

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**



**PRÁCTICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN EN EL ESTRÉS  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DEL  
NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 50167  
"VIRGEN DEL CARMEN" DEL DISTRITO DE LARES CALCA,  
CUSCO, 2020**

**Tesis Presentada por los Profesores :**

Adaus Gutierrez Delgado

Paulina Thiso Sicos

**Para optar el Título de Segunda  
Especialidad en: Psicomotricidad,  
Educación Física y Deportes**

**Asesora:** Dra. Rocío Marivel Díaz Zavala

**AREQUIPA – PERÚ**

**2021**

## **DEDICATORIA**

A Dios

A nuestras familias

A quienes nos apoyaron para lograr esta  
meta académica

Adaus y Paulina

## **AGRADECIMIENTOS**

A los docentes de la universidad

Al personal administrativo

## **RECONOCIMIENTO**

A los señores docentes y trabajadores administrativos de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, por todos los conocimientos brindados y por todo el apoyo para la realización de este trabajo de investigación.

Adaus y Paulina

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTOS .....	iii
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	viii
CAPÍTULO I .....	9
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	9
1.1 Antecedentes de la investigación .....	9
1.2 Bases teóricas o científicas.....	13
1.3 Definición de términos básicos.....	21
CAPÍTULO II .....	23
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	23
2.1 Determinación de la realidad problemática .....	23
2.2 Problemas de investigación .....	24
2.2.1 Problema principal .....	24
2.2.2 Problemas específicos.....	24
2.3 Objetivos de la investigación .....	24
2.4 Hipótesis general .....	25
2.4.1 Hipótesis específicas .....	25
2.5 Justificación e importancia de la investigación .....	25
2.5.1 Justificación .....	25
2.5.2 Importancia.....	26
2.6 Limitaciones del estudio.....	26
2.7 Cuadro de operacionalización de las variables .....	27
2.8 Metodología .....	28
2.8.1 Tipo y nivel de investigación .....	28
2.8.2 Tipo de investigación .....	28
2.8.3 Nivel de investigación .....	28
2.8.4 Método y diseño de investigación .....	28
2.8.5 Método de investigación .....	28
2.8.6 Diseño de investigación .....	28

2.8.7 Población y muestra.....	29
2.8.7.1 Población.....	29
2.9 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
2.9.1 Técnicas.....	29
2.9.2 Instrumentos.....	30
2.10 Análisis estadístico .....	30
2.10.1 Tablas y cuadros estadísticos.....	31
Tabla N° 01 .....	31
Baremos de análisis para la variable estrés académico .....	31
Tabla N° 02.....	31
Baremos de análisis para la variable práctica deportiva .....	31
2.10.2 Prueba de hipótesis .....	35
Tabla N 05 .....	35
2.10.3 Discusión de resultados .....	36
CAPITULO III .....	38
MARCO PROPOSITIVO DE LA INVESTIGACION .....	38
3.1 Determinación de la propuesta .....	38
3.2 Descripción del problema.....	38
3.4 Público objetivo.....	39
3.5 Objetivos de la propuesta .....	39
3.6 Recursos humanos .....	39
3.7 Actividades .....	40
3.8 Panificación detallada de las actividades .....	40
3.9 Evaluación de la propuesta.....	41
CONCLUSIONES .....	42
SUGERENCIAS.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	44

## RESUMEN

Este trabajo tuvo por objetivo planteado fue determinar la relación que existe entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020; este objetivo fue planteado tomando en cuenta la observación del problema de investigación.

En los que concierne a la metodología, el enfoque es cuantitativo por la forma en la cual se obtendrán los resultados y también su procesamiento en un software estadístico como el SPSS; el nivel es sustantiva básico por la descripción del problema de investigación que se ejecutó según los procedimientos establecidos; el tipo es descriptivo porque se realizará porque se realizó la identificación de las características, de las propiedades de cada variable en función a la realidad; el diseño es no experimental por la inexistencia de manipulación de las variables de estudio; entre las técnicas que se utilizaron se encuentran la observación y la encuesta, de las cuales se aplicó la guía de observación y dos cuestionarios para las dos variables a fin de poder recolectar la información necesaria para lograr los resultados; para la interpretación de la data recolectada se utilizó la prueba de chi cuadrado, así como las tablas de frecuencias y los gráficos. La población estuvo integrada por 182 estudiantes de esta institución educativa y la muestra por 15 estudiantes.

El resultado general es que el estadístico chi cuadrado es de 0,276 el cual es mayor a 0,05, lo que significa que existe independencia entre una y otra. Se concluye que entre la variable estrés académico y la variable práctica deportiva no existe una relación significativa, sino una independencia entre ambas en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020.

Palabras clave: práctica deportiva, estrés académico.

## ABSTRACT

The objective of this work was to determine the relationship between sports practice and academic stress in students in the fourth grade of the primary level of the I.E. N ° 50167 "Virgen del Carmen" from the district of Lares, province of Calca, department of Cusco, 2020 school year; This objective was raised taking into account the observation of the research problem.

As regards the methodology, the approach is quantitative due to the way in which the results will be obtained and also their processing in statistical software such as SPSS; the level is substantive basic due to the description of the research problem that was carried out according to the established procedures; the type is descriptive because it will be carried out because the characteristics, the properties of each variable were identified based on reality; the design is non-experimental due to the inexistence of manipulation of the study variables; Among the techniques that were used are the observation and the survey, of which the observation guide and two questionnaires were applied for the two variables in order to be able to collect the necessary information to achieve the results; For the interpretation of the collected data, the chi square test was used, as well as the frequency tables and graphs. The population consisted of 182 students from this educational institution and the sample was 15 students.

The general result is that the chi square statistic is 0.276 which is greater than 0.05, which means that there is independence between one and the other. It is concluded that there is no significant relationship between the academic stress variable and the sports practice variable, but rather an independence between both in students of the fourth grade of the primary level of the I.E. N ° 50167 "Virgen del Carmen" from the district of Lares, province of Calca, department of Cusco enrolled in the 2020 school year.

Keywords: sports practice, academic stress.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la práctica deportiva es una actividad física que permite que las personas puedan preservar y cuidar su salud, en el campo educativo, está considerado como un curso esencial bajo la denominación de “educación física”, porque durante el proceso de formación de los alumnos, deben aprender a cuidar su cuerpo a través de la práctica del deporte, por medio de un conjunto de hábitos que van desde la alimentación saca a conocer el efecto que tiene determinados ejercicios en determinadas partes del cuerpo. La práctica deportiva, trae consigo un conjunto de beneficios para la salud porque previene la obesidad, que es también un problema a nivel social y se debe principalmente a un mal balance nutricional, también es considerada como una alternativa de actividad a ser realizada durante el tiempo libre, ayuda a que se puedan liberar endorfinas y coadyuva a un mejor rendimiento mental porque es capaz de desestresar y hasta de reducir la sensación de fatiga a nivel muscular y psicológico.

El estrés es un mal psicológico que es capaz de producir daño a nivel físico, entre sus causas se encuentran la sobrecarga de actividades, la preocupación, la angustia, circunstancias conflictivas que desequilibran la vida emocional de las personas, generan en ellas sentimientos de tensión que se reflejan a nivel cognitivo o emocional, hasta la generación de sentimientos que no pueden ser fácilmente controlados.

En este trabajo de tesis, se van a unir los dos temas presentados en un contexto educativo en el que se encuentran presentes, para conocer cómo es que de manera individual se viene desarrollando cada uno de ellas, así como en su concepción doctrinaria ha sido estudiadas desde la visión de diversos autores e instituciones.

