECOMENDACIONES

1. A los docentes de educación física, técnicos deportivos y entrenadores considerar el programa “Tele-Muévete” dentro de su planificación anual como medio para disminuir los niveles de estrés.
2. A los docentes incluir de forma periódica en sus sesiones pedagógicas el programa “Tele-Muévete”, ya que favorece a disminuir el estrés académico en los estudiantes.
3. A los docentes reforzar los beneficios de la actividad física en los alumnos, motivandolos a desarrollar las actividades de nuestro programa “TeleMuévete” pues no solo te brinda beneficios físicos sino también a disminuir los niveles de estrés académico.
4. A los directivos fomentar la aplicación periódica de nuestro programa “Tele-Muévete”, para que los docentes conozcan los beneficios que tiene en la disminución del estrés académico.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ávila Jaqueline, el estrés un problema de salud del mundo actual. (online) acceso el 24 marzo del 2019. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S231002652014000100013&script=sci_arttext
2. De la página de Infosalud (online) consultado el 14 de septiembre del 2022. Disponible en. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-dos-cada-tres-jovenes-europeos-sufren-mayor-ansiedad-estres-debido-pandemia-20211007134900.html>
3. El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. (online) acceso el 24 de marzo del 2020. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema#>
4. Naiara Ozamiz etxebarria. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del Covid-19 en una muestra recogida en el norte de España.(online) acceso 24 marzo del 2020 [https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/#:~:text=En%20un%20estudio%20realizado%20del,Estr%C3%A9s%20\(DASS%2D21\)](https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/#:~:text=En%20un%20estudio%20realizado%20del,Estr%C3%A9s%20(DASS%2D21))
5. Christian R. Mejia, Jhosselyn Chacon .Factores asociados al estrés laboral en trabajadores en 6 países de Latinoamérica (online) acceso el 24 de marzo del 2020 https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004

6. En la página SWI swissinfo.ch. Consultado el 14 de setiembre del 2022. Disponible en https://www.swissinfo.ch/spa/latinoam%C3%A9rica-saludmental_los-trastornos-mentales-afectas-a-millones-de-adolescentes-enlatinoam%C3%A9rica/47005344
7. Integración Instituto de análisis y comunicación, estudio 2015-1 acceso el 24 marzo del 2020. <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>
8. La página de gob.pe. Consultada el 22 de setiembre del 2022. disponible en. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
9. García (2022) y González (2022) España, en su investigación titulada “El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual”.
10. Torres (2022), en su investigación “Niveles De Estrés Y Habilidades Sociales en Adolescentes De 15 A 17 Años, En La Unidad Educativa Palora - Ecuador”
11. Sara Inés Olmedo Primo. Relación entre el autoconcepto y el manejo del estrés en adolescentes futbolistas de la ciudad de Paraná. (online) acceso el 24 marzo del 2022. [relación-entre-autoconcepto-manejo.pdf](#)
12. Lucía Almeida M. Y María Belén Lasluisa C. (2020). Ecuador. El Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en una Muestra de Adolescente. (online) acceso el 17 de enero del 2023.

13. Barraza Macias, A. y Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior Veracruz- México. (Online) acceso el 10 de enero del 2023.
[Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior | CPU-e, Revista de Investigación Educativa \(uv.mx\)](#)
14. Nilo Alfaro Condori, Narvith Castro Yampi (2022) Perú “Estrés Académico en los Estudiantes del Cuarto Grado de Secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa – 2020”. (online) acceso el 11 de julio del 2022.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11949/EDcayan%26alcon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Nole Gonzaga, M.; Rojas-Gutiérrez, W. (2022) “Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, Perú”
16. Jenny luz Gomez Izaguirre (2021) Perú. “Estrés Académico en los Estudiantes de Cuarto Año de Secundaria de una Institución Educativa Privada, San Isidro 2021”. (online) acceso el 11 de julio del 2022.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/4566/TEZZA-T030_09350314_T%20%20%20GOMEZ%20IZAGUIRRE%20JENNY%20LUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Tuesta (2020) en su investigación “Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020”.

18. Alvarado Laura, Leticia Stephany (2020), en su investigación titulada “Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria de un Colegio Público del Distrito de Imperial, Cañete, 2020” (online) acceso el 19 de junio del 2021. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27221>
19. Carrizales, Erika (2019) Estrés escolar y conducta agresiva en los alumnos de una educación educativa Perú- Ica -2018 (Online) acceso el 20 de junio del 2021. Disponible en: [Metadatos: Estrés escolar y conducta agresiva en alumnos de una institución educativa de Ica 2018 \(concytec.gob.pe\)](https://concytec.gob.pe/metadatos/estr%C3%A9s-escolar-y-conducta-agresiva-en-alumnos-de-una-instituci%C3%B3n-educativa-de-ica-2018)
20. De la revista científica Análisis del modelo salutogénico en España, aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud (Online) acceso el 05 de febrero del 2022. Disponible en: [Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud \(isciii.es\)](https://sciendo.com/doclib/analisis-del-modelo-salutogenico-en-espana-aplicacion-en-salud-publica-e-implicaciones-para-el-modelo-de-activos-en-salud)
21. De la Revista Científica Consumer Eroski, “Un modelo activo de salud: la salutogénesis” (Online) acceso el 05 de febrero del 2022. Disponible en: [Un modelo activo de salud: la salutogénesis | Consumer.](https://www.consumer.es/articulos/un-modelo-activo-de-salud-la-salutogenesis)
22. De la revista digital de Posgrado Camino Salutogenico: Estilos de Vida Saludable (online) acceso el 06 de febrero del 2022. Dponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/101/101599007/html/>
23. David Pérez Núñez. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud.cuba.2014 acceso el 10 julio del 2020. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

24. El constructivismo como teoría y método de enseñanza Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, núm. 19, 2015
25. De la Enciclopedia Concepto. (2013-2023) Editorial Etecé (Online) acceso el 07 de agosto del 2023. Disponible en: <https://concepto.de/educacion-4/>
26. De la revista Edomex, decisiones firmes, resultados fuertes (2023) (Online) acceso el 07 de agosto del 2023. Disponible en: http://normalsfelipedelprogreso.edomex.gob.mx/programas_educativos#:~:text=Un%20programa%20educativo%20es%20un,y%20los%20objetivos%20a%20conseguir.
27. Centro de Investigación para el Fomento de Salud de la Universidad de Washington. 2006. (online) acceso el 10 julio del 2020. Disponible en: <https://depts.washington.edu/hprc/wp-content/uploads/2021/02/RAPA-Mexican-Spanish.pdf>
28. Alberto Orlandini, ¿qué es el estrés y cómo evitarlo? (Online) acceso el 10 julio 2020. <https://es.scribd.com/read/482622277/El-estres-Que-es-ycomo-evitarlo>
29. Herrera-Covarrubias Deissy, Impacto del estrés psicosocial en la salud (2017). México acceso el 10 julio del 2020. Disponible en: [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
30. De la revista científica: El estrés, un problema de salud del mundo actual. (Online) acceso el 10 julio del 2020. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext

31. Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Costa Rica*, (Online) acceso el 10 julio del _____ 2020.
<https://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>.
32. Alfonso Jiménez Gutiérrez Óscar García López. Actividad Física Y Ejercicio. (online) acceso el 20 de junio del 2020. Disponible en: <https://docplayer.es/4718634-Actividad-fisica-y-ejercicio-una-inversionsegura.html>
33. Dr. Jorge Basso, A moverse, guía de actividad física. Uruguay 2020. (online) acceso el 20 junio 2020 disponible en: <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>
34. De la revista científica: Beneficios de la Actividad Física (online) acceso el 20 junio del 2020. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
35. Del Blog de marketing, publicidad, tecnología, negocios, empresas, cultura y ciencia (Online) acceso el 10 de diciembre del 2021. Disponible en: [Que es un entorno virtual \(pcweb.info\)](#)
36. Del blog de tecnología en la educación virtual (Online) acceso el 05 de febrero del 2022. Disponible en: [,ENTORNO VIRTUAL DE APRENDIZAJE - Tecnologia de la educacion virtual \(google.com\)](#)
37. Del artículo deportivo: definición de deporte. (Online) acceso el 10 julio del 2020. Disponible en:

<https://g-se.com/deporte-bpW57cfb26e3aef1#:~:text=La%20RAE%20define%20deporte%20como,aire%20libre%E2%80%9D%20%5B1%5D>.

38. Real academia española. 2020 (online) acceso el 10 julio del 2020 .
disponible en <https://dle.rae.es/ejercicio>
39. Real academia española 2020. (Online) acceso el 10 julio del 2020 .
disponible en <https://dle.rae.es/ansiedad>
40. Delgado y Del Campo. Concepto del juego (online) acceso el 10 julio del
2020 disponible en:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10115/4/Paredes-Ortiz-Jesus_3.pdf
41. Iñaki Rabadán de Cos y Alfonso Rodríguez Barrios. Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. (Online) acceso el 10 julio del 2020. disponible en:
<https://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicasdentro-de-secundaria.htm>
42. Luis Guerrero y Aníbal León. Aproximación al concepto de salud Revisión histórica. (Online) acceso el 10 julio del 2020. disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/705/70517572010.pdf>
43. MSc. Carmen Milagros Salfran Vergara. ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas. (online) acceso el 10 de julio del 2020.
disponible en :
<https://www.efdeportes.com/efd176/las-capacidadescoordinativas-en-el-voleibol.htm>
44. Del buscador de términos EcuRed. Cuba. (Online) acceso el 10 julio del 2020 . disponible en: <https://www.ecured.cu/Motricidad>

45. Gobierno de España. Bienestar emocional 2020. (online) acceso el 10 de julio 2020 disponible en :
<https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm#:~:text=Los%20estresores%20son%20los%20est%C3%ADmulos,ejemplo%20es%20%C3%A9poca%20de%20ex%C3%A1menes.>
46. Loaza, Alvares Roger (2002), educación virtual. (online) acceso el 10 de julio 2020 disponible en:
<https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3article-196492.html?noredirect=1>
47. Hans Selye (1926). Teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. (Online) acceso el 10 julio del 2020. disponible en: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
48. Walabonso Rodríguez Araing. Guía de investigación científica. 2011. Perú
49. Roberto Hernández Sampieri. Metodología de la investigación 6ta edición. México 2014. (Online) acceso el 10 julio del 2020. Disponible en:
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
50. Daniel Cauas. Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. 2015 Bogotá: biblioteca electrónica de la Universidad Nacional de Colombia.
https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:pwR5cplLTEJ:scholar.google.com/+dise%C3%B1o+correlacional+causal&hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1

51. Cortés Cortés, M. E., & Iglesias León, M. (2004). Generalidades sobre Metodología de la Investigación. Universidad Autónoma del Carmen.
http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:Mi8c6oaL4FUJ:scholar.google.com/+cortes+en+una+investigacion&hl=es&as_sdt=0.5&as_vis=1
52. Agudelo Viana, L. G., & Aigner Aburto, J. M. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental.
http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:A6PZPluMq4cJ:scholar.google.com/+DISE%C3%91O+DE+INVESTIGACI%C3%93N+EXPERIMENTAL+O+NO&hl=es&as_sdt=0.5&as_vis=1
53. Andrés Rodríguez Jiménez. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. CUBA.
<https://journal.universidadean.edu.co/index.php/Revista/article/view/1647/1661>
54. López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto cero*, 9(08), 69-74. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>.
55. Maya, E (2014). Métodos y Técnicas de investigación. *Punto cero*, 9(06). 70-73.
http://www.librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnicas.pdf?sequence=3&isAllowed=y
56. Diana Malo (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo (Online) disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6534519.pdf>
57. De la revista científica “Psicología científica”, (Online) acceso el 20 de julio 2023. Disponible en:

<https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-delestres-academico-propiedades-psicometricas/>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROGRAMA “TELE-MUÉVETE” Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LA PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA, LIMA 2023

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿El programa “TeleMuévete” muestra efectividad en el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa la Pontificia en independencia, Lima 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés en los alumnos del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa La Pontificia en Independencia, antes de la aplicación del programa “Tele-muévete”?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés en los alumnos del tercer grado de educación secundaria de la Institución</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la efectividad del programa “Tele-muévete” en el nivel de estrés académico de los alumnos del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa La Pontificia en Independencia, Lima 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de estrés académico en los alumnos del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativas La Pontificia en Independencia, antes de la aplicación del programa “Telemuévete”</p> <p>Identificar el nivel de estrés académico en los alumnos del tercer grado de educación secundaria de la Institución</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>El programa “TeleMuévete” es efectivo en la disminución del nivel de estrés académico de los alumnos del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa La Pontificia en Independencia, Lima 2023.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>El nivel de estrés es alto en los alumnos del tercer grado de educación secundaria, antes de la aplicación del programa “Tele-muévete”.</p> <p>El nivel de estrés es bajo en los alumnos del tercer</p>	<p>Variable independiente</p> <p>Programa Tele - muévete</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Educación virtual</p> <p>Actividad física</p>	<p>Método de la investigación</p> <p>Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque de la investigación</p> <p>Cuantitativo.</p> <p>Tipo de investigación</p> <p>Aplicada</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Pre experimental. De corte longitudinal.</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>Población: 37 alumnos</p>

<p>Educativa La Pontificia en Independencia, después de la aplicación del programa "Tele-muévete"?</p>	<p>Educativa La Pontificia en Independencia, después de la aplicación del programa "Telemuévete"</p>	<p>grado de educación secundaria, después de la aplicación del programa "Tele – Muévete" de actividad física.</p>	<p>Variable dependiente</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <p>Estresores académicos</p> <p>Síntomas reacciones</p> <p>Indicadores:</p> <p>Leve, Moderado y Profundo</p>	<p>Muestra: 37 alumnos.</p>
--	--	---	--	-----------------------------

ANEXO 2

INVENTARIO SISCO INTERNACIONAL

NOMBRES Y APELLIDOS:

EDAD:

SEXO:

GRADO:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

	(1) Nun ca	(2) Ra ra v e z	(3) Algun as veces	(4) Casi siem pre	(5) Siemp re
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ejercicios deportivos, etc.)							1.-
--	--	--	--	--	--	--	-----

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

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.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, participación en el campo, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo o ejercicio en el campo					
Otra _____					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de aumento de irritable o agresividad de					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

	(1) Nunca	(2) Rar a vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACION FÍSICA**

Consentimiento Informado

Yo ; identificado con
DNI; mediante este documento expreso mi consentimiento para que
mi hijo pueda participar de la presente investigación: PROGRAMA
“TELEMUÉVETE” Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL
TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA LA PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA, LIMA 2023

Dado que se me ha explicado que la participación es voluntaria y de no aceptar
algún punto poder retirarse del estudio cuando yo lo considere conveniente.
También he recibido toda la información necesaria de lo que consistirá el mismo
estudio y que al mismo tiempo tuve oportunidad para formular todas las
preguntas necesarias que puedan aclarar mis dudas y ayudarme a un mejor
entendimiento, las cuales fueron respondidas con suma claridad y de una forma

muy educada. Además, se me explico que el estudio a realizar no implica ningún tipo de riesgo que pueda lastimarme o perjudicarme. Dejo constancia de que la participación es voluntaria.