Este trabajo contiene tres capítulos que son los siguientes:

Capítulo I: comprendido por el marco teórico en el que se desarrollaron los antecedentes, la definición de los términos básicos y los conceptos fundamentales

Capítulo II: comprendido por el marco operativo y resultados de la investigación

Capítulo III: comprendido por el marco propositivo de la investigación



## **CAPÍTULO I**

### **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **1.1 Antecedentes de la investigación**

##### **Antecedentes locales**

Cjuno (2017) en su trabajo de tesis de segunda especialidad: “Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar”, presentado en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, llegó a las conclusiones:

PRIMERO; Con respecto al fomento de las actividades físico deportivas, el 33% de estudiantes casi siempre participan en las actividades deportivas organizados por la Escuela Profesional de Educación-Espinar; también el 35% de estudiantes opinan que están regularmente implementadas las instalaciones deportivas y el 31% de estudiantes lograron un aprendizaje medianamente significativo en las asignaturas de Educación Física y Deportivas.

SEGUNDO; En cuanto a los factores determinantes de los estilos de vida saludable, el 35% de estudiantes practican deportes colectivos y el 23% practican deportes individuales; asimismo el 36% de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación – Espinar consideran su alimentación medianamente sana y balanceada.

TERCERO; En la elaboración y ejecución del Plan Anual de Actividades Físico Deportivas, el 34% de estudiantes opinan que la ejecución y monitoreo de las Actividades Físico Deportivas programadas, algunas veces les permitiría consolidar el mejoramiento de estilos de vida saludable y el 25% afirma la mayoría de veces.

Castro y Ramos (2020) en su trabajo de tesis de licenciatura: “Influencia de las actividades físicas y deportivas en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del taller extracurricular de actividad física y vida saludable de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa 2019”, presentado en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, llegó a las conclusiones:

PRIMERA: Existe influencia significativa entre actividades físicas y deportivas y el desarrollo del perfil de resiliencia en los estudiantes del taller extracurricular de actividad física y vida saludable de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa 2019 ya que después del dictado del respectivo taller se observó en el post test que más del 50% de los estudiantes tuvieron mayor índice de respuestas positivas a las dimensiones propuestas.

SEGUNDA: Con relación al objetivo planteado podemos decir que al inicio de los talleres extracurriculares el nivel de Resiliencia de los estudiantes del taller extracurricular de actividad física y vida saludable de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa 2019 era bajo así mismo después del dictado de los talleres extra curriculares los estudiantes mejoraron su nivel en todos los aspectos evaluados.

TERCERA: Durante los talleres extracurriculares de actividad física y vida saludable desarrolladas en la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa 2019 se desarrollaron actividades físicas relacionadas a mejorar su condición física las cuales estuvo acompañadas de ejercicios y a la vez juegos recreativos.

## **Antecedentes nacionales**

Rosales (2016) en su trabajo de tesis: “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur.”, presentado en la Universidad Autónoma del Perú, llegó a las conclusiones:

1. El 80.50% de los estudiantes de Psicología del I al IV ciclo presentan un nivel promedio de estrés académico. En cuanto a sus áreas, se observa un puntaje mayor en estresores (PD. 23,271) y el menor en el área de síntomas comportamentales (PD.9, 38).
2. La edad si establece diferencias significativas a nivel del estrés académico, asimismo el género establece diferencias significativas solo en estrés físico, psicológico y estrés académico total ( $p < 0.05$ ). En los demás factores, no se establecen diferencias y por último se observa según los resultados que las mujeres son las que presentan mayor estrés académico que los hombres.
3. El 78.99% de los estudiantes de Psicología del I al IV ciclo presentan un nivel promedio de hábitos de estudio. En cuanto a sus áreas, se observa un puntaje más alto en el área de estudios (PD. 19.60) y un puntaje más bajo en el área de momentos (PD. 11.89).

Sarmiento (2014) en su trabajo de tesis de maestría: “influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del municipio de Lebrija, Santander - Colombia”, presentado en la Universidad Privada Norbert Wiener, llegó a las conclusiones:

Primera: La evidencia empírica presentada en los cuadros y gráficos estadísticos permite señalar que existe una relación directa entre la Práctica deportiva Recreativa y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander, en efecto se ha encontrado un coeficiente de Spearman de 0.624 que indica una relación directa y significativa, lo cual significa que a mejor practica recreativa mayor rendimiento académico.

Segunda: La evidencia empírica presentada en los cuadros y gráficos estadísticos permite señalar que existe una relación directa entre la Práctica deportiva Competitiva y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander, en efecto se ha encontrado un coeficiente de Spearman de 0.583 que indica una relación directa y significativa, lo cual significa que a mejor practica competitiva mayor rendimiento académico.

Tercera: La evidencia empírica presentada en los cuadros y gráficos estadísticos permite señalar que existe una relación directa entre la Práctica deportiva Educativa y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander, en efecto se ha encontrado un coeficiente de Spearman de 0.502 que indica una relación directa y significativa, lo cual significa que a mejor práctica educativa mayor rendimiento académico.

### **Antecedentes internacionales**

Arbós (2017) en su trabajo de tesis doctoral: “Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica”, presentado en la Universidad de les Illes Balears, llegó a las conclusiones:

1. Los estudiantes del área de conocimiento de Ciencias de la Salud presentan un sentido de coherencia (SOC) más alto, una mayor prevalencia de adherencia a la dieta mediterránea, una mayor prevalencia de actitudes positivas hacia la actividad física y un mayor gasto energético que el resto de estudiantes.
2. Existen diferencias según sexo en la práctica de actividad física (mayor en hombres), en estrés académico (menor en hombres), adherencia a la dieta mediterránea (mayor en mujeres) y sentido de coherencia (mayor en mujeres de más de 27 años).
3. A mayor edad de los estudiantes, mejor es la puntuación de sentido de coherencia y de adherencia a la dieta mediterránea.

Andrés (2014) en su trabajo de tesis doctoral: "Fomento de la práctica físico-deportiva desde el contexto escolar a través del aprendizaje dialógico", presentado en la Universitas Miguel Hernández, llegó a las conclusiones:

#### Conclusiones. Estudio 1

- La intervención basada en la concreción de los principios del Aprendizaje Dialógico (Flecha, 1997) y en una acción docente basada en el apoyo a la autonomía se relaciona positivamente con la percepción del apoyo a la autonomía del maestro.
- La participación activa de los familiares en la intervención se asocia a una mayor percepción de apoyo a la autonomía proporcionado por la familia en el contexto educativo.

#### Conclusiones. Estudio 2

- La implementación del programa educativo durante la intervención se relaciona positivamente con un aumento de la percepción de apoyo a la autonomía generado por el maestro, la familia y los iguales.
- La percepción de un apoyo a la autonomía proporcionado por los significativos sociales participantes en las clases de EF favorece la creación de escenarios cuyas señales ambientales tienen una implicación a la tarea y se alejan de una implicación al ego. Estos ambientes estimulan en los estudiantes metas que están determinadas por el aprendizaje, la diversión, la mejora personal, el esfuerzo o el compañerismo, entre otros.

## **1.2 Bases teóricas o científicas**

### **Actividad deportiva**

#### **El deporte**

Morales y Guzmán, citado por Corrales (2009) indica que:

Podemos señalar que el origen etimológico del concepto deporte proviene del latín "de-portare" apareciendo por primera vez en el medievo. De la forma verbal "deportar" surge el sustantivo "depuerto" y es trasladado por los normandos a Inglaterra hacia el siglo VIII con la forma "deport" o "disport". Posteriormente los ingleses lo abreviaron acuñando la voz "sport" aplicándolo

tanto para actividades como la caza y la pesca como para indicar recreo o diversión. (p.26)

Lapresa, Arana y Ponce de León (1999)

El concepto “deporte” ha sufrido hasta nuestros días diversas ampliaciones significativas. En la actualidad vemos que casi todo se puede relacionar con lo deportivo; desde una actuación ética en la vida social hasta un determinado estilo de ropa, pasando por un concreto modelo automovilístico. Incluso dentro de la esfera “deportiva” existen enormes dificultades en la delimitación del concepto “deporte” por la gran variedad de registros semánticos que posee; por ello se hace necesario aglutinar todas las definiciones que existen de DEPORTE en una: Práctica competitiva de ejercicio físico de forma jugada, reglada e institucionalizada. (p.19)

### **El deporte educativo**

Corrales (2009) señala que:

El deporte, actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación. (p.27)

### **Funciones del deporte escolar**

Lapresa, Arana y Ponce de León (1999) indican:

La frase ya hecha historia “mens sana in corpore sano”, que presentaba la dualidad mente-cuerpo en la concepción del hombre, ha sido sustituida por la idea de unidad del ser humano. Por ello, todo proceso que se ejerza sobre la persona ha de tener en cuenta su integralidad. Consideramos que el Deporte Escolar ha de contribuir a la educación integral de la persona al tener

en cuenta su singularidad, apertura a lo social y la consecución de una mayor autonomía, características éstas de la llamada Educación Personalizada.

### **Función de preservación de la salud**

La práctica deportiva se convierte en el medio más eficaz conocido para la preservación de la salud de la población escolar en la sociedad actual, cada vez más sedentaria, a través de la movilización orgánica de los sistemas respiratorio, cardiovascular, muscular y óseo.

### **Función de ocupación activa y positiva del tiempo libre**

El Tiempo Libre empieza a tener importancia cuando el niño entra en la edad escolar. Si bien en la primera infancia no existe una clara diferenciación entre trabajo obligatorio y juego, a medida que inicia y avanza en la Educación Primaria va tomando una clara conciencia de esta diferencia y, al mismo tiempo, de lo que significa el Tiempo Libre. (Ponce de León, A. 1998, p. 29). (p.19)

### **Beneficios de la actividad deportiva**

Carrera (2015):

El ejercicio físico mejora el rendimiento cardiovascular debido a cambios hemodinámicos, hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. Interviene en la modificación de factores de riesgo cardiovasculares, como bien he mencionado anteriormente, y en consecuencia desempeña un papel relevante en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica. (p.3).

SISTEMAS	OBSERVACIONES
<b>A nivel orgánicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de la elasticidad y movilidad articular</li> <li>- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción</li> <li>- Ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (<i>Prevención de la obesidad</i>)</li> <li>- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal</li> </ul>
<b>A nivel cardíaco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica</li> <li>- Mejoría de la circulación</li> <li>- Regulación del pulso y disminución de la presión arterial</li> </ul>
<b>A nivel pulmonar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.</li> <li>- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (<i>se previene la Osteoporosis</i>)</li> <li>- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares</li> <li>- Prevención de enfermedades; como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.</li> </ul>
<b>A nivel cardiovascular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial</li> <li>- Mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas</li> </ul>
<b>A nivel metabólico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL</li> <li>- ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa, aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL y mejora el funcionamiento de la insulina</li> </ul>
<b>A nivel de la Sangre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduce la coagulabilidad de la sangre</li> </ul>
<b>A nivel neuro-endocrino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas)</li> <li>- Aumenta la producción de sudor</li> <li>- Tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas</li> </ul>
<b>A nivel del sistema nervioso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación</li> </ul>
<b>A nivel gastrointestinal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon</li> </ul>
<b>A nivel osteomuscular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incrementa la fuerza y el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético</li> <li>- mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones</li> <li>- previene la osteoporosis y mejora la postura</li> </ul>
<b>A nivel psíquico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol</li> <li>- disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión</li> <li>- estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona</li> </ul>

Fuente: Carrera (2015)



## **Inactividad física y sedentarismo**

Carrera (2015)

En numerosas ocasiones, se pierde el hábito de realizar ejercicio físico para satisfacer las demandas del estilo de vida de la persona, pero es bien sabido que es un comportamiento contrario a la naturaleza del ser humano y que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue de forma más rápida. Por ello, la falta de actividad física trae como consecuencia:

- Aumento de peso corporal, pudiendo alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y el posible desarrollo de varices.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como hipertensión arterial, Diabetes o incluso, cáncer de Colon. (p.5)

## **Las ciencias de la actividad física**

ANECA (2007):

El término Ciencias de la Actividad Física, por tanto, se puede considerar sinónimo del de Ciencias del Movimiento Humano, Ciencias de la Motricidad, Ciencias del Deporte, o como actualmente se denominan en España, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Todas estas denominaciones enfatizan el valor de las ciencias o la ciencia en este ámbito de estudio, y remiten a un problema básico y no aplicado, como lo es el movimiento humano o la actividad física. La configuración actual, científica y básica, de este ámbito de estudio es bastante reciente, como lo demuestra el hecho que sólo hasta los años 90 no se sustituye en España el término Educación Física por el de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, sustitución que ha

constituido una tendencia general en todo el mundo. Ha sido una sustitución necesaria para superar las carencias en cuanto a solidez y rigor del mundo tradicional de la Educación Física, aunque aún hoy este debate permanece en algunos círculos. (p.27)

## **El deporte y las prácticas físico-deportivas**

ANECA (2007)

El deporte es un fenómeno social complejo, muy difícil de delimitar, tanto en lo que al ámbito de su práctica se refiere, como en lo relativo a su precisa conceptualización. Generalmente, las consideraciones que resultan válidas aplicadas a determinados ámbitos de la práctica deportiva no resultan aplicables a otras. Así es que, en la actualidad, el deporte no se configura, como un fenómeno unitario, sino más bien como un conjunto diverso de manifestaciones sociales. La conceptualización del deporte ha estado y sigue estando sometida a un proceso evolutivo a través del tiempo, de manera que, las nociones iniciales correspondientes a una práctica social elitista del pasado, han dado lugar a concepciones del deporte más acordes con lo que, en el devenir de los tiempos, ha llegado a ser su práctica en la actualidad. Esto no impide que en el presente coexistan propuestas de definición del deporte apegadas a los convencionalismos del pasado, junto con otras que intentan reflejar la evolución que se ha producido. (pp. 28-29)

## **El estrés**

Trianes (2003) “circunstancias externas al sujeto, que son dañinos, amenazadores o ambiguos, que pueden alterar el funcionamiento del organismo o el bienestar psicológico del sujeto, en donde a dichas situaciones o estimulación ambiental se determina como estresores” (p.15)

## **Estrés académico**

Guerrero (2017)

“El estrés, al ser una reacción del sujeto frente a situaciones percibidas como amenazantes y de sobre exigencia, tiende a extenderse a diversas esferas sociales, como el trabajo, las relaciones de pareja, el ambiente familiar, enfermedades, lo académico, entre otras” (pp. 22-23).

Barraza (2006):

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).

Martínez y Díaz (2007) argumentan que:

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (p. 12).