Firma

DNI:

ANEXO 4: BASE DE DATOS
(Antes de la aplicación del programa)

ID	EDAD	SEXO	P1	E1	EE1_1	EE2_1	EE3_1	EE4_1	EE5_1	EE6_1	EE7_1	EE8_1	RF S1_1	RF S2_1	RF S3_1	RF S4_1	RF S5_1	RF S6_1	R P1_1	R P2_1	R P3_1	R P4_1	R P5_1	R C1_1	R C2_1	R C3_1	R C4_1	T D 1_1	T D 2_1	T D 3_1	T D 4_1	P_T OTA L_1	R N P_1	R N _1
1	14	FEM	SI	1	4	2	1	4	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	4	3	1	1	1	1	2	2	3	21	8	10	8	47	39%	MOD
2	13	MAS	SI	3	3	4	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	4	2	1	19	11	8	10	48	40%	MOD
3	14	MAS	SI	5	2	3	3	3	4	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	0	1	1	1	2	2	2	28	11	7	7	53	44%	MOD
4	17	MAS	SI	3	3	4	2	5	3	4	5	0	4	1	1	1	1	5	3	4	4	3	4	3	1	0	3	29	13	18	7	67	56%	MOD
5	15	MAS	SI	3	1	3	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	5	3	20	6	9	11	46	38%	MOD
6	14	MAS	SI	3	1	1	3	3	1	5	1	4	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	5	22	10	10	9	51	42%	MOD
7	14	MAS	SI	3	1	2	2	5	3	2	3	4	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	25	9	8	5	47	39%	MOD
8	14	MAS	SI	4	4	3	3	5	3	3	5	4	3	2	3	3	4	5	4	3	1	3	3	3	4	3	5	34	20	14	15	83	69%	PROF

9	14	MAS	SI	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	23	12	8	7	50	42%	MOD
10	14	FEM	SI	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	24	14	13	9	60	50%	MOD

11	14	FEM	SI	3	1	3	4	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	4	2	2	2	3	4	22	13	14	11	60	50%	MOD
12	17	FEM	SI	4	3	5	2	4	5	2	1	2	3	1	2	1	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	4	28	15	18	14	75	63%	MOD
13	13	MAS	SI	5	3	2	3	2	3	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	6	5	4	44	37%	MOD
14	14	FEM	SI	2	3	3	2	4	2	3	2	1	1	2	4	1	5	3	3	1	1	4	5	5	2	3	4	22	16	14	14	66	55%	MOD
15	14	MAS	SI	5	1	2	2	3	5	3	2	5	1	5	3	1	5	1	5	1	4	2	3	3	2	3	2	28	16	15	10	69	57%	MOD
16	14	MAS	SI	2	2	3	3	3	4	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	5	2	5	2	2	5	25	8	11	14	58	48%	MOD
17	14	MAS	SI	2	2	3	3	3	4	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	5	2	5	2	2	5	25	7	11	14	57	47%	MOD
18	14	MAS	SI	2	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	1	3	3	3	20	20	17	10	67	56%	MOD
19	13	FEM	SI	2	2	4	3	1	2	2	1	4	2	1	2	4	1	3	4	3	1	2	2	2	3	2	2	21	13	12	9	55	46%	MOD
20	13	FEM	SI	2	1	2	1	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	11	7	5	6	29	24%	LEVE
21	14	FEM	SI	4	3	4	3	3	4	0	3	3	3	3	2	2	0	2	3	2	2	1	1	3	3	2	1	27	12	9	9	57	47%	MOD
22	14	FEM	SI	1	2	3	2	3	2	3	1	3	4	3	3	1	4	2	3	4	4	5	2	2	3	3	4	20	17	18	12	67	56%	MOD

S	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	4	2	3	1	1	4	4	4	1	2	3	14	11	13	10	48	40%	MOD ERAD O
S	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	4	1	3	1	4	4	3	3	1	2	2	14	12	15	8	49	41%	MOD ERAD O
S	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	4	1	1	3	18	8	9	9	44	37%	MOD ERAD O
S	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	4	2	1	3	16	7	8	10	41	34%	MOD ERAD O
S	1	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	15	11	13	8	47	39%	MOD ERAD O
S	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	15	10	9	7	41	34%	MOD ERAD O
S	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	11	7	8	4	30	25%	LEVE	
S	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	20	9	7	7	43	36%	MOD ERAD O
S	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	16	12	8	8	44	37%	MOD ERAD O
S	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	1	1	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	19	11	11	7	48	40%	MOD ERAD O
S	2	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	1	2	3	2	1	18	7	9	8	42	35%	MOD ERAD O
S	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	4	1	1	2	2	2	14	8	9	7	38	32%	LEVE
S	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	4	4	4	4	2	1	1	4	4	1	18	14	15	10	57	47%	MOD ERAD O
S	2	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	3	2	1	18	9	10	7	44	37%	MOD ERAD O
S	1	3	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	15	7	8	6	36	30%	LEVE
S	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	16	10	8	5	39	33%	LEVE

S I	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	15	11	6	7	39	33 %	LEVE
S I	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	4	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	19	18	13	5	55	46 %	MOD ERAD O
S I	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	19	9	7	6	41	34 %	MOD ERAD O
S I	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2	1	13	6	10	7	36	30 %	LEVE
S I	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	2	2	1	10	8	9	7	34	28 %	LEVE
S I	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	3	2	1	3	2	4	2	1	1	18	9	11	8	46	38 %	MOD ERAD O
S I	1	3	3	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	17	7	8	8	40	33 %	LEVE
S I	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	3	1	1	3	1	2	2	2	1	13	11	9	7	40	33 %	LEVE

ANEXO 5

Programa Tele-Muévete

Introducción

Para elaborar el programa “Tele-Muévete” se tuvo como base en su construcción las recomendaciones, guías y directrices dadas por distintos referentes internacionales como son: Organización Mundial de la Salud (OMS), y Organización Panamericana de la Salud. (OPS). A continuación se describen los elementos teóricos extraídos de los referentes anteriormente mencionados que se utilizaron en el diseño del programa:

- Estructura de las sesiones de actividad física dirigidas a adolescentes.
- Directrices y recomendaciones , la actividad física para adolescentes consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles).

Objetivo General

Determinar la efectividad del programa en el nivel de estrés académico de los estudiantes IEP La Pontificia. del 3er grado de secundaria, en Independencia.

Lima 2023

Lugar: El programa se llevará a cabo en la IEP La Pontificia.

Tiempo : Se realizará en un periodo de 1 mes, en 4 sesiones con una duración de 45 minutos, siguiendo las directrices de la OMS (2020).

Beneficiarios: 37 adolescentes con edades entre 13 a 17 años de los cuales 18 son mujeres y 19 varones.

Recursos: El programa está diseñado en base a los recursos y materiales con los que cuentan los estudiantes para las sesiones se utilizó el peso corporal de los estudiantes, celulares, laptops, conos, platillos, aros y obstáculos.

Componentes del programa

- Actividades recreativas.
- Ejercicios programados.

SESIONES DEL PROGRAMA TELE-MUÉVETE: PRIMERA SESIÓN			
I.DATOS INFORMATIVOS: Sesión virtual			
INSTITUCION EDUCATIVA		IEP LA PONTIFICIA (3ero de Secundaria – Ciclo VII)	
II.DESARROLLO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:			
Fases		Actividades	Recursos materiales
Inicial	10	<p>El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes al programa educativo telemuévete. Asimismo, señala el propósito de la sesión, el cual consiste en “Realizar actividades físicas mediante este programa que ayudarán a controlar nuestros niveles de estrés”.</p> <p>Realizamos la pregunta: ¿Al terminar de realizar actividad física me siento tranquilo?</p> <p>Luego, iniciamos con elongaciones y movimiento articular, priorizando las respiraciones de los alumnos a cada momento.</p>	ZOOM, MEET, computadoras, Conos, vallas, aros, platillos, etc

Desarrollo	30	<p>“Juego cadena corta”: se elegí a un estudiante que va a atrapar, Cada vez que pillé a uno se tienen que agarrar de la mano -serían dos-. Cogidos de la mano tendrían que pillar a un tercero. Y éstos a un cuarto. También, en el momento de ser cuatro, la cadena se divide de dos en dos y cada equipo es independiente. Así hasta que se consiga pillar a todos. (semipresencialidad).</p> <p>“Juego de los 90 segundos”, a través de la plataforma virtual realizamos el juego de la respiración pausado por 90 segundos. Esto haciendo una actividad física previa, como salto vertical en tu lugar por 30 segundos, polichinelas por 30 segundos, etc. El acompañamiento de un miembro familiar ayudará a manejar el estrés y sociabilizar mientras se realiza la actividad. (virtual).</p>	<p>ZOOM, MEET, computadoras, Conos, vallas, aros, platillos, balones, etc.</p>
Final	5	<p>Terminamos con meditación y respiración. Elongaciones finales. Realizamos la pregunta: ¿Por qué me siento tan calmado después de realizar la actividad? ¿La actividad realizad te hicieron olvidar los problemas del día por un momento?.</p>	<p>ZOOM, MEET, computadoras, Conos, vallas, aros, platillos, balones, etc</p>

SESIONES DEL PROGRAMA TELE-MUÉVETE: SEGUNDA SESIÓN		
I.DATOS INFORMATIVOS: Sesión virtual y presencial		
INSTITUCION EDUCATIVA	IEP LA PONTIFICIA (3ero de Secundaria – Ciclo VII)	
II.DESARROLLO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:		
Fases	Actividades	Recursos materiales

Inicial	10min	<p>El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes al programa educativo tele-muévete. Asimismo, señala el propósito de la sesión, el cual consiste en “Realizar actividad física mediante este programa que ayudarán a controlar nuestros niveles de estrés”. Realizamos la pregunta:</p> <p>¿Cuándo realizamos cualquier tipo de actividad física nuestro cuerpo se siente feliz?</p> <p>Antes de empezar con las actividades le pedimos a los estudiantes que ambienten un lugar seguro y limpio para realizar las actividades.</p> <p>Indicamos a los estudiantes que se ubiquen en la parte central del lugar asignado para realizar la actividad. Empezamos con la movilidad articular desde el cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. De tal manera, seguimos con el estiramiento desde la cabeza, brazos, lumbares y piernas, estaremos acompañados con música de fondo.</p>	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc
Desarrollo	30	<p>Empezamos marchando en nuestro lugar, durante 2 minutos. Seguimos marchando, pero a hora agregamos palmas durante 2 minutos</p> <p>Descansamos 1 minuto, (inhalamos y exhalamos)</p> <p>Realizamos golpes de boxeo con el brazo derecho durante 2 minutos, luego cambiamos con el brazo izquierdo durante 2 minutos.</p> <p>Descansamos 1 minuto, (inhalamos y exhalamos).</p> <p>Ubicamos las rodillas hasta la altura de la cintura durante 2 minutos.</p> <p>Realizamos golpes de boxeo de manera alternada de los brazos durante 2 minutos.</p> <p>Descansamos 1 minuto, (inhalamos y exhalamos) todo lo realizado lo volvemos a repetir, toda la secuencia estará acompañada con una música de fondo.</p>	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc
Final	5min	<p>Realizamos posturas básicas (montaña, perro, gato, cobra y niño relajado) de yoga como la finales.</p> <p>Realizamos la pregunta:</p> <p>¿Por qué me siento tan calmado después de realizar la actividad física?</p> <p>¿Crees que, si realizamos actividad física, nos puede ayudar a despejarnos de algunos problemas que tenemos?</p>	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc

SESIONES DEL PROGRAMA TELE-MUÉVETE: TERCERA SESIÓN		
I.DATOS INFORMATIVOS: Sesión virtual y presencial		
INSTITUCION EDUCATIVA	IEP LA PONTIFICIA (3ero de Secundaria – Ciclo VII)	
II.DESARROLLO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:		
Fases	Actividades	Recursos materiales

Inicial	10min	<ul style="list-style-type: none"> • El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes al programa educativo tele-muévete. Asimismo, señala el propósito de la sesión, el cual consiste en “Realizar actividad física mediante este programa que ayudarán a controlar nuestros niveles de estrés”. <p>Realizamos la pregunta: ¿Alguna vez te han dado opciones de actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos el juego “el profesor desea” los estudiantes tendrán que realizar todos deseos que tiene el profesor (saltar, girar, cuadrupedia, saltos de payazo, carpa, etc.) 	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc.
Desarrollo	30	<p>Los estudiantes tendrán tres opciones de actividad física y tendrán que elegir una de ellas.</p> <p>Opción 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coreografía de baile básico durante 20 <p>Opción 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuadrupedia 30 segundos • Sentadilla estática 30 segundos • Plancha isométrica 30 segundos • Superman 30 segundos • Descanso de 1 minuto (inhala y exhala) • Todo esto lo tendrán que repetir 7 veces <p>Opción 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltando con la salta sogas imaginarias durante 30 segundos • Laterales durante 30 segundos • Descanso 1 minuto (inhala y exhala) • Se tendrá que repetir todo 10 veces 	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc.
Final	5min	<p>Realizamos posturas básicas (montaña, perro, gato, cobra y niño relajado) de yoga como la finales.</p> <p>Realizamos la pregunta: ¿crees que es mejor escoger la actividad física de tu preferencia? ¿por qué?</p>	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc.