Berrio y Mazo (2011)

El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los

psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico. (p.66)

### **Características del estrés académico**

Guerrero (2017):

“El estrés académico surge a partir de la interacción del sujeto con estímulos o factores que activan en el estudiante la conducta de alarma (estrés). Es por ello que dichos factores son denominados estresores académicos, los principales son los siguientes” (p.24):

<b><i>Estresores académicos</i></b>
<b>Tipos</b>
Competividad grupal
Sobrecargas de tareas
Exceso de responsabilidad
Interrupción de trabajo
Ambiente físico desagradable
Falta de incentivos
Tiempo limitado para hacer el trabajo
Problemas o conflictos con los asesores
Las evaluaciones
Tipo de trabajo que se le pide al estudiante
Trabajar en grupo
Realizar un examen
Intervención en el aula
Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura

**Fuente:** (Mazo, 2011)

Fuente: Mazo, citado por guerrero (2017):

### **Fases del estrés académico**

Guerrero (2017) analiza:

Fase de alarma. En la fase de alarma intervienen los mecanismos fisiológicos, es decir el cuerpo se moviliza para afrontar el factor estresor. Es decir esta fase es la primera reacción del organismo ante el factor académico

estresante, es aquí donde aparecen ciertos síntomas físicos como la respiración entrecortada, el aumento del ritmo cardiaco, sudoraciones, etc. (p.26)

Fase de resistencia. También conocida como fase de adaptación, esta surge cuando el estado de tensión se prolonga, y se produce el proceso de resistencia. Aquí se intenta compensar el agotamiento del organismo frente al ambiente académico, ya que se secretan hormonas que elevan la glucosa en el organismo y evitan el desgaste completo de energía, es por ello que esta fase es nombrada como la de adaptación. (p.26).

Fase de agotamiento. Cuando el sujeto se ve expuesto de forma constante al ambiente académico de tensión, pierde su capacidad de resistencia. El sujeto pierde la capacidad de afrontamiento en el ámbito educativo o académico y consecuentemente a ello, aparecen síntomas físicos y psíquicos que afectan su desempeño normal, aquí las reservas mentales y físicas se agotan, el sujeto no puede utilizar sus mecanismos adaptativos cotidianos, debido a que ya no le son eficaces. (p.27)

### **1.3 Definición de términos básicos**

Deporte. Es una actividad que se enmarca dentro del ejercicio físico que se encuentra sometida a un conjunto de normas según la naturaleza de sus características, también es realizada de manera libre con fines de competición, recreación y salud.

Actividad física. Está enmarcado en el movimiento anatómico del cuerpo, en el que confluyen un conjunto de músculos para su realización.

Estrés. Es un estado de orden psicológico en el cual se presenta un conflicto interno que afecta la vida emocional y física de la persona y que es ocasionada por circunstancias que generan preocupación, ansiedad, entre otros.

Estrés académico. Es un estado mental que se produce a consecuencias de las actividades que son propias de ámbitos académicos como son la escuela, el colegio o la educación superior.

Educación. Es un proceso mediante de busca desarrollar de manera integral a la persona, en todas dimensiones a nivel cognitivo y volitivo con el fin de que pueda desenvolverse dentro de su entorno social.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **2.1 Determinación de la realidad problemática**

En el ámbito internacional la práctica deportiva es una actividad que se ejecuta con la finalidad de poder mantener un equilibrio corporal por temas principalmente de salud y de otro lado como factor que incide en el rendimiento académico. La pandemia es una constante que también ha limitado la práctica deportiva razón que durante el año 2020 se ha limitado la libertad de tránsito, también asistencia a las instituciones educativas. El estrés académico también ha evidenciado un incremento por la manera de uso de las plataformas virtuales para acceder a las sesiones de aprendizaje e incluso la realización de las tareas, se considera también la falta de asistencia a la escuela porque es un foco de socialización en el que interactúan.

A nivel Nacional, la pandemia durante el año 2020 trajo consigo varios cambios, entre los que se encuentra el trabajo remoto, la aplicación de estrategias pedagógicas como “Aprendo en casa”, que estimuló la enseñanza acorde a la programación curricular, pero no ha logrado reemplazar de todo a las actividades académicas presenciales, principalmente al curso de Educación Física en el que se promueve la práctica deportiva, lo cual ha generado que los estudiantes se encuentren en un relativo estado de sedentarismo, lo que ha podido influir en la generación de estrés académico, puesto que también los quehaceres como son las sesiones, tareas y otros se realizaron como ese medio.

El problema que se plantea, tiene su origen en la observación realizada a los estudiantes, en la que se ve inactividad, falta de interés en la práctica del deporte, así también se observa que existen estudiantes que tiene un nivel de estrés académico, el cual también es motivo de la presenta investigación; el problema se determina por conocer cómo es que la práctica deportiva influye en el estrés académico, sí por ejemplo un estudiantes que realiza ejercicios, presenta estrés académico o no, o si su nivel de estrés es bajo, medio o alto.

## **2.2 Problemas de investigación**

### **2.2.1 Problema principal**

¿Cuál es la relación que existe entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020?

### **2.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de práctica deportiva de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020?

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020?

## **2.3 Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

### **Objetivos Específicos**



Determinar cuál es el nivel de práctica deportiva de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

Determinar cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

## **2.4 Hipótesis general**

Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

### **2.4.1 Hipótesis específicas**

El nivel de práctica deportiva es medio de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

El nivel de estrés académico es bajo de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

## **2.5 Justificación e importancia de la investigación**

### **2.5.1 Justificación**

Teóricamente se justifica porque se realizó la búsqueda bibliográfica de fuentes confiables para el conocimiento doctrinario de las variables de estudio y la elaboración del marco teórico y de todo el trabajo académico, también se realizan aportes por parte de los autores, fruto de sus experiencias profesionales y la reflexión.

Socialmente se justifica por la investigación de un problema social que afecta el proceso de aprendizaje de los estudiante, los resultados, ayudarán a mejorar la práctica educativa para que la formación integral del estudiante.

Metodológicamente se justifica porque se utilizó un conjunto de procedimientos para lograr las conclusiones de la investigación, en este caso se plantea un marco metodológico que se estructuró de forma coherente. Durante la realización de este trabajo se aplicaron estrategias durante cada etapa planificada, también técnicas como reglas generales para la elaboración de la tesis.

Se justifica desde el punto de vista práctico porque es una tesis en la que se aplicó instrumentos de investigación para recolectar la información necesaria para obtener los resultados y se desarrolló una serie de actividades considerando las programaciones establecidas.

### **2.5.2 Importancia**

Este trabajo académico es importante porque permitió conocer el fenómeno de investigación con un mayor grado de reflexión y además que también se arribó a conclusiones que podrán ser tomadas en cuenta para tomar decisiones que den paso a la mejora del proceso pedagógico dentro de esta institución educativa.

### **2.6 Limitaciones del estudio**

Entre las limitaciones se encuentran aquellas que se encuentran enmarcadas en la búsqueda de la bibliografía especializada física a razón que en la localidad no existen bibliotecas actualizadas; de otro lado se tiene el acceso a internet que en la localidad en la que se encontraba uno de los investigadores no tenía buena señal.

## 2.7 Cuadro de operacionalización de las variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DIMENSIONES	INDICADORES
Práctica deportiva	Tipo de actividad	Física Intelectual
	Nivel de actividad física	Fuerza muscular
	Factores que influyen en la parte práctica	Flexibilidad Equilibrio
	Frecuencia	Coordinación Hábito
VARIABLES DE ESTUDIO	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrés académico	Estresores académicos	Competencia Actividades académicas Participación
	Síntomas	Trastornos de sueño Fatiga Dolores de cabeza Somnolencia
	Estrategias de afrontamiento	Asertividad Plan religiosidad

## **2.8 Metodología**

### **2.8.1 Tipo y nivel de investigación**

#### **2.8.2 Tipo de investigación**

El tipo es correlacional, como señala Cari (2002) indica que “Este tipo está orientado a determinar el grado relación que puede existir entre dos o más variables de interés de la misma muestra de sujetos, o es el grado de correlación entre dos o más fenómeno o eventos observados” (p.96).

#### **2.8.3 Nivel de investigación**

El nivel al que corresponde este trabajo académico es aplicada a razón que se aplicó un conjunto de instrumentos de investigación a la realidad para recolectar los datos que fueron analizados.

#### **Enfoque**

El enfoque es cuantitativo a razón que durante la realización de la presente investigación se utilizó software estadísticos para el procesamiento de información para poder estimar porcentajes por medio de las tablas de frecuencias, gráficos y también las pruebas de hipótes, en este caso dados por la prueba de Chi cuadrado.

### **2.8.4 Método y diseño de investigación**

#### **2.8.5 Método de investigación**

El método aplicado es el método científico puesto que se aplicó los procedimientos establecidos como la observación, el planteamiento de hipótesis, presentación de resultados. De manera específica se utilizó el método deductivo a razón que por ser un trabajo de investigación que presenta un enfoque cuantitativo, se procedió a realizar el trabajo en base a la observación general del fenómeno de investigación para posteriormente ir conociendo a detalle todo el fenómeno.

#### **2.8.6 Diseño de investigación**

No experimental, porque no se considera un grupo de control o grupo experimental, las variables de estudio se estudiarán tal como se encuentran

en la delimitación temporal y no serán sometidas a experimentos o manipulaciones deliberadas.

## **2.8.7 Población y muestra**

### **2.8.7.1 Población**

182 estudiantes de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

### **2.8.7.2 Muestra**

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo intencional, no probabilístico por competencia como indica Córdova (2012) “Esta técnica se utiliza en poblaciones homogéneas. Aquí el experto, conociendo bien la población y con buen criterio, decide qué unidades de observación integrarán la muestra. Los criterios para aplicar esta técnica pueden ser: a. Facilidad de estudio, b. Conveniencia, c. Costo, etc.” (p.92 y 93). Está conformada por 15 estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

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

### **2.9.1 Técnicas**

#### **Observación**

Esta técnica es una regla general para poder conocer el problema que se investiga, para comprender porque se realiza, para poder recolectar la información necesaria para planear una hipótesis; su procedimiento requiere de un mayor grado de formalidad porque requiere de concentración y análisis para posteriormente emitir juicios de valor.

#### **Encuesta**

Es una técnica que se aplica con la finalidad de recoger datos sobre diferentes temas y con objetivos distintos, estos son recolectados a través de procedimiento preestablecidos que responden a una metodología planteada.

## **2.9.2 Instrumentos**

### **Cuestionario**

Es un instrumento que consiste en la elaboración de una serie de ítems sobre un determinado tema y que puede contener preguntas abiertas o cerradas con la finalidad de recolectar información y procesarlos para extraer de ellos interpretaciones y realizar análisis que expliquen el conflicto estudiado y a través de ello plantear posibles soluciones.

## **2.10 Análisis estadístico**

### **Tablas de frecuencia**

Se utilizó para presentar la información ordenada a través del tamaño de la muestra y los porcentajes que representan en función a las preguntas y a las variables de estudio.

### **Gráficos**

Se utilizó para mostrar de manera más didáctica la sistematización de los resultados obtenidos de los instrumentos, en la cual se muestran las escalas, los porcentajes obtenidos y la respectiva interpretación y que le da sustento a la presentación de los resultados y pone ende a las conclusiones.

### **Excel**

Es una hoja de cálculo perteneciente a este programa informático, en la cual se insertan un conjunto de datos para su posterior procesamiento numérico para realizar cálculos matemáticos y otras funciones. En esta investigación se utilizó para elaborar la base de datos de la recolección de datos provenientes de los instrumentos de investigación.

## Chi cuadrado

Es una técnica estadística a través de la cual se procesó la información recolectada por los instrumentos de investigación para estimar, en este caso, si existe o no una relación significativa entre las variables de estudio.

### 2.10.1 Tablas y cuadros estadísticos

Los resultados obtenidos fueron logrados de la recolección de datos por medio de los dos instrumentos de investigación aplicados, que para este caso fue el Inventario Cisco de Estrés Académico y un cuestionario de práctica deportiva, ambos documentos validados, tomando en cuenta los debidos criterios de confiabilidad y de consistencia interna de los instrumentos a continuación se presentan los resultados obtenidos mediante el procesamiento estadístico obtenido en el programa SPSS versión 23:

Tabla 01

Baremos de análisis para la variable estrés académico

<b>Dimensiones/ Variable</b>	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>
ESTRÉS ACADÉMICO	1 – 48	49 - 97	98 – 145

Fuente: Elaboración propia

Tabla 02

Baremos de análisis para la variable práctica deportiva

<b>Dimensiones/ Variable</b>	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>
PRÁCTICA DEPORTIVA	1 – 47	48 - 94	95 – 140

Fuente: Elaboración propia

## Resultados de la variable estrés académico

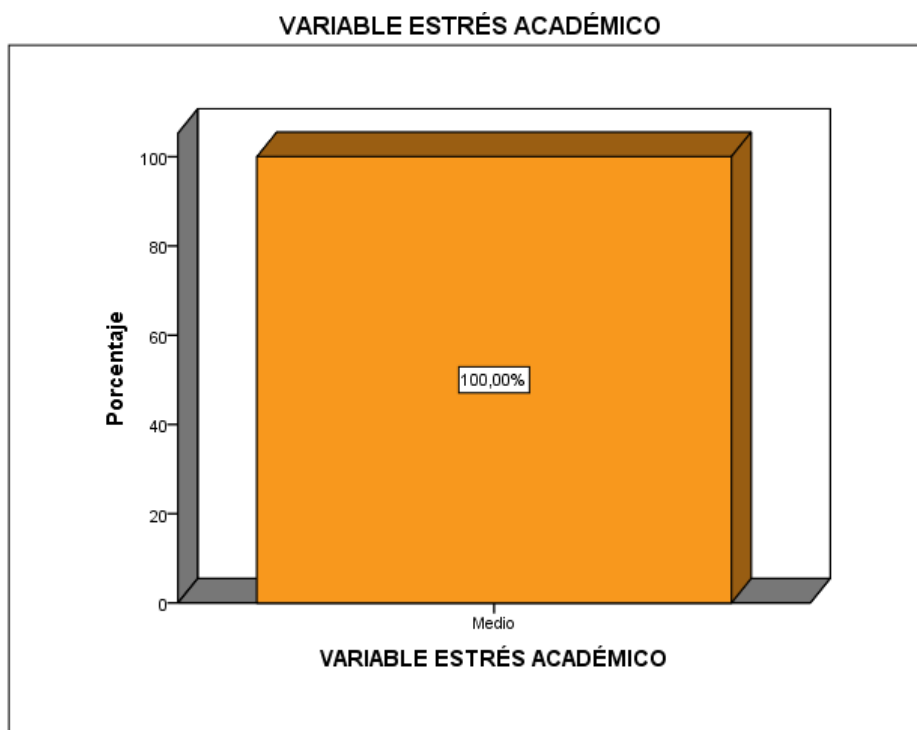
Tabla 03

### VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Medio	15	100,0	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 01



Fuente: Elaboración propia

### INTERPRETACIÓN:

De la tabla 03 y el gráfico 01 se observa que el 100.00% de estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020 presenta un nivel medio de estrés académico.



## ANÁLISIS:

El resultado obtenido señala que todos los estudiantes encuestados presentan un nivel medio de estrés académico, lo cual coincide con la realidad puesto que en la actualidad los estudiantes se encuentran en sus hogares a consecuencia de la pandemia del COVID 19, durante el año escolar 2020, han realizado trabajo remoto, que no ha permitido que tengan la rutina habitual que es por ejemplo de jugar con sus compañeros para desestresarse o distraerse. En este aspecto académico se observó que las actividades asignadas se realizaron de manera virtual e incluso el dictado de las sesiones, lo cual también influyó en su nivel de estrés académico.