SESIONES DEL PROGRAMA TELE-MUÉVETE: CUARTA SESIÓN			
I. DATOS INFORMATIVOS:			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		IEP LA PONTIFICIA (3ero de Secundaria – Ciclo VII)	
III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:			
Fases		Estrategias	Recursos materiales

I	10	<p>“El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes al programa educativo tele-muévete. Asimismo, señala el propósito de la sesión, el cual consiste en “Realizar actividad física mediante este programa que ayudarán a controlar nuestros niveles de estrés”.</p> <p>Realizamos la pregunta: ¿Cuándo realizamos cualquier tipo de actividad física nuestro cuerpo se siente feliz?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de empezar con las actividades le pedimos a los estudiantes que ambienten un lugar seguro y limpio para realizar las actividades. • Indicamos a los estudiantes que se ubiquen en la parte central del lugar asignado para realizar la actividad, empezamos con la movilidad articular desde el cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. De tal manera, seguimos con el estiramiento desde la cabeza, brazos, lumbares y piernas, estaremos acompañados con música de fondo 	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc
DESARROLLO	40	<ul style="list-style-type: none"> • Empezamos marchando en nuestro lugar, durante 2 minutos • Seguimos marchando, pero ahora agregamos palmas durante 2 minutos • Descansamos 1 minuto, (inhalamos y exhalamos) • Realizamos golpes de boxeo con el brazo derecho durante 2 minutos, luego cambiamos con el brazo izquierdo durante 2 minutos. • Descansamos 1 minuto, (inhalamos y exhalamos) • Subimos las rodillas hasta la altura de la cintura durante 2 minutos. • Realizamos golpes de boxeo de manera alternada de los brazos durante 2 minutos. • Descansamos 1 minuto, (inhalamos y exhalamos) • Todo lo realizado lo volvemos a repetir, toda la secuencia estará acompañada con una música de fondo. 	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc
FINAL	10	<p>Realizamos posturas básicas (montaña, perro, gato, cobra y niño relajado) de yoga.</p> <p>Realizamos las siguientes preguntas :</p> <p>¿Por qué me siento tan calmado después de realizar la actividad física?</p> <p>¿Crees que, si realizamos actividad física, nos puede ayudar a despejarnos de algunos problemas que tenemos?</p>	ZOOM, MEET, Computadoras, celular, etc



Tele-muévete

**Pon tu cuerpo en
movimiento**



ANEXO 6

Evidencia fotográfica



Document Information

Analyzed document ENVIO URKUND REVILLA PEREDA ROMERO.docx (D175343831)

Submitted 2023-10-06 06:57:00

Submitted by

Submitter email larorevilla@gmail.com

Similarity 8%

Analysis address fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com

Sources included in the report

W	URL: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-... Fetched: 2022-11-09 18:10:31	 6
SA	T3_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx Document T3_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D140324278)	 1
W	URL: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana... Fetched: 2022-10-17 03:11:37	 9
W	URL: https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf Fetched: 2021-06-21 18:27:36	 2
SA	EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx Document EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D141617100)	 3
SA	9_Ortiz y Pena_TT2_169_T2.docx Document 9_Ortiz y Pena_TT2_169_T2.docx (D114817551)	 1
SA	3_Colqui y Vite_TT1_8680_EF_PT.docx Document 3_Colqui y Vite_TT1_8680_EF_PT.docx (D110510863)	 1
SA	TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde.docx Document TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde.docx (D140695518)	 2
W	URL: https://docplayer.es/217045183-Facultad-de-enfermeria.html Fetched: 2021-11-05 01:34:04	 1
SA	EF DIOSES.docx Document EF DIOSES.docx (D141655530)	 1
SA	PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ DANIELA ISABEL MADRID..docx Document PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ DANIELA ISABEL MADRID..docx (D75513749)	 3
SA	T2 G8 05.docx Document T2 G8 05.docx (D105311390)	 2
SA	TESIS_FINAL_OBREGON.docx Document TESIS_FINAL_OBREGON.docx (D141961544)	 1
SA	HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc Document HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)	 4

ESTRÉS ACADÉMICO Y EXTERNADO VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER.docx

SA

Document ESTRÉS ACADÉMICO Y EXTERNADO VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER.docx (D149824429)



1

PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR.pdf

SA

Document PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SUPERIOR.pdf (D139993667)



2

Entire Document

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA "TELE-MUÉVETE" Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LA PONTIFICIA EN INDEPENDENCIA - LIMA, 2023

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO

EN EDUCACIÓN FÍSICA

MARISOL GABRIELA ROMERO VIDAL LUIS ALBERTO REVILLA ORBEGOZO RUTH KELLY PEREDA ESPINOZA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD

Callao, 2023 PERÚ

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD: FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN: PRE-GRADO

TÍTULO: PROGRAMA TELE-MUÉVETE Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE

EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LA PONTIFICIA EN LIMA 2023

AUTORES: MARISOL GABRIELA ROMERO VIDAL / CÓDIGO ORCID : 0009-0002-8063-6705 / DNI 71004240 LUIS ALBERTO

REVILLA ORBEGOZO / CÓDIGO ORCID : 0009-0007-2540-0632 / DNI 47561077 RUTH KELLY PEREDA ESPINOZA / CÓDIGO

ORCID : 0009-0008-0788-5688 / DNI 48259946

ASESOR: DR. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER / 0000-0003-1330-3716/ DNI 40678008

LUGAR DE EJECUCIÓN: I.E.P. LA PONTIFICIA

UNIDADES DE ANÁLISIS: ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN PRIVADA LA PONTIFICIA EN

INDEPENDENCIA

TIPO/ ENFOQUE/ DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: APLICADO- CUANTITATIVA - PRE EXPERIMENTAL.

TEMA OCDE: 3.03.11 – CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA APTITUD FÍSICA

DEDICATORIA

A Dios que me dio la vida y me muestra el camino para vivir cada día como una oportunidad más para seguir progresando en mis metas.

A mis padres Miguel y Rosario que siempre están brindándome su apoyo, a mis hermanos que confían en todos mis proyectos de vida. A

mi abuela Teté que me impartió de su sabiduría, amor y bondad, y a mis seres queridos que me cuidan desde el cielo y me dan la fortaleza para seguir mis sueños. LUIS

Dedico esta tesis a mis padres que son mi mayor motivación en todo el trayecto de mi vida, ya que a lo largo de esta carrera han forjado a la persona que soy y ello es mi retribución para poder seguir creciendo como persona y una gran profesional.

KELLY

A mis padres, por todo su amor y por motivarme a seguir hacia adelante. También a mi hermana, por brindarme su apoyo moral.

MARISOL

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien nos ha guiado desde el inicio de esta investigación, iluminándonos en nuestro proyecto, fortaleciendo nuestra vocación profesional, iluminándonos en los caminos complicados que supimos sobrellevar y ayudándonos a nuestro servicio de vocación en la educación.

A nuestros queridos padres por su constante enseñanza en los valores y en ayudarnos a fortalecer nuestro espíritu día a día A mis docentes por su dedicación, tiempo, paciencia y enseñanza constante que forjó en nosotros un buen profesionalismo y ayudó a plasmar nuestro aprendizaje a nuestros alumnos.

RESUMEN

El presente estudio de investigación titulado "Programa Tele-muévete y nivel de estrés académico en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023", tiene como objetivo determinar la efectividad del programa "Tele-muévete" en el nivel de estrés académico en los estudiantes. La metodología del estudio fue de enfoque cuantitativo, de corte longitudinal, con diseño pre experimental con un solo grupo y temporal prospectivo. La población estuvo constituida por un total de 37 estudiantes, varones y mujeres del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada. Se aplicó la técnica del Inventario SISCO para determinar la efectividad del programa "Tele – Muévete" y el nivel de estrés académico de los estudiantes. El instrumento fue procesado con el software estadístico Stata (V17).

Los resultados obtenidos nos indica que el programa "Tele-Muévete" es efectivo en el nivel de estrés donde en un inicio el 89% presentaba estrés moderado y 3% estrés profundo, y después de aplicado el programa el nivel de estrés moderado bajó en un 59% y el nivel de estrés profundo en un 0%. Concluyendo que el programa "Tele – Muévete", muestra efectividad en la disminución del nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023. Esto se corroboró mediante la prueba estadística de test de sumas de rangos de Wilcoxon donde el valor de p fue de 0.00001. Palabras clave: Programa, nivel, estrés académico, efectividad.

ABSTRACT

This research work named "Program Tele-muévete and stress level in students of the third grade of secondary education of the private educational institution La Pontificia in Independencia, Lima 2023", The objective was to determine the effectiveness of the "Tele-muévete" program on the level of academic stress in students. The methodology of the study was a quantitative approach, longitudinal, with a pre-experimental design with a single group and a prospective temporal design. The population was made up of a total of 37 male and female students from the third grade of secondary school at the private educational institution. The SISCO Inventory technique was applied to determine the effectiveness of the "Tele – Muévete" program and the level of academic stress of the students. The instrument was processed with Stata statistical software (V17). The results obtained indicate that the "Tele-Muévete" program is effective at the level of stress where initially 89% had moderate stress and 3% had deep stress, and after applying the program the level of moderate stress dropped by a 59% and the deep stress level at 0%. Concluding that the "Tele – Muévete" program shows effectiveness in reducing the level of academic stress of students in the third grade of secondary education at the La Pontificia Private Educational Institution in Independencia, Lima 2023. This was corroborated by the statistical test of Wilcoxon rank sum test where the p value was 0.00001.

Keywords: Program, level, academic stress, effectiveness.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación propuso determinar la efectividad del programa Tele-Muévete en el estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "La Pontificia". Teniendo en cuenta que la actividad física a mostrado diversos beneficios para la salud física y mental en niños y adolescentes hemos considerado promoverlas a través de este programa, el cual mejoró aspectos de su motricidad, desarrollo integral y niveles de estrés. Como docentes del área de educación física, y con la experiencia obtenida a lo largo de este tiempo, el programa se desarrolló con diversas finalidades, centrándonos en el control del estrés y también desarrollando una base emocional para los estudiantes, mostrándoles los nuevos retos a alcanzar en estos tiempos de post confinamiento y desarrollando en ellos, una concientización necesaria para la práctica de la actividad física.

En el primer capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, donde se observó que los alumnos presentaban estrés por las diferentes actividades escolares, donde los objetivos de investigación fueron determinar la efectividad del programa "TeleMuévete" y el nivel de estrés académico.

En el segundo capítulo desarrollamos las teorías que nos ayudaron a que la investigación tenga la base adecuada, teorías como la de Selye del estrés y la teoría de la salutogénesis de Antonovsky.

En el tercer capítulo de la investigación se desarrolló la hipótesis donde se observó, que el programa "Tele-Muévete" es efectivo en la disminución del nivel de estrés.

En el cuarto capítulo desarrollamos el diseño metodológico donde nuestra investigación tuvo un diseño pre – experimental con una población de 37 alumnos entre varones y mujeres.

En el quinto capítulo presentamos los resultados tras la aplicación de nuestro instrumento donde obtuvimos resultados descriptivos e inferenciales.

En el sexto capítulo elaboramos la discusión y contrastación de la hipótesis.

Como parte final de nuestra investigación desarrollamos las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos, con el cual completamos el desarrollo de nuestra investigación.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática En la actualidad algunos países de Europa muestran niveles de estrés, en las mujeres un 20% de nivel leve, 11% de nivel moderado, 5% nivel severo y 1% nivel extremadamente severo, en tanto, en los varones, mostró 78% nivel leve, 79 % nivel moderado, 28% nivel severo y 9% nivel extremadamente severo, con este estudio se evidencia que el COVID-19 ha contribuido a que los niveles de estrés aumenten en la gran mayoría de países del mundo. sin distinguir nivel social y nivel económico.

(1). Otro dato trascendental europeo del 2021 alerta de que el 58% de sus adolescentes siente que la pandemia COVID-19 y el confinamiento les ha perjudicado su bienestar, dejando como resultado que cada dos de tres jóvenes entre 14 a 30 años sufre de mayor estrés y ansiedad. (2) Esta situación es similar en países desarrollados como en Estados Unidos donde casi el 75% de los habitantes de los EEUU refleja un fuerte y muy peligroso nivel de estrés, y que el 48% de los habitantes indica que su nivel de estrés ha incrementado considerablemente en los últimos cinco años. (3). Incluso a países asiáticos como China donde se obtuvo que el 16,5% mostró signos altos-graves de depresión, por otro lado, se detectó indicios de ansiedad alta-grave en el 28,8% y el 8, 1% resultó con indicios de estrés de alto a grave.

(4)

Últimos reportes después de la pandemia han evidenciado que el trastorno mental ha ido en aumento sobre todo en la población joven, dentro de la más significativas están la ansiedad, resiliencia y estrés. Este último nos promueve para nuestra investigación. Esta realidad ha trascendido a América. Precisamente el nivel de estrés laboral en seis países de Latinoamérica, donde se obtuvieron los siguientes resultados, Venezuela con un 63%, Ecuador 54 %, Panamá 49%, Honduras 34%, Perú 29 % y Colombia 26 %, se evidencia mientras el tiempo va pasando, la tecnología va avanzando y las competencias se van incrementado, también se corre con el riesgo que el nivel de estrés laboral y académico se eleve. (5) También, en América Latina y el Caribe un estudio que realizó UNICEF a adolescentes entre 14 a 19 años sobre problemas mentales donde se encuentra incorporado el estrés, nos indica que el 15% de 16 millones de adolescentes padece de algún problema mental, ocupando la mayor tasa a nivel mundial lo cual es preocupante. (6)

En Perú, en diecinueve departamentos, se evidenció un aumento del nivel de estrés mostrando que el 63 % de las mujeres y el 52% de los varones peruanos sufre de esta afección. Las situaciones generadoras de estrés más comunes en nuestro país suelen ser la falta de actividad física, la sobrecarga académica y laboral, la falta de control emocional, la falta de tiempo para cumplir con las actividades, responsabilidades en el hogar y los problemas familiares. (7). En tanto, en nuestro país se realizó un estudio realizado por el MINSa con el apoyo de UNICEF donde nos hacen saber que el 29% de adolescentes sufre de problemas mentales como el estrés, la depresión, ansiedad, entre otras. lo cual, es alarmante ya que su crecimiento se va incrementando cada año y aún más con el COVID-19. (8) Los adolescentes se vieron forzados a continuar su educación en casa, lo que implicó entre otros factores el uso excesivo de la PC, ansiedad por el confinamiento así como también la misma enseñanza dentro de casa generó un estrés, ya que no hubo interacción social y las actividades cotidianas fueron limitadas, ello trajo consecuencias negativas en su salud emocional y física , lo cual se puede corroborar a través de los diversos reportes que han presentado las instituciones tanto en sector educación, como en sector salud. El estrés se posicionó como la afección principal en los jóvenes estudiantes de secundaria. Por ello consideramos trabajar en este programa. (8)

En el distrito de Independencia en Lima, específicamente en la Institución Educativa La Pontificia que cuenta con una plana docente de 35 personas y en su población estudiantil con 2 niveles de educación, de dos secciones por grado y un aproximado de 15 a 20 alumnos por aula, hemos podido constatar una sobrecarga de actividades académicas, que ha provocado en los alumnos nerviosismo durante las clases, desgano al realizar los ejercicios y un aumento progresivo de las inasistencias en la clase de educación física. Previamente consultado con los tutores, también se pudo apreciar un aumento de violencia, alimentado por el vandalismo en el distrito y las malas juntas en el distrito.