## Resultados de la variable práctica deportiva

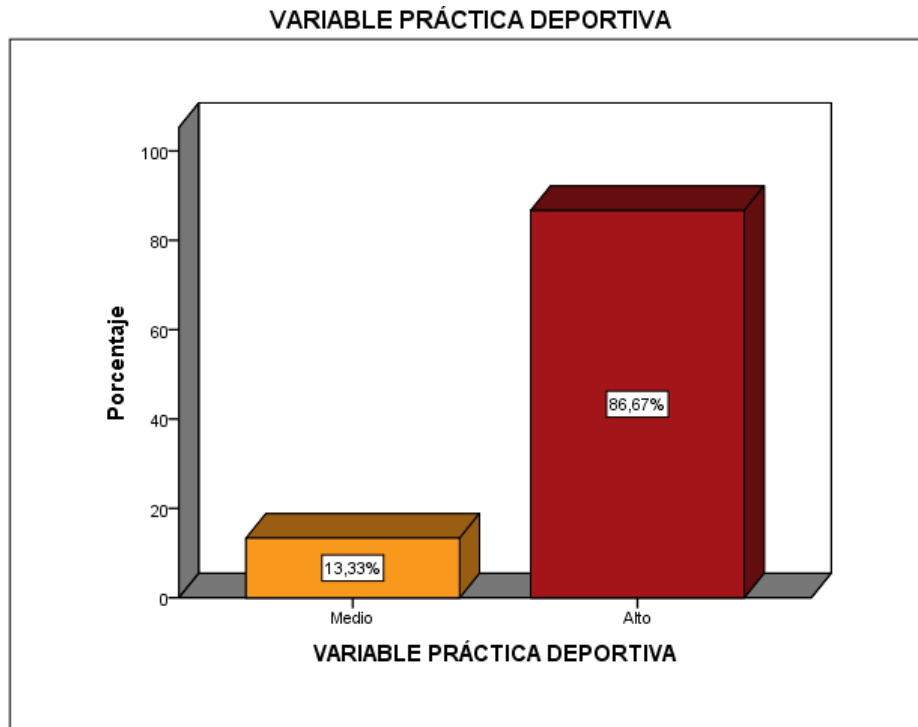
Tabla 04

### VARIABLE PRÁCTICA DEPORTIVA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Medio	2	13,3	13,3	13,3
Alto	13	86,7	86,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 02



Fuente: Elaboración propia

### **INTERPRETACIÓN:**

De la tabla 04 y el gráfico 02 se infiere que el 86,67% de los estudiantes presentan un nivel alto de práctica deportiva y el 13,33% un nivel medio. Se concluye que un porcentaje de estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020 presenta un nivel alto de práctica deportiva y un menor porcentaje un nivel medio.

### **ANÁLISIS:**

Los resultados obtenidos señalan que los estudiantes en su mayor porcentaje presentan una alta práctica deportiva y un menor porcentaje medio, estos resultados pueden ser consecuencia de las actividades cotidianas que realizan los estudiantes en sus hogares durante el año escolar 2020, el deporte o la actividad física es una práctica cotidiana por la naturaleza de la edad de los menores, motivo por el cual se puede fundamentar estos resultados.

## 2.10.2 Prueba de hipótesis

### Prueba de hipótesis general

#### 1. Formulación de la hipótesis alterna e hipótesis nula

Hipótesis alterna  $H_1$ : Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

Hipótesis nula  $H_0$ : No existe una relación significativa entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

#### 2. Elección del nivel de significancia.

El nivel de significancia es al 5% siendo  $\alpha = 0.05$  es decir un nivel de confianza del 95%.

#### 3. Elección de la prueba estadística

Tabla 05

#### Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	128,750 <sup>a</sup>	120	,276
Razón de verosimilitud	63,559	120	1,000
Asociación lineal por lineal	6,614	1	,010
N de casos válidos	15		

Fuente: Elaboración propia

#### 4. Lectura del p valor.

- P-valor = 0,05 : Como valor p-valor o sig. (bilateral) = 0,276 es mayor que  $\alpha = 0,05$

## 5. Elección de la hipótesis

No existe una relación significativa entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.

## 6. Conclusión

Teniendo en cuenta que el estadístico chi cuadrado es de 0,276 el cual es mayor a 0,05, lo que significa que existe independencia entre una y otra. Se concluye que entre la variable estrés académico y la variable práctica deportiva no existe una relación significativa, sino una independencia entre ambas en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020.

### **2.10.3 Discusión de resultados**

De los resultados obtenidos se tiene que para la presente investigación se concluye que entre la variable estrés académico y la variable práctica deportiva no existe una relación significativa, sino una independencia entre ambas en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020, este resultado muestra que el estrés académico como factor influyente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes no es un indicador determinante para que los estudiantes no realicen su práctica deportiva, este resultado es distinto al de Sarmiento (2014) que en su trabajo de tesis de maestría: “influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del municipio de Lebrija, Santander - Colombia”, presentado en la Universidad Privada Norbert Wiener, concluyó que la evidencia empírica presentada en los cuadros y gráficos estadísticos permite señalar que existe una relación directa entre la Práctica deportiva Recreativa y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de

Lebrija, Santander, en este resultado del antecedente de investigación existe una relación entre sus variables. Guerrero (2017) señala que “El estrés, al ser una reacción del sujeto frente a situaciones percibidas como amenazantes y de sobre exigencia, tiende a extenderse a diversas esferas sociales, como el trabajo, las relaciones de pareja, el ambiente familiar, enfermedades, lo académico, entre otras” (pp. 22-23). El autor presenta afirma que influye en algunas dimensiones del quehacer humano, pero no señala que la práctica deportiva, lo cual puede darle soporte a la conclusión de este trabajo de investigación al afirmar que no existe una relación entre el estrés académico y la práctica deportiva.

## **CAPITULO III**

### **MARCO PROPOSITIVO DE LA INVESTIGACION**

#### **3.1 Determinación de la propuesta**

Disminución del estrés académico por medio de sesiones semanales de actividades deportivas

#### **3.2 Descripción del problema**

Considerando los resultados obtenidos en los que se indica que existe un nivel medio de estrés académico, es necesario disminuir este nivel porque los estudiantes que este año escolar 2021 cursarán el quinto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco deben tener mayores condiciones socioafectivas para realicen con mayor eficiencia y eficacia sus actividades académicas programadas. Tomando en cuenta también que este año también se llevará de manera remota las sesiones, es necesario también implementar una serie de acciones que ayuden a mejorar su situación física a fin de disminuir su estrés académico, entre estas actividades pueden utilizarse diversas técnicas, entre ellas la generación de hábito deportivo o incentivarlos de del mismo.

#### **3.3 Justificación**

La propuesta se justifica por la necesidad existente en los estudiantes de disminuir sus niveles de estrés académico, lo cual afecta en su rendimiento académico y en la forma en la cual realizan las mismas, principalmente en la

programación de actividades de manera virtual en la que incluso los estudiantes llevan una vida más sedentaria a diferencia de las sesiones normales presenciales. Bajo la premisa del logro de un desarrollo integral es necesario también incorporar estrategias pedagógicas que optimicen los procesos.

### **3.4 Público objetivo**

Está comprendido por los estudiantes del quinto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2021.

### **3.5 Objetivos de la propuesta**

#### **Objetivo general**

Disminuir el estrés académico por medio de sesiones semanales de actividades deportivas de los estudiantes del quinto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2021.

#### **Objetivos específicos**

- Incentivar la práctica deportiva en los estudiantes del quinto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2021.
- Implementar nuevas estrategias pedagógicas en la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2021.

### **3.6 Recursos humanos**

- Investigadores
- Colaboradores
- Otros

### 3.7 Actividades

N°	Actividad
01	Construcción de la propuesta
02	Revisión de la propuesta
03	Presentación de la propuesta
04	Análisis de la propuesta
05	Aplicación de la propuesta
06	Evaluación de la propuesta

### 3.8 Panificación detallada de las actividades

ACCIONES PROGRAMADAS	CRONOGRAMA DURANTE EL AÑO 2021				
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Construcción de propuesta	X				
Revisión de la propuesta y posterior aprobación	X				
Implementación de práctica deportiva en las asignaturas		X			
Capacitación		X			
Seguimiento de la propuesta		X	X	X	X
Monitoreo de propuesta			X		
Pre evaluación de la propuesta				X	
Evaluación de la propuesta				X	
Presentación de informe final de aplicación de la propuesta					X



### **3.9 Evaluación de la propuesta**

La evaluación será realizada por el Director y su plata jerárquica de los docentes de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2021.

## **CONCLUSIONES**

**PRIMERA.** Entre la variable estrés académico y la variable práctica deportiva no existe una relación significativa, sino una independencia entre ambas en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020.

**SEGUNDA.** El 100.00% de estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020 presenta un nivel medio de estrés académico, se concluye que todos los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico.

**TERCERA.** Se concluye que un mayor porcentaje de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento del Cusco matriculados en el año escolar 2020 presentan un nivel alto de práctica deportiva y un menor porcentaje un nivel medio.

## SUGERENCIAS

**PRIMERO:** Tomar en consideración los resultados obtenidos en esta investigación a fin de poder tomar determinadas decisiones frente a las variables de estudio, en este caso el estrés académico y de otro lado la práctica deportiva.

**SEGUNDO:** Generar espacios de sensibilización sobre el estrés académico en la comunidad educativa a fin de poder tomar determinadas previsiones frente a ese problema que según los resultados obtenidos todos los estudiantes presentan un nivel medio.

**TERCERO:** Estimular la práctica deportiva a través de la implementación progresiva de actividades en todas las áreas académicas para mejorar el rendimiento académico y también la salud física de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrés, J. (2014). Fomento de la práctica física-deportiva desde el contexto escolar a través del aprendizaje dialógico [tesis doctoral, Universitas Miguel Hernández]. Repositorio Institucional UMH.  
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3721/1/TD%20Andres%20Fabra%2C%20Jos%C3%A9%20Antonio.pdf>
- ANECA (2007). Libro blanco, título de grado en ciencias de la actividad física y del deporte. Editorial de ANECA.  
[http://www.aneca.es/var/media/150296/libroblanco\\_deporte\\_def.pdf](http://www.aneca.es/var/media/150296/libroblanco_deporte_def.pdf)
- Arbós, T. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica [tesis doctoral, universitat de les Illes Balears]. Repositorio Institucional UIB.  
[https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS\\_Maite.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf)
- Cari H. (2002). Estrategias del diseño de investigación educativa. Impresiones Bruño. Primera edición, Cusco-Perú
- Carrera, A. (2015). Beneficios del deporte en la salud. <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/18694>
- Casto, J. y Ramos, C. (2020). Influencia de las actividades físicas y deportivas en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del taller extracurricular de actividad física y vida saludable de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa 2019 [tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSAAC.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10961/EDcavajn%26ramocj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cjuno, E. (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar [tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSAA.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4551/EDScjche.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Corrales, A. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. Revista digital. [https://www.researchgate.net/publication/44742810\\_El\\_deporte\\_como\\_elemento\\_educativo\\_indispensable\\_en\\_el\\_area\\_de\\_Educacion\\_Fisica](https://www.researchgate.net/publication/44742810_El_deporte_como_elemento_educativo_indispensable_en_el_area_de_Educacion_Fisica)

Guerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCE. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2151>

Lapresa, D., Arana, J. y Ponce de León, A. (1999). Orientaciones educativas para el desarrollo del deporte escolar. Editorial de la Universidad de Rioja. <https://es.slideshare.net/Futbol-Tactico/orientaciones-educativas-para-el-desarrollo-del-deporte-escolar>

Rosales, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur [tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

Sarmiento, A. (2014). Influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander – Colombia [tesis de maestría, Universidad Wiener]. Repositorio Institucional de la UW. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/398/SARMIENTO%20TIRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

d. Anexos

TÍTULO: PRÁCTICA DEPORTIVA Y SU RELACIÓN EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 50167 "VIRGEN DEL CARMEN" DEL DISTRITO DE LARES, CALCA, CUSCO, 2020				
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación que existe entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 "Virgen del Carmen" del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020?	Determinar la relación que existe entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 "Virgen del Carmen" del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.	Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 "Virgen del Carmen" del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.	<p><b>Variable de estudio 1</b></p> <p>Práctica deportiva</p> <p><b>Variable de estudio 2</b></p> <p>Estrés académico</p>	<p><b>Enfoque de investigación:</b> cuantitativo</p> <hr/> <p><b>Tipo de la investigación:</b> Descriptivo correlacional</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> 23 estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 "Virgen del Carmen" del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.</p> <p>Muestra</p>

PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS		
<p>¿Cuál es el nivel de práctica deportiva de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020?</p>	<p>Determinar cuál es el nivel de práctica deportiva de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.</p> <p>Determinar cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.</p>	<p>El nivel de práctica deportiva es medio de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.</p> <p>El nivel de estrés académico es bajo de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.</p>	<p><b>DIMENSIONES</b></p> <p><b>Variable de estudio 1: Práctica deportiva</b></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de actividad</li> <li>- Nivel de actividad física</li> <li>- Factores que influyen en la parte práctica</li> <li>- Frecuencia</li> </ul> <p><b>Variable de estudio 2: Estrés académico</b></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresores académicos</li> <li>- Síntomas</li> <li>- Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<p>15 estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la I.E. N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares, provincia de Calca, departamento de. Cusco, año escolar 2020.</p> <p><b>Técnicas de recopilación de información:</b></p> <p>Observación</p> <p>Evaluación</p> <p><b>Técnicas de análisis de datos:</b></p> <p>Tablas de frecuencias</p> <p>Gráficos</p> <p>Prueba de hipótesis</p>

## INSTRUMENTOS UTILIZADOS

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

**Autores: Castro Valderrama Jesús Nolberto y Ramos Morales Carmen Julia**

#### INDICACIONES:

- ◆ Este cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- ◆ Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una “X”

El significado de las letras es: 1 = NUNCA, 2 = CASI

NUNCA 3 = A VECES, 4 = CASI SIEMPRE y 5 = SIEMPRE

ITEMS	ESCALA				
	1	2	3	4	5
<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>					
• Realizas algún deporte (Futbol, baloncesto, atletismo, voleibol, otros)					
• Durante la práctica de la actividad física realizas actividades como correr, saltar, lanzar, patear					
• Eres miembro de algún equipo deportivo					
• Realizas alguna actividad física en tu centro de estudio					
• Realizas Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).					
<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA</b>					
• Te desplazas caminando					