Si este problema sigue ocurriendo los efectos a un mediano o corto plazo serán el temor, el sedentarismo, cabezas tensionadas, caída del cabello, problemas para dormir, sistemas corporales incluyendo: inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo; también puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, la introversión, la falta de socialización llegando inclusive a una depresión profunda llegando hasta la muerte.(8)

Para esta realidad es importante formular propuestas innovadoras de carácter educativo, específicamente aplicar un programa innovador como el “Tele-muévete” con el fin de disminuir el nivel de estrés académico en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa privada la pontificia en independencia, en la ciudad de Lima en el año 2023, de esta manera se contribuyó a disminuir los efectos del problema y así pudimos educar a los estudiantes con respecto a la práctica de la actividad física para disminuir esta afección.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿El programa “Tele-Muévete” muestra efectividad en

46%

MATCHING BLOCK 1/40

W

el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Lima, 2023? 1.2.2. Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes

del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete”?

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia después de la aplicación del programa “Tele-Muévete”?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la efectividad del programa "Tele-muévete" en el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Independencia, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La pontificia antes de la aplicación del programa "Tele-Muévete"

Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La pontificia después de la aplicación del programa "Tele-Muévete"

1.4. Justificación

El estrés a lo largo de nuestra vida, siempre ha sido un problema del cual han surgido afecciones psicológicas, físicas, de salud. En el desarrollo de nuestro programa nuestro rol fundamental es combatir de manera directa y progresiva estas afecciones, dándole a la actividad física un papel fundamental en el combate de estas distintas afecciones.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se justifica porque buscó aportar conocimientos e información actualizada sobre la práctica de actividad física para que puedan llegar a disminuir los diferentes niveles de estrés en jóvenes y adolescentes de etapa escolar, además incluyó un novedoso programa que ayudó a reducir dicho problema. Y aportar conocimientos a las teorías relacionadas como la teoría de la Salutogénesis que quiere recuperar la visión integral de la persona como ser físico, anímico, espiritual, y el papel de ser responsable cada uno de su propia salud y, por consiguiente, en su calidad de vida, como también la teoría del estrés de Selye, que tiene 3 etapas para controlar el estrés, como la etapa de alarma, de resistencia y de agotamiento.

Desde el punto de vista de relevancia social, el presente estudio de investigación fue importante y de gran alcance ya que benefició a la comunidad educativa y escolar, proponiendo estrategias innovadoras para el implemento y el uso de la actividad física en adolescentes, como recurso frente a la problemática del estrés y sus consecuencias en el ámbito social, académico y emocional.

Desde el punto de vista práctico esta investigación surgió con la necesidad de disminuir los niveles de estrés en estudiantes con la aplicación del programa "Tele-Muévete", como principal objetivo determinar su efectividad en esta afección y así promover actividades físicas y lúdicas mediante su aplicación. Desde el punto de vista metodológico esta investigación creó un antecedente para los docentes del área de educación física.

Esta investigación la consideramos esencial para que la actividad física tome el protagonismo de principal agente en contrarrestar afecciones como el estrés que nos acompaña en el día a día, de igual manera como una parte importante en materia educativa la cual se debe implementar con mayor fuerza en la malla curricular de las instituciones educativas.

1.5. Delimitantes de la investigación

Desde el punto de vista teórico La investigación se desarrolló dentro de la delimitación teórica propia de la teoría de la salutogénesis de Antonovsky y de la teoría del estrés de Selye. Por consiguiente, los libros, artículos u otros materiales académicos estarán considerados dentro de estas teorías.

Desde el punto de vista temporal Nuestro estudio estuvo delimitado desde el segundo semestre del año 2022 hasta el primer semestre del año 2023.

Desde el punto de vista espacial La investigación delimitó su jurisdicción dentro de la UGEL 02 específicamente dentro del distrito de Independencia.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Indagando diversos trabajos de investigación se ha encontrado una gran variedad de trabajos relacionados con las variables de la investigación tanto a nivel internacional como nacional.

2.1.1. Antecedentes internacionales

García y González (2022). España. En su investigación titulada "El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual". Teniendo como objetivo recoger, procesar y esquematizar el conocimiento de anteriores investigaciones y relacionarlo con los factores del estrés que se ha visto con los cambios a las modalidades educativas y la procrastinación de tipo académica. La investigación

contiene objetivos por artículo; en el primero fue determinar el estrés académico, en el segundo trabajó las estrategias de afrontamiento y en el tercer artículo investigó

100 %	MATCHING BLOCK 2/40	SA	T3_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D140324278)
la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico			

entre los estudiantes. La población dentro de la investigación tuvo una edad de entre los 14 y 21 años. Se concluyó que el estrés está asociado con la sobrecarga de trabajo, los estudiantes presentan reacciones físicas al estrés y a la reevaluación de manera correcta como estrategia de afrontamiento. Así mismo se encontró correlación entre el estrés académico y la procrastinación académica. Finalmente, la procrastinación de actividades se relaciona con la incertidumbre y con síntomas físicos, mientras que la regulación académica con estrategias de afrontamiento. (9) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Torres (2022). Ecuador. En su investigación “

100 %	MATCHING BLOCK 3/40	W	
Niveles De Estrés Y Habilidades Sociales en Adolescentes De 15 A 17 Años, En La Unidad Educativa Palora - Ecuador*			

87 %	MATCHING BLOCK 4/40	W	
el presente trabajo tuvo como objetivo relacionar los niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes. El tipo de investigación tuvo un diseño			

transversal y correlacional. Dicha investigación

67 %	MATCHING BLOCK 5/40	W	
contó con la participación de 150 estudiantes entre 15 a 17 años a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico. Dentro de los resultados se obtuvo que no hay asociación significativa entre el estrés y las habilidades sociales,			

que se obtuvo

99 %	MATCHING BLOCK 6/40	W	
mediante la prueba estadística del Chi Cuadrado de Pearson, sin embargo, al realizar un análisis dimensional, existe relación entre las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales alternativas a la agresión, habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente de la Unidad Educativa de Palora, Ecuador.			

Tuvo como conclusión, que la

MATCHING BLOCK 7/40**W**

relación con los niveles de estrés el predominante es el estrés moderado, seguido del estrés profundo, el adolescente tiene diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar. Además, las habilidades sociales predominantes son las promedias, seguido de las habilidades sociales bajas,

donde una característica según este estudio es que el alumno es no participativo, un diálogo limitado y poco adecuado y una comunicación no tan clara, por ende, presenta dificultad en sus relaciones interpersonales. (10) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Olmedo (2022). Argentina. En su investigación titulada "Relación entre el auto concepto y el manejo del estrés en adolescentes futbolistas de la ciudad de Paraná". Cuyo objetivo fue contrastar el manejo de estrés en adolescentes varones que practican fútbol con adolescentes que no practican dicha actividad a su vez se utilizó el tipo de investigación descriptiva comparativa con una población que estuvo conformada por 60 adolescentes que practican fútbol de manera competitiva y recreativa., también se concluyó que si se disminuyó el estrés en el personal administrativo al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final aplicada. Los resultados dieron una cantidad mayor en el auto concepto de los adolescentes que practican deporte de manera competitiva sobre aquellos adolescentes que no realizan deporte de manera continua, es decir solo manera recreativa, no obstante, se evidenció que hubo una desigualdad significativa en las dimensiones Buen comportamiento y Competencia Deportiva. Al igual que en la variable Auto concepto, las subdimensiones de estrés y la tolerancia a impulsos tuvieron una mejor puntuación para los adolescentes que practican deporte de manera continua. Se concluyó que los adolescentes que practican fútbol de manera competitiva han desarrollado mejor su auto concepto relacionado con los que no realizan aquel deporte. Esta conclusión está relacionada con lo que se planteó, que indicaba que la recurrencia de realizar un deporte genera una satisfacción, esto que a su vez promueve el aumento de autoestima tras el "cumplimiento del deber" o el "logro obtenido". El deporte comprende el espacio apto para desarrollar los ideales referidos a sí mismos como sus habilidades físicas y socioemocionales. (11) Este antecedente se vincula a la primera y segunda variable que habla de adolescentes que realizan actividad física y estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento. Luisa (2020). Ecuador. En su investigación titulada "

88 %

MATCHING BLOCK 8/40**W**

El Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en una Muestra de Adolescentes".

85 %

MATCHING BLOCK 9/40**SA**

EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx
(D141617100)

El objetivo de esta investigación es determinar la relación existente entre el estrés académico y

el rendimiento académico en estudiantes de una Unidad Educativa Particular. El estudio realizado es una investigación con un enfoque empírico cuantitativo, de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. Por otro lado, en el análisis correlacional, se obtuvo como resultado una correlación muy baja significativa lo que es interpretado como una relación de ausencia de variables (-135) por lo tanto,

100 %

MATCHING BLOCK 10/40

W

el estrés académico no es un predictor del rendimiento académico.

En base al presente análisis, se concluye que: el estrés académico no influye sobre el rendimiento académico, por tanto, se tomarán en cuenta las variables demográficas tales como lugar de residencia, sexo, tipo de familia, relación con el maestro, son un predictor para, que se genere estrés en los adolescentes. (12) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla de estrés académico, específicamente al rango de edad.

76 %

MATCHING BLOCK 11/40

SA 9_Ortiz y Pena_TT2_169_T2.docx (D114817551)

Barraza (2019). México. En su investigación titulada "Procrastinación y estrés. Análisis de su relación" en alumnos de educación media superior

en Veracruz, México, cuyo objetivo fue contrastar la procrastinación y el estrés en adolescentes generado por razones académicas; normalmente, los alumnos refieren como uno de los principales estresores la falta de tiempo para la realización de las diversas actividades solicitadas por sus profesores. Barraza redactó esta investigación utilizando un método de estudio cuantitativo correlacional y no experimental, bajo un margen muestral de 300 estudiantes. Los instrumentos fueron dos: Uno fue un cuestionario el Inventario SISCO y la escala de procrastinación académica. Los resultados obtenidos permiten concluir

MATCHING BLOCK 12/40

SA

3_Colqui y Vite_TT1_8680_EF_PT.docx (D110510863)

que entre ambas variables existen diversos niveles de relación y no relación, ya sea que se tomen para el análisis sus dimensiones constitutivas o su valor general como

variable y Como conclusión más importante se evidenció una asociación positiva de ($R = 0,870$, con un p-valor de $= 0,000 > 0,05$) de las dos variables estudiadas en esta investigación. (13) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla de estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Alfaro y Castro (2022). Arequipa. En su investigación *

88 %

MATCHING BLOCK 13/40

W

Estrés Académico en los Estudiantes del Cuarto Grado de Secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa – 2020*.

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo de identificar el nivel de

87 %

MATCHING BLOCK 14/40

W

estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción,

a su vez se usó el tipo de investigación fue de tipo descriptivo, porque pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta. El resultado que se obtuvo de la investigación es la siguiente que los niveles de

87 %

MATCHING BLOCK 15/40

W

estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción,

el 50% con una frecuencia de 55 estudiantes evaluados presenta un nivel severo de estrés académico, mientras que el 48.2% con una frecuencia de 53 estudiantes tiene un nivel moderado de estrés académico y el 1.8% representado por 2 estudiantes se encuentran en un nivel leve de estrés académico, llegando a la conclusión que el nivel de

87 %

MATCHING BLOCK 16/40

W

estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción

es severo con un 50%. (14) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla de estrés académico, específicamente al rango de edad.

Nole Gonzaga, M.; Rojas-Gutiérrez, W. (2022). Tumbes. En su investigación titulada "Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, Perú". Tuvo como objetivo determinar cómo se relaciona el programa virtual de educación física y el nivel de estrés en los estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, donde utilizaron una metodología de tipo cuantitativa, correlacional bajo un diseño no experimental, el cual contó con la participación de 231 estudiantes, contando con una muestra de 140 estudiantes, donde se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico y un cuestionario de educación física obteniendo como resultado principal de investigación que si hay una correlación directa muy pequeña no significativa de $R = .026$; $p < .05$ entre el estrés y el programa virtual de educación física. Donde se concluyó que la Educación física tiene como finalidad formar al ser humano, haciendo uso de su cuerpo para mantenerlo sano. Actualmente según los avances tanto educativos, sociales y cognitivos han hecho que se tome más importancia al área de educación física ya que así trabajan el cuerpo y mente (15) Este antecedente se vincula a la primera y la segunda variable que habla de la actividad física y del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento. Gómez (2021). Lima. En su investigación titulada "Estrés Académico en los Estudiantes de Cuarto Año de Secundaria de una Institución Educativa Privada, San Isidro 2021". Tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés de los estudiantes del cuarto grado de nivel secundaria durante el segundo trimestre del 2021, la metodología que utilizó fue cuantitativo, método no experimental, con corte transversal

TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde ...

45%

MATCHING BLOCK 17/40

SA

(D140695518)

y descriptivo simple, con una muestra de 55 estudiantes de cuarto año de secundaria, a quienes se les aplicó el instrumento para el estrés académico el inventario (SISCO).

Obtuvo como resultado que el 50,9% de estudiantes tiene un nivel de estrés académico moderado; 50.9% en la dimensión síntomas y 60% en la dimensión afrontamiento. Donde se concluyó que los estudiantes del cuarto año de secundaria del colegio "María Reina

Marianistas” obtuvieron un nivel de estrés moderado. (16) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad e instrumento.

Tuesta (2020). Trujillo. En su investigación “Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020”.

MATCHING BLOCK 18/40

W

se realizó con el objetivo de establecer la relación entre el nivel de estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020. Donde el estudio fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, donde la población

fue de 174 adolescentes y tomó una muestra por 120 adolescentes. Obtuvo como resultado que el 12% presentan nivel de estrés bajo, 69% presentan estrés moderado y 19% estrés alto. Respecto al nivel de depresión, se encontró que el 85%, presenta depresión normal, 11% depresión mínima a moderada, 4% depresión moderada a marcada y no se hallaron adolescentes con depresión severa a extrema. En la conclusión se concluye que existe relación entre el nivel de estrés y el nivel de depresión, según la prueba estadística X^2 comp= 31.187. (17) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad.

Alvarado Laura, Leticia Stephany (2020). Cañete. En su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de imperial, Cañete, 2020” tuvo como objetivo determinar el nivel del estrés académico en estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de cañete, 2020. Teniendo como estudio tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Donde utilizó el instrumento Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). Tiene validez, ya que

92 %

MATCHING BLOCK 19/40

SA

EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx
(D141617100)

se confirmó la homogeneidad de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados

y confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90 y está adaptado a la población peruana por Puestas 2010 en Lima - Perú. La muestra estuvo conformada por 101 estudiantes por muestreo no probabilístico. Se encontró que la mayoría 42.6% (n=43) de los estudiantes mostraron nivel de estrés académico medio alto, así como también en la dimensión estresores la mayoría 44.6% (n=45) de los estudiantes mostraron nivel alto; mientras que el 65.3% (n=66) de los estudiantes mostraron nivel de síntomas de estrés alto. Finalmente, el 52.5% (n=53) de los estudiantes mostraron un nivel bajo en la dimensión estrategias de afrontamiento. En conclusión, los estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de cañete, 2020, perciben nivel medio alto de estrés académico, debido a diversos factores estresantes en la escuela, donde se evidencian síntomas de estrés a causa del no poder afrontarlos. (18) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad.

Carrizales (2019). Ica. En su investigación titulada, “Estrés Escolar y Conducta Agresiva en Alumnos de una Institución Educativa de Ica 2018”, tuvo como

83 %

MATCHING BLOCK 20/40

SA

EF DIOSES.docx (D141655530)

objetivo fue determinar la relación que existe entre el estrés escolar y

las conductas agresivas en los alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria. El tipo de investigación que se utilizó es no experimental, ya que no contempló el manejo de las variables de estudio, sin embargo, se dio la observación de los fenómenos en su contexto natural para concretar su análisis. Se obtuvo como resultados que 10 estudiantes que equivalen al 13% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar muy bajo; 14 estudiantes que equivalen al 18% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar bajo; 46 estudiantes que equivale al 57% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar medio; 5 estudiantes que equivalen el 6% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar alto y 6 estudiantes que equivalen el 6% de la muestra de estudio tienen un nivel de estrés escolar muy alto. Se concluyó que los estudiantes de educación secundaria presentaron un nivel de estrés escolar medio, evidenciado con una media aritmética de 80,30 puntos. (19) Este antecedente se vincula a la segunda variable que habla del estrés académico, específicamente al rango de edad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Teoría de la Salutogénesis

Salutogénesis es un término acuñado por el doctor en Sociología Aaron Antonovsky a finales de los años setenta. Es nuevo paradigma, que deriva de Salus (del latín, salud) y Génesis (del griego, origen), quiere recuperar la visión integral de la persona como ser físico, anímico, espiritual, y el papel activo - responsable de cada uno en su salud, por consiguiente, en su calidad de vida. Esta teoría surge en contraposición de la "patogénesis", a la búsqueda del origen de las patologías (saber por qué enferma un individuo) y al conocimiento de la enfermedad en sí, que ha sido uno de los objetivos clave en la medicina durante lo largo del tiempo. (20)

Es entonces que la salutogénesis nos deja abierta la importancia de llevar un seguimiento continuo de nuestra salud y sobre todo poder fortalecerla con los cuidados necesarios, tanto de manera interna como externa, dejando a la actividad física como factor importante en el cuidado del cuerpo, la correcta alimentación que se encargará de la nutrición ideal en nuestro organismo, el aspecto psicológico también será de vital importancia en el control adecuado de nuestra salud a nivel interno y tomando los aspectos psicosociales y ambientales para el control externo de nosotros mismos. Estos factores dan pie al correcto desarrollo de este nuevo paradigma. Uno de los representantes en estos momentos de reconocimiento mundial es el doctor Bengt Linström, pediatra de la Nordic School of Public Health, en Gothenburg (Suecia). Linström ha publicado numerosos estudios, donde aporta evidencia científica a la investigación salutogénica y en los que demuestra que este enfoque podría tener un peso específico y de vital importancia en la salud pública, además también en la investigación y la práctica de la promoción de la salud. También aporta datos teóricos y estadísticos que sustentan que proporciona soluciones a problemas que, en el ámbito de la salud pública, son considerados los más urgentes en la actualidad, como la salud mental, responsable de muchas afecciones tales como el estrés, que a su vez está muy relacionada con los estragos depresivos de la COVID 19. (21)

La teoría salutogénica plantea dar a las personas conocimientos como herramientas de transformación y las destrezas que les permitan utilizar sus propios recursos, establece que cada persona tiene la capacidad de mejorar su propia salud y su calidad de vida “la forma de ver la vida tiene una influencia positiva en la salud”. A través de acciones de salud destinadas a promocionar los estilos de vida saludables, aumentar el control y potenciar la calidad de vida, en particular los hábitos. (22) 2.2.2 Teoría del estrés académico de Selye La teoría de Selye, él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (GAS). y está basada en 2 hechos de estudio, el primero es el estresor que es la respuesta a cualquier cambio, físico, psicológico, cognitivo o emocional. mientras que el segundo hecho es la respuesta conformada por un triple mecanismo, El desarrollo completo del síndrome tiene 3 etapas para controlar el estrés:

Etapa de alarma: Es aquella respuesta del cuerpo al estímulo expuesto repentinamente cuyo cuerpo no ha logrado la adaptación. Contiene fases, una de ellas es la de choque, una reacción inmediata al agente ella puede ser; taquicardia, pérdida de fuerza, baja de la temperatura y presión sanguínea. La fase de contra choque es la respuesta a los cambios que se dan en nuestro cuerpo haciendo que el sistema y la corteza suprarrenal empiecen a funcionar para controlar dicho choque. Etapa de resistencia: el organismo logra una adaptación al estresor logrando la mejoría de los síntomas. El organismo logra resistir a estos agentes logrando que estas reacciones pueden desaparecer o controlarse. Etapa de agotamiento. Se llega a esta fase es porque el estresor no logró controlar u obtener alguna respuesta y los síntomas son característicos de la fase de alarma. (23) Para nuestra investigación consideramos estas dos teorías ya que están alineadas a nuestras variables; la primera teoría de la salutogénesis del autor Antonovsky que nos habla de la importancia de llevar un seguimiento continuo de la salud tomando a la actividad física como principal apoyo para el cuidado del cuerpo. Y la teoría de Selye que explica que el estrés académico pasa por tres fases, que producen cambios en el organismo; ambas teorías refuerzan la base de nuestra investigación.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Concepto de educación

La educación es la facilitación del aprendizaje o de la obtención de conocimientos, habilidades, valores y hábitos en un grupo humano determinado, por parte de otras personas más versadas en el asunto enseñado y empleando diversas técnicas de la pedagogía: la narración, el debate, la memorización o la investigación. Es por eso que la educación es un proceso complejo en la vida del ser humano, ocurre fundamentalmente en el seno de la familia y luego en las distintas etapas de la vida escolar y/o académica que el individuo transite. (25)

2.3.1.1. Concepto de Programa educativo

Un programa educativo es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir. Por lo general el programa educativo incluye el detalle de los contenidos temáticos, se explican cuáles son los objetivos de

aprendizaje, se menciona la metodología de enseñanza y los modos de evaluación. (26) 2.3.2. Concepto de estrés 2.3.2.1 Estrés académico

El estrés académico es una respuesta del sistema funcional en el ser humano, originada por alguna circunstancia complicada, principalmente por factores académicos, que puede ser física o emocional, ante ello el sistema reacciona con diversos mecanismos de protección, estas reacciones hacen que nuestro sistema cree procesos de defensa constantes y que en un determinado tiempo genera en el ser humano un malestar o enfermedad en su salud (27). Según Orlandini es un proceso propio del cuerpo humano, que causa una reacción automática ante circunstancias externas que pueden resultar desafiantes para la persona y que necesitan una incorporación de recursos físicos, mentales para que no afecten la estabilidad emocional de la persona. (28)

2.3.2.2 Tipos de estrés académico

El estrés agudo, manera de estrés frecuente ya que este se manifiesta por las exigencias y presiones de nuestra vida cotidiana o educativa.

El estrés agudo episódico, reacción que sucede cuando una persona suele presentar estrés agudo con mucha constancia. El estrés crónico, condición constante de alerta, se manifiesta cuando una persona no encuentra una salida a un estado agobiante. Es el estrés con más exigencias y presiones para la persona pues dura ciclos interminables que en algunas situaciones proviene de episodios traumáticos en su niñez y que se mantiene a lo largo de su vida. Este tipo de estrés puede llevar a que la persona se acostumbre a él y este a su vez le propicie un ataque nervioso final y fatal. (29)

2.3.2.3 Causas del estrés académico

Se han considerado dos fuentes de estrés; como primer agente estresante son las que resultan de alguna circunstancia externa ya sea por el entorno, la familia, el trabajo, el estudio, entre otras. Como otro agente tenemos el estrés producido por uno mismo, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas.

Algunas alternativas de manejo del estrés es la alimentación, una alternativa para nuestro organismo ya que ayuda a dominar el estrés, porque, si una persona no tiene un adecuado balance en la alimentación puede llegar a sentirse débil y tener una disminución en sus defensas, seguido tenemos el ejercicio físico otra alternativa para afrontar el estrés, ya que, es una forma saludable de dejar salir la energía contenida y la tensión del organismo debido a que el ejercicio obliga al cerebro a producir endorfinas, que son potenciadores naturales del estado de ánimo, y que se generan con el movimiento del cuerpo, logrando así olvidar frustraciones y otras tensiones. también podemos considerar una alternativa la fisioterapia, considerada una de las más óptimas alternativas de tratamiento donde usan diferentes técnicas manuales, entre ellas se tiene a la maso terapia en la que se maneja técnicas especializadas estas actúan a nivel del sistema nervioso, eliminando el insomnio, y elevando el rendimiento, relaja la mente, favorece la concentración y a la sensibilidad. (30) 2.3.2.4. Estrés en adolescentes.

El estrés en adolescentes se caracteriza por la presencia de rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores, etc. Una de las características de este tipo de estrés es que se liga principalmente con la etapa escolar. (31) 2.3.3. Tipos de actividad física Según la guía de actividad física "A Moverse" los tipos de actividad pueden ser:

Actividad física cardiovascular (aeróbicas): son aquellas actividades que buscan la adaptación del cuerpo para mantener una actividad prolongada a la resistencia y a la fatiga, como, por ejemplo; manejar bicicleta, jugar fútbol, correr, bailar, etc. Actividad física relacionada con la fuerza: son actividades que buscan vencer una resistencia u oponerse a ella, esto se da por una acción tensora de los músculos, estas actividades pueden ser, saltar, levantamiento de pesas entre otras. Actividad física relacionada con la flexibilidad: son actividades asociadas con la capacidad que tienen las articulaciones al moverse en todo su rango de movimiento. como, por ejemplo, la práctica de gimnasia artística o rítmica, ballet, yoga, etc. Actividad física relacionada con la coordinación: son aquellas actividades que están asociadas con la integración del sistema nervioso y el aparato locomotor lo cual conlleva a generar y delimitar los movimientos. Las actividades que se pueden realizar son, bailar, juegos con balón. (32)

2.3.3.1 Beneficios de la actividad física Los beneficios de la actividad física son muy diversos y trabajan cada parte del cuerpo de manera distinta. Los malos hábitos y la vida sedentaria, siempre están presentes en nuestro día a día, por lo cual la correcta práctica de la actividad física, nos va a favorecer en algunos beneficios que se va mencionar a continuación: Para la Salud ayuda a reducir triglicéridos

en la sangre, disminuye el riesgo de sufrir distintas enfermedades como diabetes, cáncer ayuda a prevenir el riesgo de padecer hipertensión arterial y mejora los trastornos de la digestión y del ritmo intestinal y tiene alto índice de reducir el riesgo de muerte prematura. Dentro de los beneficios Físicos ayuda al cuerpo a fortalecerse mejorando la masa corporal, lo que previene el riesgo de fracturas y hasta mejora la actividad sexual. En lo psicológico y social ayuda a las personas a manejar el estrés, ansiedad y depresión, ayudando a mejorar la autoestima, confianza y depresión. (33)

2.3.3.2 Los niveles de actividad física Dentro de la actividad física, podemos identificar distintos niveles que nos va a ayudar a moderar la intensidad con la que trabajamos un ejercicio. Reconocemos tres niveles de intensidad en actividades físicas, estas van a estar relacionadas con la energía y el trabajo que se realice en cada actividad.

Actividades ligeras: Son actividades que nos va a permitir desarrollar una respiración pausada y a su vez una adecuada oxigenación, que a su vez favorece en el latido del corazón yendo un poco más rápido de lo normal. Ejercicios como la caminata ligera, ejercicios de elasticidad, movimiento articular o barrer en casa.

Actividades moderadas, donde aumenta el latido del corazón a comparación de una actividad ligera, aquí tenemos; la caminata rápida, aeróbicos, levantamiento de pesas livianas o bailar.

Actividades vigorosas, donde los latidos del corazón son mucho más acelerados, ejercicios que involucran máquinas de cardio, trotadoras, máquinas de correr, deportes como voleibol y fútbol o también el correr grandes y medianos recorridos.

(34)

2.3.4 Concepto de Tele educación La Tele educación está conformada en general por los entornos virtuales y la educación impartida a través de ellos, es importante señalar que ambos se complementan para que pueda así tener una finalidad, la cual es la enseñanza a través de un medio tecnológico.

2.3.4.1 Entorno virtual Un entorno virtual es un espacio que contiene objetos, herramientas e información que puede ser manipulada por gente a distancia, una de ellas los estudiantes. Puede describir a un medio de administración de recursos de computación, dependientes más del software que del hardware, permitiendo el funcionamiento de escritorios virtuales, servidores, etc. La base principal de un entorno virtual, es el fácil uso de diversos instrumentos a distancia. Algunas de estas herramientas empleadas en los entornos virtuales donde se busca la interacción de las personas son: chat de texto, voz y videoconferencia, realidad virtual, entornos 3d, entornos 2d, realidad aumentada, actividades lúdicas virtuales (juegos en línea). Para poder utilizar de manera más correcta los entornos virtuales enfocados a la educación, se crean los EVA (Entorno Virtual de Aprendizaje) una tecnología que va permitir crear y desarrollar cursos o modelos de formación didácticos en la web. Estos espacios, brindarán un acceso restringido y personalizado a usuarios que respondan solo a roles de docentes o alumnos. Los EVA van a facilitar a profesores la correcta gestión y desarrollo de cursos virtuales para sus estudiantes, ayudándolos con el desarrollo y correcto entendimiento de la materia impartida. El sistema monitorea el progreso de los estudiantes y les da las herramientas tecnológicas para ir aprendiendo el uso de esta nueva forma de aprendizaje, todo ello al alcance del docente, ya que de forma recurrente el programa de entorno virtual informará los avances en general. La parte importante de este tipo de tecnología es el uso compartido de ambas partes (docente- alumno), permitiendo así una constante comunicación. El avance de los EVA ha significado un gran avance en educación, ya que, permite a su vez ser el complemento de las clases presenciales, facilitando la labor del docente y por supuesto la correcta enseñanza del alumno; se va expandiendo las tareas virtuales, y la práctica de lo desarrollado en clase presencial; todo ello con un simple link o correo electrónico. Estas nuevas herramientas tecnológicas nos brindan la oportunidad de un aprendizaje continuo en cualquier lugar. (35)

2.3.4.2 Educación virtual

También conocida como enseñanza en línea, hace referencia al desarrollo de la dinámica de enseñanza - aprendizaje que es realizado de forma virtual. Es decir, existe un formato educativo en donde los docentes y estudiantes pueden interactuar diferente al espacio presencial. Se apoya en las TIC's (Tecnologías de la Información y la Comunicación), ya que hace uso de las herramientas que ofrece internet y nuevas tecnologías para proporcionar ambientes educativos adecuados y de alta calidad. Es importante tener en cuenta que la educación virtual se relaciona con la educación a distancia, la cual nació a raíz de la necesidad de cobertura de calidad educativa a personas que, por distancia y tiempo, no pueden desplazarse hacia un centro de formación físico. La educación virtual complementa a

este tipo de modalidad académica, ya que mejora las dinámicas de formación de los estudiantes y les ofrece mayor apoyo a los docentes para el desarrollo y seguimiento académico de los alumnos a cargo. La enseñanza en línea es hoy en día el estilo de educación más común y podemos hacer uso de este, para acercarnos a nuestros estudiantes y atender a sus necesidades. La coyuntura actual, nos fuerza a desarrollar este tipo de educación que tiene muchas ventajas, donde se puede citar las tres de mayor importancia, estas son: El acceso inmediato a la información, la flexibilidad en los tiempos de estudio, la flexibilidad del espacio y el lugar donde se va realizar la enseñanza y/o aprendizaje. (36)

2.4 Definición de términos básicos

- Deporte: Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. (37)
- Ejercicio: Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física. (38)
- Ansiedad: Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (39)
- Juego: ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas y el que se gana o se pierde. Ayuda al control de emociones y disminución de estrés en las personas. (40)
- Habilidades físicas condicionales: son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Existen cuatro capacidades físicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. (41)
- Salud: Es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones así también como un conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un órgano en un momento determinado. (42).
- Las capacidades físicas coordinativas: son la capacidad de diferenciación, la capacidad de acoplamiento, la capacidad rítmica, la capacidad de equilibrio, la capacidad de adaptación o cambio, y la capacidad de reacción. (43)
- Motricidad: Es la capacidad del individuo para mover su cuerpo en su totalidad o solo una parte, son un conjunto de acciones voluntarias, involuntarias, coordinativas y sincronizadas. (44)
- Estresores: son aquellos estímulos, condiciones, o situaciones que originan el estrés. (45)
- Programa Tele – muévete: Programa digital en el cual se transmite el desarrollo de ejercicios con el fin de poder promover y mantener una vida saludable a través de las actividades deportivas.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

Hipótesis General

El programa “Tele-Muévete” es efectivo en la disminución del

28%

MATCHING BLOCK 21/40

W

nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Lima, 2023. Hipótesis Específicas El nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Privada La Pontificia antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” es alto. El nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa

Privada La Pontificia después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” es bajo.

3.1.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.1.1.2. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DEFINICIÓN DIMENSIÓN INDICADORES ESCALA DE MEDICIÓN DE LA VARIABLE MÉTODO Y TÉCNICA Variable independiente X:

Programa tele-muévete

Programa “Tele-Muévete”: es un programa de formación que tiene como medio de enseñanza y aprendizaje el mundo virtual

donde se busca la activación y fortalecimiento de nuestro cuerpo a través de movimientos (45) Educación virtual Actividad física
Maneja el entorno virtual

Realiza los ejercicios físicos Cumple: 1 No cumple: 0

Participa: 1 No participa: 0 Método: . Hipotético

deductivo Técnica:

. Recolección de datos (Cuestionario). Variable dependiente Y:

Estrés académico Definido por Hans Selye (1926) como una respuesta ante la presencia de un estímulo o situación estresante. Aunque, más que el estímulo o respuesta, se percibe al estrés como una evolución transaccional de interacción entre las condiciones ambientales y las características de los sujetos. (46)

Estresores académicos

Síntomas o reacciones

Estrategias de afrontamiento Competencia

Tareas

Profesor

Físicas

Psicológicas

Comportamentales

Habilidades

Leve 0-33%

Moderado 34% 66%

Profundo 67% - 100%

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Diseño metodológico

La investigación, según su propósito fue de tipo aplicada, ya que las variables estudiadas permitirán a los profesionales del área mejorar su práctica. El enfoque es cuantitativo porque el fenómeno se cuantificó, su realidad de estudio es objetiva, buscando recolectar y analizar datos para poder interpretar y comprender sobre nuestro estudio (48). Con un corte longitudinal tanto de entrada como de salida porque busca registrar información de los estudiantes en su entorno, bajo diferentes periodos donde se aplicará el programa el cual se tiene previsto pueda ser en un mes (49). El diseño es pre- experimental con un solo grupo y temporalidad prospectivo(50), porque se va analizar en dos tiempos un antes y un después, es decir, dos cortes en el tiempo, la asignación de los grupos no se realizó al azar, sino que se tomó toda la población, y por último se culminó con el siguiente diseño. (51) G O1 X O2 Donde:

G: Grupo de estudio X: Programa "Tele-Muévete Pre Test O1: Nivel de estrés antes de la aplicación O2: Nivel de estrés después de la aplicación

Se utilizó un solo grupo para la aplicación, así se dió una posible solución mediante las sesiones realizadas del programa. También, el diseño es pre-experimental debido a que tuvo un pre test y post test y no hubo grupos de control.

4.2 Método de investigación

El método de la investigación que se realizó es de tipo hipotético deductivo, ya que la investigación se basó en la observación del problema donde se podrá sustentar una hipótesis empírica a través de un razonamiento deductivo, esta trata de explicar e identificar un determinado nivel de relación entre las variables de estudio que son la tele educación deportiva y el estrés. (52) 4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

La población se entiende como al grupo de personas y material que será objeto de estudio de la investigación (53) El estudio se realizó con una población de 37 estudiantes, varones y mujeres del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada La Pontificia, Independencia. Lima 2023.

4.3.2 Muestra Teniendo en consideración el número de la población que no es muy elevado, los investigadores decidieron tomar al total de la población para la realización de la presente investigación. (54)

4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado

El estudio se realizó en las instalaciones de la I.E. La Pontificia en Independencia. La investigación se realizó durante las horas pedagógicas de educación física y alguno fines de semana donde se basó al principio en la observación del desenvolvimiento académico en la institución entre el periodo de finales del semestre pasado 2022 y el 1er semestre del presente año, luego tomamos el Inventario SISCO para después aplicar el programa “Tele-Muévete” exclusivamente en un mes comprendido entre Junio y Julio del año 2023.

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

4.5.1 Técnicas

Se aplicó la técnica de recolección de datos mediante el cuestionario para poder comprender cómo el programa “TeleMuévete” es efectivo sobre los estudiantes, lo que permitió establecer una conexión real y directa entre el investigador y el grupo de estudio en mención. (55)

4.5.2 Instrumento

Inventario internacional SISCO – Estrés Académico (ANEXO N°2)

Se aplicó un instrumento para poder recolectar los datos e información de los alumnos que servirán como registro de los distintos niveles de estrés de cada uno de ellos, aquel instrumento mide los niveles de estrés en estudiantes.

Optaremos por el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por el Doctor Arturo Barraza Macías, cuya estructura la conforman 34 ítems.

PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ_DANI ...

96%	MATCHING BLOCK 22/40	SA (D75513749)
Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario, otro ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Quince ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales y ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Los 32		

últimos ítems mencionados son la estructura principal del instrumento donde

73 %	MATCHING BLOCK 23/40	SA PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ_DANI ... (D75513749)
los valores categoriales son nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. La aplicación puede realizarse de manera individual o colectiva,		

con una

81 %	MATCHING BLOCK 24/40	SA	PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ_DANI ... (D75513749)
duración de entre 10 y 15 minutos. El objetivo principal es establecer los niveles e intensidad del estrés académico que sufren los estudiantes de niveles			

básico mayor,

100 %	MATCHING BLOCK 25/40	SA	T2 G8 05.docx (D105311390)
medio, medio superior y superior, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante, según menciona el propio autor Antonio Barraza Macías, así como			

también identificar

100 %	MATCHING BLOCK 26/40	SA	T2 G8 05.docx (D105311390)
los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.			

100 %	MATCHING BLOCK 27/40	SA	TESIS_FINAL_OBREGON.docx (D141961544)
El inventario SISCO del estrés académico fue construido y validado por Barraza			

en el 2007 en la ciudad de Durango en México. (56)

Confiabilidad del Inventario SISCO En

94 %	MATCHING BLOCK 28/40	SA	HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)
la Teoría Clásica de los Test, se utilizó en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico, las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach.			

La

82 %	MATCHING BLOCK 29/40	SA	HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)
evaluación se desarrolló en dos tiempos: en un primer tiempo, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar. En un segundo tiempo, una vez eliminados aquellos ítems que			

contaban con

100 %	MATCHING BLOCK 30/40	SA	HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)
problemas en las evidencias de validez. Se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue			

la definitiva. (57)

Versión preliminar (41 ítems) Versión definitiva (31 ítems) Confiabilidad Alfa de Cronbach de la primera mitad .87 .87 Confiabilidad Alfa de Cronbach de la segunda mitad .86 .80 Confiabilidad por mitades(unequal length Spearman-Brown) .89 .83 Confiabilidad por mitades (dimensión estresores) .80 .82 Confiabilidad por mitades (dimensión síntomas) .86 .88 Confiabilidad por mitades (dimensión estrategias de afrontamiento) .73 .71 Tomado del Inventario SISCO Internacional Validez del Inventario SISCO Para recolectar las evidencias como proceso de validación de un instrumento se recolectó las mismas en relación a su estructura interna para el caso del Inventario SISCO del estrés académico. (57)

La evidencia en relación con la estructura interna trabajó con el análisis de los diferentes ítems entre sí y de estos a través del evaluado para interpretar las puntuaciones que se obtuvieron

HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc

78%	MATCHING BLOCK 31/40	SA	(D50596320)
por el instrumento. Entre las muchas estrategias utilizadas están, el análisis factorial y el análisis de consistencia. (57)			

Criterio de corrección

No se debe evaluar un inventario, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un "NO", aunque el encuestado puede llenar el resto del inventario de manera normal. Para determinar cómo válidos los resultados de cada cuestionario se tomará como base la regla de decisión $r < 70\%$ (Cuestionario

respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 20 de los 34

ítems que lo componen, caso contrario, se procede a anular el resultado del mismo. La obtención del índice que permita su interpretación a partir del rango establecido, se realiza de la siguiente manera: a cada respuesta de la escala se le asigna los valores de 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Criterios de valoración post análisis Se toman para el análisis únicamente los ítems que corresponden a las preguntas tres, cuatro y cinco. Se suma todos los puntos obtenidos como variable individual o colectiva. Se convierte el puntaje en porcentaje (%) por medio de regla de tres simples. Obteniendo el porcentaje se prosigue a interpretar con el siguiente rango. (57)

Tabla 2

Rango del nivel de estrés académico Puntaje porcentual Nivel 0-33 % Leve 34-66 % Moderado 67-100% Profundo Tomada del inventario internacional SISCO de estrés académico.

4.6 Análisis y procesamiento de datos Para el análisis de datos tanto descriptivos como inferenciales se utilizó el Software Microsoft excel 2016, así como el Software de procesamiento estadísticos STATA 17, a través del cual se realizó la contrastación de la hipótesis mediante la prueba de rangos de WILCOXN, el cual nos permitió conocer el nivel de efectividad del programa educativo "TELE-MUÉVETE" en el estrés de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la institución educativa privada La Pontificia.

Estadística Descriptiva: Los resultados fueron calculados y presentados con su respectivo gráfico de barras con la prueba de U de Mann-Whitney. Estadísticas Inferenciales: Se aplicó la prueba no paramétrica de WILCOXON, ya que se comparó dos mediciones relacionadas para poder determinar si hay diferencia entre ellas.

4.7 Aspectos éticos en investigación Autonomía. La investigación fue de participación voluntaria. Por consiguiente, los apoderados de los 37 alumnos firmaron el consentimiento informado a través del cual expresaron su libre participación en la investigación.

Respeto. En la investigación siempre se mantuvo el respeto del alumno al profesor y viceversa donde siempre predominó el compañerismo y apoyo entre compañeros para que el programa se desarrolle de manera exitosa. Honestidad. En la investigación se mantuvo una honestidad constante tanto en el desarrollo del pre test como también del post test, siempre inculcando a los estudiantes la importancia de las respuestas sinceras en los inventarios para así poder obtener correctos resultados y mejores soluciones. Justicia. En el presente proyecto de investigación se dio un trato equitativo y respeto a todos los participantes predominando el compañerismo y la integración de los estudiantes.

V. RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos

Tabla 1. Sexo de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

Sexo Frecuencia Porcentaje Femenino 18 48.65 Masculino 19 51.35 Total 37 100

Figura 1. Sexo de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

Sexo

Porcentaje [VALOR] % (18)

[VALOR] % (19)

Femenino Masculino 48.65 51.35

Se evaluaron un total de 37 alumnos donde 19(51.35%) son del sexo masculino y 18(48.65%) del sexo femenino; los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 1 y figura 1.

Tabla 2. Edad de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

EDAD Frecuencia Porcentaje 13 14 37.84 14 18 48.65 15 3 8.11 17 2 5.41 Total 37 100

Figura 2. Edad de los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

Edad

Porcentaje 14 alumnos (

[VALOR] %)

18

alumnos (

[VALOR] %)

3 alumnos

([VALOR] %)

2 alumnos

[VALOR] %)

13 14 15 17 37.840000000000003 48.65 8.11 5.41

Se evaluaron un total de 37 alumnos donde el 37.84% tiene 13 años (14 alumnos), el 48.65% tiene 14 años (18 alumnos), el 8.11% tiene 15 años (3 alumnos), y el 5.41% tiene 17 años (2 alumnos). Los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 2 y figura 2. TABLA 3. Nivel de estrés académico antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

Nivel de estrés Frecuencia Porcentaje Leve 1 2.7 Moderado 33 89.19 Profundo 3 8.11 Total 37 100

Figura 3. Nivel de estrés académico antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023

Nivel de estrés 1

Porcentaje 1 ([VALOR] %)

33

([VALOR] %)

3 ([VALOR] %)

Leve Moderado Profundo 2.7 89.19 8.11

Se evaluaron un total de 37 alumnos donde 1 (2.7%) tienen

PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMI ...

71%	MATCHING BLOCK 33/40	SA (D139993667)
un nivel de estrés leve, 33 (89.19%) tienen un nivel de estrés moderado, y 3 (8.11%) tienen un nivel de estrés		

profundo, esto antes de la aplicación del programa. Los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 3 y figura 3.

TABLA 4. Nivel de estrés académico después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023

Nivel de estrés Frecuencia Porcentaje Leve 15 40.54 Moderado 22 59.46 Total 37 100

Figura 4. Nivel de estrés académico después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” a los alumnos de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023 Nivel de estrés 2

Porcentaje 15 ([VALOR] %)

22 ([VALOR] %)

Leve Moderado 40.54 59.46

Se evaluaron un total de 37 alumnos donde 15 (40.54%) tienen un nivel de estrés leve, y 22 (59.46%) tienen un nivel de estrés moderado, esto después de la aplicación del programa. Los alumnos participantes son del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia, Lima; como se muestra en la tabla 4. y figura 4.

Tabla 5. Estadísticas descriptivas de los puntajes del inventario SISCO antes de la aplicación del programa "Tele-muévete".

Alumnos Media Desv. Est. Mediana RIC Min Max n Total 57.57 12.56 57 20 29 84 37

Figura 5. Puntajes del Inventario SISCO antes de la aplicación del programa "Tele-Muévete" Puntajes SISCO

Media Mediana Desviación estándar RIC Min Max n 57.57 57 12.56 20 29 84 37

Se evaluaron 37 participantes donde la media de los puntajes del inventario SISCO fue 57.57 (± 12.56). Como se muestra en la tabla 5 y figura 5.

Tabla 6. Estadísticas descriptivas de los puntajes del inventario SISCO después de la aplicación del programa "Tele-muévete".

Alumnos Media Desv.Est. Mediana RIC Min Max n Total 43.11 6.58 42 7 30 59 37

Figura 6. Puntajes del Inventario SISCO después de la aplicación del programa "Tele-Muévete".

Puntajes SISCO

Media Mediana Desviación estándar RIC Min Max n 57.57 57 12.56 20 29 84 37

Se evaluaron 37 participantes donde la media de los puntajes del inventario SISCO fue 43.11 (± 6.58). Como se muestra en la tabla 6 y figura 6.

5.2 Resultados inferenciales

Tabla 7. Estadísticas inferenciales de los puntajes del inventario SISCO antes y después de la aplicación del programa "Telemuévete".

Variable Media Desv.Est. Mediana RIC Min Max n p Total antes 57.57 12.56 57 20 29 84 37 0.0001 Total después 43.11 6.58 42 7 30 59 37

Prueba Wilcoxon, $p > 0.05$ significativo

Figura 7. Comparación de puntajes del inventario SISCO antes y después de la aplicación del programa "Tele-muévete".

image2.emf

3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 Total antes Total después

H0: Total antes = Total después

Ha: Existen diferencias entre el puntaje antes de la aplicación del programa Tele-muévete en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023 y el puntaje después de la aplicación del programa "Tele-muévete" en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada la Pontificia en Independencia, Lima 2023.

Regla de decisión: si $p > 0.05$ se rechaza la H0.

Decisión: Siendo $p = 0.00001$ se rechaza la H0.

Conclusión: Existen diferencias entre el puntaje antes y el puntaje después de la aplicación del programa Tele-muévete en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023, y al ser nuestros datos de tipo no paramétrico hemos aplicado la prueba de Wilcoxon, como se muestra en la tabla 7 y figura 7.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Hipótesis General

Ha = El programa "Tele-Muévete" es efectivo en la disminución del nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Independencia, Lima 2023.

H0 = El programa "Tele-Muévete" no es efectivo en la disminución del nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Lima, 2023. Decisión: Siendo $p = 0.00001$ se rechaza la H0.

Conclusión: Como el $p > 0.05$ se rechaza la H_0 . Para determinar la efectividad del programa "Tele-muévete" frente al nivel de estrés académico en los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa privada la Pontificia, se utilizó el test de sumas de rangos de Wilcoxon y se obtuvo 0.00001.

6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares

A partir del objetivo general de nuestra investigación que es determinar la efectividad del programa "Tele-Muévete" en el estrés académico de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa privada La Pontificia en Independencia. Lima 2023, y de los resultados obtenidos donde se evaluaron un total de 37 alumnos: El 37.84% tiene 13 años (14 alumnos), el 48.65% tiene 14 años (18 alumnos), el 8.11% tiene 15 años (3 alumnos), y el 5.41% tiene 17 años (2 alumnos). Se puede notar que 1 (2.7%) tienen

PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMI ...

71%	MATCHING BLOCK 34/40	SA (D139993667)
un nivel de estrés leve, 33 (89.19%) tienen un nivel de estrés moderado, y 3 (8.11%) tienen un nivel de estrés		

profundo, esto antes de la aplicación del programa "Tele – muévete". Se pudo corroborar a través del inventario SISCO, y se pudo notar que las distintas responsabilidades en el colegio y hogar influyen en el indicador alto de estrés académico. Teniendo en cuenta la teoría del estrés académico de Selye y la teoría de la salutogénesis de Antonosky. Donde como resultados finales nos indica que el Programa "Tele-Muévete" muestra efectividad en el nivel de estrés de los alumnos participantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Privada La Pontificia en Independencia.

Se puede ver que nuestros resultados coinciden con la investigación realizada por Torres (2022). Ecuador. Titulada: "Niveles De Estrés Y Habilidades Sociales en Adolescentes De 15

84 %	MATCHING BLOCK 35/40	W
A 17 Años a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico teniendo como resultados que		

de un total de 150 alumnos encuestados existe relación entre

100 %	MATCHING BLOCK 36/40	W
habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente.		

Concluyendo que la

100 %	MATCHING BLOCK 37/40	W
relación con los niveles de estrés, el predominante es el estrés moderado, seguido del estrés profundo,		

esto es porque el adolescente tiene

100 %	MATCHING BLOCK 38/40	W
diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar.		

Los resultados obtenidos en nuestro estudio coinciden con la investigación de Barraza (2019). México Titulada "

100 %	MATCHING BLOCK 39/40	SA	EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D141617100)
Procrastinación y estrés. Análisis de su relación" en alumnos de educación media superior			

en Veracruz, México. Con la aplicación de un cuestionario el Inventario SISCO y la escala de procrastinación académica. Los resultados obtenidos permiten concluir que entre ambas variables existen diversos niveles de relación por lo que la procrastinación influye en el estrés de los estudiantes. Se evidenció una asociación positiva de $(R = 0,870, \text{ con un } p\text{-valor de } = 0,000 \text{ \> } 0,05)$. Estos resultados muestran similitud en la investigación de Gómez (2021). Lima, titulada "Estrés Académico en los Estudiantes de Cuarto Año de Secundaria de una Institución Educativa Privada, San Isidro 2021". Donde

47 %	MATCHING BLOCK 40/40	SA	TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde ... (D140695518)
con una muestra de 55 estudiantes de cuarto año de secundaria, a quienes se les aplicó el instrumento para el estrés académico el inventario (SISCO).			

Obtuvo como resultado que el 50,9% de estudiantes tiene un nivel de estrés académico moderado; 50.9% en la dimensión síntomas y 60% en la dimensión afrontamiento. Donde se concluyó que los estudiantes del cuarto año de secundaria del colegio “María Reina Marianistas” obtuvieron un nivel de estrés moderado, esto como efecto inmediato a la Pandemia del COVID-19.

Adicional a esto se reafirma desde la teoría del estrés académico de Selye como se reacciona ante un organismo externo, para ser mas exacto las secuelas de la pandemia por el COVID, donde, a través de la teoría de la Salutogénesis aprendemos a reducir los niveles de estrés con estímulos físicos y sociales con la importancia de conocer nuestro propio organismo.

6.3 Responsabilidad ética

En la investigación se tuvo en cuenta los derechos de autor para lo cual se realizó las citas y las referencias correctamente según el estilo de las normas VANCOUVER. También se tuvo en cuenta los reglamentos generales de la UNAC y de la Facultad de Ciencias de la Salud, sobre todo la responsabilidad social, no adeudar libros o trámites y la ética para el desarrollo de los trabajos de investigación. Para el instrumento se utilizó el inventario SISCO internacional del estrés académico ya validado. Para la aplicación del instrumento se tuvo en cuenta el consentimiento informado a los padres de familia y se entregó en formato Word de forma virtual a través de la aplicación de WhatsApp y también de manera presencial en la misma Institución educativa. Se asignó un código de identificación (ID) a cada alumno, protegiendo así sus datos personales.

VII. CONCLUSIONES

1. En esta investigación se determinó la efectividad del Programa “Tele – muévete”, en el nivel de estrés académico de los alumnos del tercer grado de secundaria de la Institución educativa privada La Pontificia en Independencia, ya que hubo diferencias entre el puntaje antes y el puntaje después de la aplicación del programa Tele-muévete, habiendo aplicado la prueba de Wilcoxon de datos no paramétricos.
2. Se determinó que el nivel de estrés académico de los estudiantes de la IEP La Pontificia antes de la aplicación del programa “Tele-Muévete” resultó significativo, existió un puntaje alto con respecto a la prueba del Inventario SISCO.
3. Se determinó que el nivel de estrés académico de los estudiantes de la IEP La Pontificia después de la aplicación del programa “Tele-Muévete” resultó significativo, existió un puntaje bajo con respecto a la prueba del inventario SISCO.

VIII. RECOMENDACIONES

1. A los docentes de educación física, técnicos deportivos y entrenadores considerar el programa “Tele-Muévete” dentro de su planificación anual como medio para disminuir los niveles de estrés.
2. A los docentes incluir de forma periódica en sus sesiones pedagógicas el programa “Tele-Muévete”, ya que favorece disminuir el estrés académico en los estudiantes.
3. A los docentes reforzar los beneficios de la actividad física en los alumnos, motivándolos a desarrollar las actividades de nuestro programa “Tele-Muévete” pues no solo te brinda beneficios físicos sino también a disminuir los niveles de estrés académico.
4. A los directivos fomentar la aplicación periódica de nuestro programa “Tele-Muévete”, para que los docentes conozcan los beneficios que tiene en la disminución del estrés académico.

1

Sexo

Porcentaje [VALOR] %(18)

[VALOR] % (19)

Femenino Masculino 48.65 51.35

Nivel de estrés 2

Porcentaje 15 ([VALOR] %)

22 ([VALOR] %)

Leve Moderado 40.54 59.46

Nivel de estrés 1

Porcentaje 1 ([VALOR] %)

33
 ([VALOR] %)
 3 ([VALOR] %)
 Leve Moderado Profundo 2.7 89.19 8.11
 Puntajes SISCO
 Media Mediana Desviación estándar RIC Min Max n 57.57 57 12.56 20 29 84 37 Edad
 Porcentaje 14 alumnos ([VALOR] %)
 18
 alumnos ([VALOR] %)
 3 alumnos ([VALOR] %)
 2 alumnos ([VALOR] %)
 13 14 15 17 37.840000000000003 48.65 8.11 5.41
 Puntajes SISCO
 Media Mediana Desviación estándar RIC Min Max n 57.57 57 12.56 20 29 84 37
 Hit and source - focused comparison, Side by Side

Submitted text As student entered the text in the submitted document.

Matching text As the text appears in the source.

SUBMITTED TEXT 40 WORDS **46% MATCHING TEXT** 40 WORDS

el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer el nivel de estrés académico según los estresores en grado de educación secundaria de la Institución Educativa estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Privada La Pontificia en Lima, 2023? 1.2.2. Problemas Aymon La Cruz López, Lima - 2021?, asimismo ¿Cuál es el específicos ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los nivel de estrés académico según los síntomas en estudiantes estudiantes

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-SD. ...

SUBMITTED TEXT 12 WORDS **100% MATCHING TEXT** 12 WORDS

la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico

T3_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D140324278)

SUBMITTED TEXT 21 WORDS **100% MATCHING TEXT** 21 WORDS

Niveles De Estrés Y Habilidades Sociales en Adolescentes De " Niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 A 17 Años, En La Unidad Educativa Palora - Ecuador" 15 a 17 años, en la Unidad Educativa Palora - Ecuador",
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...

W

4/40

SUBMITTED TEXT

24 WORDS

87% MATCHING TEXT

24 WORDS

el presente trabajo tuvo como objetivo relacionar los niveles El presente trabajo tuvo como objetivo relacionar los niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes. El tipo de de estrés y habilidades sociales en adolescentes. El tipo de investigación tuvo un diseño investigación fue transversal, con un diseño

W

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...

5/40

SUBMITTED TEXT

51 WORDS

67% MATCHING TEXT

51 WORDS

contó con la participación de 150 estudiantes entre 15 a 17 contó con la participación de 150 de estudiantes de 15 a 17 años a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades años, a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico. Dentro de los resultados se obtuvo que no hay académico. Los resultados indican que no existe asociación asociación significativa entre el estrés y las habilidades significativa entre el estrés y las habilidades sociales, sociales,

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...

W

6/40

SUBMITTED TEXT

62 WORDS

99% MATCHING TEXT

62 WORDS

mediante la prueba estadística del Chi Cuadrado de mediante la prueba estadística del Chi Cuadrado de Pearson, sin embargo, al realizar un análisis dimensional, Pearson, sin embargo, al momento de realizar un análisis existe relación entre las primeras habilidades sociales, dimensional, existe relación entre las primeras habilidades habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales alternativas a la agresión, habilidades sociales para hacer alternativas a la agresión, habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente de niveles de estrés moderados en la población adolescente de la Unidad Educativa de Palora, Ecuador. la Unidad Educativa de Palora Ecuador.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...

W

7/40

47 WORDS

84% MATCHING TEXT

47 WORDS

relación con los niveles de estrés el predominante es el moderado, seguido del estrés profundo, el estrés moderado, seguido del estrés profundo, en donde se observa que la población adolescente a traviesa por las diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar. Además, las habilidades sociales predominantes son las diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar. Además, las promedias, seguido de las habilidades sociales bajas, habilidades sociales predominantes son las promedias, seguido de las habilidades sociales bajas,

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...

W

8/40

SUBMITTED TEXT

16 WORDS

88% MATCHING TEXT

16 WORDS

El Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento en una Muestra de Adolescentes". El estrés académico y su relación el rendimiento académico Académico en una muestra de adolescentes (

<https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf>

W

9/40

SUBMITTED TEXT

16 WORDS

85% MATCHING TEXT

16 WORDS

El objetivo de esta investigación es determinar la relación existente entre el estrés académico y

EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D141617100)

SA

10/40

SUBMITTED TEXT

11 WORDS

100% MATCHING TEXT

11 WORDS

el estrés académico no es un predictor del rendimiento académico.

el estrés académico no es un predictor del rendimiento académico.

<https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf>

W

11/40

SUBMITTED TEXT

21 WORDS

76% MATCHING TEXT

21 WORDS

Barraza (2019). México. En su investigación titulada "Procrastinación y estrés. Análisis de su relación" en alumnos de educación media superior

9_Ortiz y Pena_TT2_169_T2.docx (D114817551)

SA

12/40

SUBMITTED TEXT

29 WORDS

100% MATCHING TEXT

29 WORDS

SA

13/40

SUBMITTED TEXT

19 WORDS

88% MATCHING TEXT

19 WORDS

2020".

W

SUBMITTED TEXT

que entre ambas variables existen diversos niveles de relación y no relación, ya sea que se tomen para el análisis sus dimensiones constitutivas o su valor general como

3_Colqui y Vite_TT1_8680_EF_PT.docx (D110510863)

Estrés Académico en los Estudiantes del Cuarto Grado de Secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa –

Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la i.e. inmaculada concepción, Arequipa – 2020. [

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-SD. ...

14/40	SUBMITTED TEXT	16 WORDS	87% MATCHING TEXT	16 WORDS
<p>estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción,</p>		<p>Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la i.e. inmaculada concepción,</p>		
<p>W https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-SD. ...</p>				
15/40	SUBMITTED TEXT	16 WORDS	87% MATCHING TEXT	16 WORDS
<p>estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción,</p>		<p>Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la i.e. inmaculada concepción,</p>		
<p>W https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-SD. ...</p>				
16/40	SUBMITTED TEXT	16 WORDS	87% MATCHING TEXT	16 WORDS
<p>estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción</p>		<p>Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la i.e. inmaculada concepción,</p>		
<p>W https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-SD. ...</p>				
17/40	SUBMITTED TEXT	31 WORDS	45% MATCHING TEXT	31 WORDS
<p>y descriptivo simple, con una muestra de 55 estudiantes de cuarto año de secundaria, a quienes se les aplicó el instrumento para el estrés académico el inventario (SISCO).</p>				
<p>SA TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde.docx (D140695518)</p>				
18/40	SUBMITTED TEXT	49 WORDS	30% MATCHING TEXT	49 WORDS
<p>se realizó con el objetivo de establecer la relación entre el nivel de estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020. Donde el estudio fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, donde la población</p>		<p>se realizó con el objetivo de determinar la relación entre el funcionamiento familiar y la ludopatía en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Alarcón de Azángaro 2018, el estudio fue de tipo descriptivo transversal y diseño correlacional, la población</p>		
<p>W https://docplayer.es/217045183-Facultad-de-enfermeria.html</p>				
19/40	SUBMITTED TEXT	23 WORDS	92% MATCHING TEXT	23 WORDS
<p>se confirmó la homogeneidad de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados</p>				
<p>SA EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D141617100)</p>				
20/40	SUBMITTED TEXT	13 WORDS	83% MATCHING TEXT	13 WORDS
<p>objetivo fue determinar la relación que existe entre el estrés escolar y</p>				
<p>SA EF DIOSES.docx (D141655530)</p>				

SUBMITTED TEXT	70 WORDS	28% MATCHING TEXT	70 WORDS
<p>nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Lima, 2023. Hipótesis Específicos El nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Privada La Pontificia antes de la aplicación del programa "Tele-Muévete" es alto. El nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa</p> <p>W https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-SD. ...</p>		<p>nivel de estrés académico según los estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021?, asimismo ¿Cuál es el de estrés según los síntomas estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima 2021? y por último, ¿Cuál es el nivel de estrés académico según las estrategias de afrontamiento en 12 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa</p>	

SUBMITTED TEXT	78 WORDS	96% MATCHING TEXT	78 WORDS
<p>Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario, otro ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Quince ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales y ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Los 32</p> <p>SA PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ_DANIELA ISABEL MADRID..docx (D75513749)</p>			

SUBMITTED TEXT	23 WORDS	73% MATCHING TEXT	23 WORDS
<p>los valores categoriales son nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. La aplicación puede realizarse de manera individual o colectiva,</p> <p>SA PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ_DANIELA ISABEL MADRID..docx (D75513749)</p>			

SUBMITTED TEXT	26 WORDS	81% MATCHING TEXT	26 WORDS
<p>duración de entre 10 y 15 minutos. El objetivo principal es establecer los niveles e intensidad del estrés académico que sufren los estudiantes de niveles</p> <p>SA PROYECTO DE GRADO ANA KARINA MARTINEZ NIZ_DANIELA ISABEL MADRID..docx (D75513749)</p>			

SUBMITTED TEXT	30 WORDS	100% MATCHING TEXT	30 WORDS
<p>medio, medio superior y superior, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante, según menciona el propio autor Antonio Barraza Macías, así como</p> <p>SA T2 G8 05.docx (D105311390)</p>			

SUBMITTED TEXT	17 WORDS	100% MATCHING TEXT	17 WORDS
<p>los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.</p> <p>SA</p>			

SUBMITTED TEXT**27/40**13 WORDS **100% MATCHING TEXT**

13 WORDS

El inventario SISCO del estrés académico fue construido y validado por Barraza

SA TESIS_FINAL_OBREGON.docx (D141961544)**28/40****SUBMITTED TEXT**40 WORDS **94% MATCHING TEXT**

40 WORDS

la Teoría Clásica de los Test, se utilizó en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico, las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach.

SA HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)**29/40****SUBMITTED TEXT**39 WORDS **82% MATCHING TEXT**

39 WORDS

evaluación se desarrolló en dos tiempos: en un primer tiempo, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar. En un segundo tiempo, una vez eliminados aquellos ítems que

SA HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)**30/40****SUBMITTED TEXT**17 WORDS **100% MATCHING TEXT**

17 WORDS

problemas en las evidencias de validez. Se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue

SA HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)**31/40****SUBMITTED TEXT**18 WORDS **78% MATCHING TEXT**

18 WORDS

por el instrumento. Entre las muchas estrategias utilizadas están, el análisis factorial y el análisis de consistencia. (57)

SA HUAMÁN LEÓN GEORGETTE FIORELLA . (1) programa.doc (D50596320)**32/40****SUBMITTED TEXT**26 WORDS **97% MATCHING TEXT**

26 WORDS

respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 20 de los 34

SA ESTRÉS ACADÉMICO Y EXTERNADO VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PR ... (D149824429)**33/40****SUBMITTED TEXT**22 WORDS **71% MATCHING TEXT**

22 WORDS

un nivel de estrés leve, 33 (89.19%) tienen un nivel de estrés moderado, y 3 (8.11%) tienen un nivel de estrés

un 1,8% nivel de estrés académico leve, un 25,2% nivel de estrés académico moderado y un 9,2% nivel de estrés

SA PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES D ... (D139993667)

SUBMITTED TEXT

34/40	SUBMITTED TEXT	22 WORDS	71% MATCHING TEXT	22 WORDS
un nivel de estrés leve, 33 (89.19%) tienen un nivel de estrés moderado, y 3 (8.11%) tienen un nivel de estrés		un 1,8% nivel de estrés académico leve, un 25,2% nivel de estrés académico moderado y un 9,2% nivel de estrés		
SA	PAREDES BASTIDAS ANGIE MAYTHE - ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES D ... (D139993667)			

35/40	SUBMITTED TEXT	28 WORDS	84% MATCHING TEXT	28 WORDS
A 17 Años a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico teniendo como resultados que		a 17 años, a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico. Los resultados indican que		
W	https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...			

36/40	SUBMITTED TEXT	23 WORDS	100% MATCHING TEXT	23 WORDS
habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente.		habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente		
W	https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...			

37/40	SUBMITTED TEXT	17 WORDS	100% MATCHING TEXT	17 WORDS
relación con los niveles de estrés, el predominante es el estrés moderado, seguido del estrés profundo,		relación con los niveles de estrés el predominante es el estrés moderado, seguido del estrés profundo,		
W	https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...			

38/40	SUBMITTED TEXT	17 WORDS	100% MATCHING TEXT	17 WORDS
diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar.		diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar.		
W	https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf ...			

39/40	SUBMITTED TEXT	14 WORDS	100% MATCHING TEXT	14 WORDS
Procrastinación y estrés. Análisis de su relación" en alumnos de educación media superior				
SA	EF_Taller de tesis 2_Morel Sambrano Aldo Saul.docx (D141617100)			

40/40	SUBMITTED TEXT	28 WORDS	47% MATCHING TEXT	28 WORDS
con una muestra de 55 estudiantes de cuarto año de secundaria, a quienes se les aplicó el instrumento para el estrés académico el inventario (SISCO).				
SA	TESIS Presentacion Tesis t3 Herrera y Valverde.docx (D140695518)			



AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE TESIS Y/O INFORMES FINALES DE INVESTIGACIÓN ARTÍCULOS CIENTÍFICOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

Por medio del presente documento, autorizo la publicación del texto completo de la tesis de pre grado y posgrado, Informe Final de Investigación, artículos científicos, en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Callao, de conformidad señalado en el Decreto Legislativo N° 822, sobre la Ley de Derechos de Autor, Ley N° 30035 del Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, Art. 10° del Reglamento Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales en las universidades - RENATI resolución N° 033-2016-SUNEDU/CD, de fecha 08.09.16; para lo cual especifico la siguiente información:

DATOS PERSONALES	
Apellidos y Nombre:	Romero Vidal Marisol Gabriela
DNI	71004240
Teléfono	955-483780
Email	marisolygabriela@gmail.com

DATOS ACADÉMICOS	
PREGRADO	
Facultad	Ciencias de la salud
Escuela Profesional	Educación Física
Grado Académico	Bachiller
Título Profesional	Selección o escribir con ciclo, sin ciclo o trabajo de suficiencia profesional
Observaciones/Precisiones	Si las tuviera

POSTGRADO	
Pais	
Grado Académico de Maestro	
Grado Académico de Doctor	
Observaciones/Precisiones	Si las tuviera

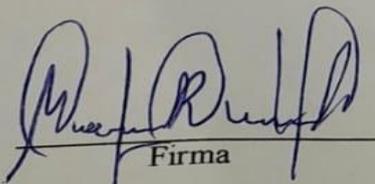
DATOS DE LA TESIS, TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, ARTÍCULOS CIENTÍFICO (marca con x)

Título de	Tesis	"Programa 'Tele -Muévete'" y Estrés Académico en estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Privada La Pontificia en Independencia - Lima, 2023"
	Trabajo de investigación	
	Artículo Científico	
	Informe Final	
Año de publicación	Poner el año de sustentación (2023)	
Observaciones/Precisiones	Si las tuviera	

TIPO DE ACCESO PARA LA TESIS, TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, ARTÍCULOS CIENTÍFICO (marca con x)

Acceso Abierto	<input checked="" type="checkbox"/>
Acceso Restringido	<input type="checkbox"/>
Acceso con un periodo de embargo	<input type="checkbox"/>
Acceso cerrado	<input type="checkbox"/>

❖ Para los tipos de acceso restringido, con un periodo de embargo y cerrado; el solicitante deberá de adjuntar su justificación para su evaluación, de no ser el caso se procederá asignarle por defecto el Acceso Abierto.


Firma



Huella Digital