• Subes y bajas por las escaleras					
• Levantas objetos con peso					
• Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
• Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
• Realizas alguna rutina de baile o danza.					
• Practicas algún deporte					
• Evitas realizar actividades físicas.					
• Estudias recostado en la cama					
• Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora					
<b>FACTORES QUE INFLUYEN A PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA</b>					
• Realizas actividad física deportiva para verte bien físicamente					
• Consideras que la práctica de la actividad física deportiva puede mejorar tu apariencia					
• Considera que la actividad física y deportiva puede mantener y/o mejorar su salud					
• Participa en competencias deportivas					
• Realiza actividades físico deportivas por influencia de amigos					
• Le gusta competir en actividades deportivas					

<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizas actividades deportivas educativas para divertirse e integrarse con los demás</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consideras que la práctica deportiva mejora actitud y estado de ánimo para continuar con actividades académicas</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica algún deporte o actividad física por que cuenta con instalaciones adecuadas cercanas</li> </ul>					
<b>FRECUENCIA</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica a Diario actividades físico - deportivas en si centro de estudios</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>En su tiempo libre realiza con frecuencia las actividades deportivas educativas todos los días</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica algún deporte tres veces o más por semana</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza actividades físicas deportivas solo con frecuencia mensual</li> </ul>					

## INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

Autor: Arturo Barraza Macías

**Estimado señor, señorita estudiante:**

A continuación encontrarás un conjunto de preguntas a las cuales debes responder con una "X", considerando la siguiente escala:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

1. 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:

<b>Estresores académicos</b>					
<b>INDICADORES</b>	<b>1</b> Nunca	<b>2</b> Rara vez	<b>3</b> Algunas veces	<b>4</b> Casi siempre	<b>5</b> Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de áreas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
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, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
<b>Reacciones físicas</b>					
	<b>1</b> Nunca	<b>2</b> Rara vez	<b>3</b> Algunas veces	<b>4</b> Casi siempre	<b>5</b> 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					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	<b>1</b> Nunca	<b>2</b> Rara vez	<b>3</b> Algunas veces	<b>4</b> Casi siempre	<b>5</b> Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad.					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	<b>1</b> Nunca	<b>2</b> Rara vez	<b>3</b> Algunas veces	<b>4</b> Casi siempre	<b>5</b> 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					
<b>Estrategias de afrontamiento</b>					
	<b>1</b> Nunca	<b>2</b> Rara vez	<b>3</b> Algunas veces	<b>4</b> Casi siempre	<b>5</b> Siempre
Estrategias de afrontamiento					
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).					

Gracias por tu participación.

## BASE DE DATOS

VARIABLE I: PRACTICA DEPORTIVA																																	
INENSIO	Tipo de actividad					SUB	Nivel de actividad física										SUB	Factores que influyen en práctica de la actividad física								SUB	Frecuencia				SUB	TOTAL	
ITEMS	1	2	3	4	5	TOTAL	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL	25	26	27	28	TOTAL	TOTAL
1	4	5	1	5	5	20	5	5	5	5	4	5	5	2	1	1	38	5	4	5	4	2	2	5	5	4	36	4	4	5	4	17	111
2	4	5	3	5	5	22	4	5	4	5	3	5	5	3	3	4	41	4	5	5	3	5	4	5	5	4	40	5	5	4	2	16	119
3	4	3	4	5	5	21	2	3	3	5	4	2	4	1	3	1	28	4	5	5	3	2	4	4	5	4	36	3	4	5	3	15	100
4	3	5	3	5	4	20	2	5	3	5	3	5	3	3	2	2	33	4	4	3	5	3	5	4	3	4	35	3	4	3	3	13	101
5	3	4	1	5	4	17	5	5	5	4	4	5	4	2	5	1	40	3	3	5	1	4	4	4	5	4	33	5	3	2	2	12	102
6	3	4	1	5	4	17	5	3	1	3	4	4	3	4	5	3	35	3	3	4	5	3	5	5	3	4	35	4	4	3	3	14	101
7	3	3	4	4	5	19	3	3	3	4	3	5	3	1	1	1	27	3	4	5	3	3	3	3	5	3	32	3	3	2	2	10	88
8	4	3	1	5	3	16	2	1	3	5	2	1	5	2	1	1	23	4	5	4	3	3	1	1	4	3	28	2	5	2	3	12	79
9	5	4	1	4	5	19	5	1	5	5	4	1	5	4	5	1	36	5	4	5	5	2	5	4	4	2	36	5	2	5	4	16	107
10	3	3	4	3	5	18	5	5	4	5	3	5	5	1	1	1	35	3	5	5	3	4	4	3	5	3	35	3	3	2	2	10	98
11	3	5	3	5	4	20	5	1	5	5	4	3	3	5	3	1	35	5	4	5	4	3	5	3	5	3	37	5	4	3	2	14	104
12	5	3	5	5	5	23	5	5	5	5	2	2	4	3	5	1	37	3	3	3	5	4	4	4	4	4	34	3	5	3	3	14	103
13	4	4	5	4	3	20	5	5	3	3	3	1	3	1	1	2	27	3	5	4	3	2	5	5	5	5	37	5	3	5	3	16	100
14	3	3	1	5	5	17	5	5	4	3	3	3	3	3	1	3	33	3	4	5	3	3	5	5	4	4	36	4	5	5	3	17	103
15	4	3	1	5	4	17	1	4	3	5	3	4	3	1	1	1	26	3	4	5	4	3	3	4	5	5	36	4	5	4	3	16	95

VARIABLE 2 : ESTRÉS ACADEMICO																																		
INENSIO		Estrategias académicas								SUB	Síntomas															SUB	Estrategias de afrontamiento						SUB	TOTAL
ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	TOTAL	24	25	26	27	28	29	TOTAL	TOTAL	
1	1	4	3	4	5	5	5	4	4	34	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	37	2	3	4	4	1	2	16	87	
2	2	4	5	2	3	2	3	4	5	28	2	3	3	1	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3	42	3	2	3	4	2	3	17	87	
3	3	3	3	2	4	2	3	5	4	26	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	1	37	2	5	4	5	5	3	24	87	
4	4	3	4	4	4	3	2	5	5	30	2	3	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	32	4	3	2	5	4	3	21	83	
5	5	4	3	3	3	5	3	5	3	29	1	3	3	3	1	4	3	3	4	4	1	1	1	1	34	1	5	1	5	3	5	20	83	
6	6	3	2	4	2	3	4	4	3	25	1	1	1	2	1	3	3	2	1	5	1	1	1	2	28	3	5	3	5	1	5	22	75	
7	7	3	3	4	3	2	3	3	3	24	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	37	2	3	3	3	2	3	16	77	
8	8	1	3	1	3	2	3	4	2	19	2	1	1	1	1	3	2	4	3	2	3	2	3	1	2	31	3	4	1	1	2	1	12	62
9	9	4	5	1	4	4	3	5	1	27	1	4	1	1	2	2	2	4	2	4	1	4	4	4	40	4	5	5	3	5	1	23	90	
10	10	3	3	3	3	2	3	3	3	23	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	32	2	3	3	3	2	3	16	71	
11	11	3	5	3	3	5	3	5	1	28	3	2	4	5	2	2	5	3	2	5	4	1	4	1	44	4	4	5	5	1	3	22	94	
12	12	4	5	3	5	5	3	4	3	32	1	3	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	24	3	4	3	3	2	2	17	73	
13	13	4	5	4	4	2	5	1	1	26	3	1	3	3	1	2	2	2	2	5	4	1	3	2	36	4	5	5	1	3	4	22	84	
14	14	3	3	3	3	2	3	4	5	26	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	35	2	3	4	2	4	3	18	79	
15	15	3	4	4	3	2	1	3	1	21	3	3	1	1	3	3	1	3	2	3	2	1	2	1	32	3	3	4	4	1	5	20	73	

## IMÁGENES DE APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS



