REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

Influencia de la actividad física en el estrés académico de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa – 2024.

Tesis presentada por los Bachilleres:

Alvarez Estremadoyro, Rodrigo Andre

ORCID: 0009-0008-7428-2166

Vega Matos, Milagros Luz

ORCID: 0009-0004-3856-9822

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesor:
Mg. Perlacios Cruz, Carlos Eduardo

ORCID: 0000-0002-1302-0057

Arequipa - Perú

2025

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 11 de Diciembre del 2024

Dictamen: 012436-C-EPSIC-2024

Visto el borrador del expediente 012436, presentado por:

2018248732 - VEGA MATOS MILAGROS LUZ
2019220181 - ALVAREZ ESTREMADOYRO RODRIGO ANDRE

Titulado:

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE AREQUIPA - 2024.

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

29457820 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR

29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA
DICTAMINADOR

43581141 - CARTAGENA LOPEZ JORGE BRAYAN
DICTAMINADOR

Influencia de la actividad física en el estrés académico de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa – 2024.

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	21%	9%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	3%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	revistas.ujat.mx Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	issuu.com Fuente de Internet	<1%
8	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Dedicatoria

A nuestros padres por mostrarnos siempre el interés en nuestro aprendizaje y apoyo incondicional para lograr nuestras metas. A nuestros amigos Adriana, Diana, Fernando, Lucio, Kennedy, Gustavo, André y Sophia por acompañarnos en todo este proceso, motivarnos a seguir adelante y por guardar en sus corazones cada momento compartido y los que faltan por venir.

Rodrigo Álvarez y Milagros Vega

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Agradecimiento

Agradecemos a nuestras familias y amigos por su apoyo y confianza incondicional. Así mismo a todos los docentes que estuvieron involucrados en nuestro aprendizaje a largo de todos estos años de carrera profesional.

Para finalizar, agradecemos a la Institución Educativa por el apoyo y las facilidades brindadas en la realización de esta investigación. A su vez a todos los participantes que aceptaron formar parte de este proyecto contribuyendo a la ciencia para futuras investigaciones.

Rodrigo Álvarez y Milagros Vega

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

RESUMEN

Se buscó determinar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Arequipa – 2024. Nuestro tipo de investigación fue cuantitativo, correlacional y transversal, lo cual nos permitió analizar la relación entre ambas variables. La muestra estuvo conformada por 352 estudiantes de secundaria, con edades entre 12 y 16 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo censal. Para la recolección de datos se utilizaron el Inventario SISCO SV-21 para medir el estrés académico y el cuestionario PAC-A para medir la actividad física. Como resultado principal, se encontró una correlación negativa entre ambas variables con un coeficiente de Spearman de -0,051 (p = 0,041, menor a 0,05), lo que demuestra que el aumento de la actividad física está asociado con una ligera disminución en los niveles de estrés académico. Asimismo, se observó que la actividad física se correlaciona negativamente con los estresores académicos (-0,593, p = 0,001) y con los síntomas del estrés (-0,042, p = 0,001), lo que sugiere que los estudiantes con mayor actividad física presentan menos estrés y síntomas asociados. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se identificó una correlación negativa débil (-0,050, p = 0,001), lo que indica que los estudiantes que realizan más actividad física tienden a emplear menos estrategias de afrontamiento para manejar el estrés. En conclusión, el estudio sugiere que la actividad física puede ser una herramienta útil para la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria.

Palabras clave: Actividad física, estrés académico, estudiantes, bienestar emocional y estrategias de afrontamiento.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ABSTRACT

The aim was to determine the relationship physical activity and between academic stress in high school students from the Arequipa Educational Institution - 2024. Our type of research was quantitative, correlational and cross-sectional, which allowed us to analyze the relationship between both variables. The sample consisted of 352 high school students, aged between 12 and 16 years, selected through a non-probabilistic census-type sampling. For data collection, the SISCO SV-21 Inventory was used to measure academic stress and the PAC-A questionnaire to measure physical activity. As a main result, a negative correlation was found between both variables with a Spearman coefficient of -0.051 ($p = 0.041$, less than 0.05), which shows that the increase in physical activity is associated with a slight decrease in academic stress levels. Likewise, physical activity was found to be negatively correlated with academic stressors (-0.593, $p = 0.001$) and stress symptoms (-0.042, $p = 0.001$), suggesting that students with higher levels of physical activity have less stress and associated symptoms. Regarding coping strategies, a weak negative correlation was identified (-0.050, $p = 0.001$), indicating that students who perform more physical activity tend to use fewer coping strategies to manage stress. In conclusion, the study suggests that physical activity may be a useful tool for reducing academic stress in high school students.

Key words: Physical activity, academic stress, students, emotional well-being and coping strategies.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimiento

RESUMEN

ABSTRACT

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

Capítulo I. Problema y Marco Teórico 1

Introducción 1

Pregunta de investigación 3

Variables 3

Definición Operacional de las Variables 3

Variable 1: Actividad física 3

Variable 2: Estrés Académico 3

Objetivos 4

Objetivo General 4

Objetivos Específicos 4

Antecedentes teórico-investigativos 5

Actividad física 5

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Estrés académico.....11

Hipótesis.....18

Capítulo II. Método.....19

Método.....19

Instrumentos.....19

Cuestionario PAC – A.....19

Inventario SISCO SV – 21 de Estrés Académico.....20

Participantes.....20

Procedimiento.....21

Consideraciones éticas.....22

Análisis de datos.....22

Capítulo III. Resultados.....23

Discusión.....28

Conclusiones.....30

Sugerencias.....32

Limitaciones.....33

Referencias.....34

Anexos.....39

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Edad de los Estudiantes 23

Tabla 2 Sexo de los estudiantes 24

Tabla 3 Correlación entre Actividad física y Estrés Académico..... 24

Tabla 4 Correlación entre Actividad física y Estresores..... 25

Tabla 5 Correlación entre Actividad física y Síntomas 26

Tabla 6 Correlación entre Actividad Física y Estrategias de afrontamiento 27

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo I. Problema y Marco Teórico

Introducción

Se ha demostrado que la actividad física tiene un impacto importante en el bienestar mental de los estudiantes, lo cual es crucial durante épocas académicas difíciles (Ávila et al., 2021).

El ejercicio frecuente ayuda a los jóvenes a afrontar las exigencias de la vida escolar, ya que mejora la salud física y actúa como un potente calmante del estrés. La capacidad del ejercicio para aumentar la producción de endorfinas (sustancias químicas que producen felicidad y mejoran la regulación emocional) es la causa de esta asociación (Ruiz et al., 2019).

Según como nos menciona la OMS (2024) cualquier actividad del cuerpo que implique la contracción de los músculos y se realice para mantener o mejorar la condición física se considera ejercicio físico. Según Mancheno (2023), es un tipo de actividad física realizada para mantener o aumentar la aptitud física que implica contraer los músculos.

El estrés es la respuesta subjetiva de una persona a un estímulo que pone su mente tensa o excitada. Este fenómeno se manifiesta en las respuestas corporales y mentales que se producen cuando el cuerpo se ve sometido a situaciones estresantes o físicamente exigentes. (López et al., 2024). De manera similar, el estrés puede afectar el desempeño de los estudiantes y es un fenómeno frecuente en todos los entornos y situaciones, incluidas las instituciones educativas (Guijarro, 2024).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

El término “estrés académico” se utiliza para describir los procesos cognitivos y afectivos que tienen un efecto perjudicial sobre los estudiantes en un entorno de aprendizaje, lo que genera estrés en la mente y el cuerpo y, en última instancia, una reducción en su rendimiento académico. Para que los estudiantes logren el equilibrio y funcionen con éxito, deben manejar una variedad de circunstancias que interpretan como exigencias. Tanto los maestros como los estudiantes experimentan estrés y daños cuando las exigencias académicas no se controlan bien (Sales et al., 2020).

Los alumnos de secundaria, que tengan entre 12 y 16 años, participan en evaluaciones frecuentes para medir sus niveles de estrés relacionados con la escuela y el ejercicio físico. El grupo organiza eventos deportivos en una serie de seminarios en horarios determinados para abordar este problema. Estos deportes, que se extienden a lo largo de dos meses durante el año escolar, incluyen baloncesto, voleibol, fútbol sala, natación y balonmano. Si bien participar en varios deportes puede ser exigente, esta estructura permite abordar la actividad física de una manera más estructurada, lo que es bueno para la salud general de los adolescentes.

Este estudio está permitido en teoría porque promoverá la reflexión sobre el valor del ejercicio y cómo puede ayudar a los estudiantes a sentirse menos estresados por sus estudios. También se promoverá la investigación sobre la conexión entre el estrés académico y la actividad física, y se alentará el debate de los hallazgos de estudios anteriores. En realidad, le dará a la organización una mejor idea del éxito de sus actividades, sentando las bases para mejorar las variables que pueden estar influyendo en el rendimiento deportivo de la escuela.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa, 2024?

Variables

Definición Operacional de las Variables

Variable 1: Actividad física

Una acción musculoesquelética que requiera el uso de energía se considera ejercicio físico. (Alarcón & Llanos, 2022). Según el autor, es simplemente el movimiento de determinadas partes del cuerpo causado por la actividad del músculo esquelético, lo que requiere el uso de una determinada cantidad de energía (Maldonado, 2023).

Para medir la participación deportiva se utilizó el cuestionario PAC-A, que mide el nivel de actividad de los adolescentes. Además, tiene tres dimensiones: fin de semana, últimos siete días y tiempo libre. Presenta una escala numérica tipo Likert, donde 1 denota muy poca actividad física y 5 niveles muy intensos.

Variable 2: Estrés Académico

Se considera que el estrés académico es un proceso sistemático, adaptativo y fundamentalmente psicológico. Este fenómeno surge cuando un alumno se enfrenta a expectativas que no siente que puede cumplir. Para volver a su zona de confort, el alumno se ve obligado a enfrentarse a la circunstancia, lo que le coloca en una situación incómoda y desencadena una cadena de síntomas (Barraza et al., 2019).

Para cuantificar el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO, que busca identificar reacciones conductuales y psicológicas asociadas al estrés académico. Este inventario consta de

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

tres componentes: factores estresantes (entrada), mecanismos de afrontamiento (salida) e indicadores de desequilibrio sistémico. Además, estos rasgos se muestran utilizando una escala ordinal que va de bajo a moderadamente bajo, medio a moderadamente alto y alto.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa, 2024.

Objetivos Específicos

Determinar la relación entre la actividad física y los estresores académicos en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa, 2024.

Determinar la relación entre la actividad física y síntomas del estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa, 2024

Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa, 2024.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Antecedentes teórico-investigativos

En el complejo proceso de la educación están incluidas tanto la libertad interna del educando como las consecuencias externas de las decisiones del educador. El sistema educativo peruano está consagrado a brindar una educación integral que considere las demandas del cuerpo, mente, emociones y espíritu de las personas, ya que su objetivo principal es el crecimiento integral del ser humano (Barboza, 2022). En estas áreas se incluyen elementos importantes como la participación en el deporte. Se reconoce que las exigencias de la educación pueden causar estrés a los estudiantes, en particular si no están seguros de cómo responder en determinadas circunstancias, lo que pone en peligro su equilibrio emocional (Casamen, 2022).

Actividad física

Definición. La actividad física, según Trujillo et al. (2020) es el gasto energético en cualquier actividad musculoesquelética que requiera el consumo de energía. Este concepto abarca tanto las tareas cotidianas como limpiar la casa o dar un paseo, las actividades planificadas siendo una de ellas el deporte o el entrenamiento físico. Es crucial para preservar la salud y el bienestar porque mantiene un equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, lo que beneficia la salud mental y física.

Por su parte, García (2023) para evitar enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, es esencial hacer ejercicio de forma regular. Además, mejora la calidad de vida de las personas y alarga su esperanza de vida. Es fundamental distinguirlo del ejercicio, que es un tipo de actividad física repetitiva y controlada destinada a mantener o mejorar los elementos de la aptitud física.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Así mismo, Salazar et al. (2023), *e*l objetivo de este estudio fue determinar el grado de actividad física en estudiantes de secundaria de un colegio público de Lima. Se realizó un estudio descriptivo y transversal en el que participaron 470 estudiantes de secundaria. Se empleó la encuesta IAFHA. Los resultados mostraron que los niveles de actividad física de los estudiantes eran moderados y estaban por debajo de lo recomendado para niños y adolescentes.

Además, Pérez et al. (2024), en este estudio se utilizó una metodología observacional - descriptiva transversal con una muestra de 97 estudiantes para conocer la relación entre el autoconcepto físico de los estudiantes y sus niveles de actividad física. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario IPAQ-SF y CAF. Los resultados implican que un autoconcepto físico positivo parece estar vinculado con la actividad física.

Por otro lado, Bernáldez (2023), *e*l objetivo principal de este estudio es examinar el tiempo que los adolescentes dedican a hacer ejercicio tanto dentro como fuera del aula. Para ello se aplicó una técnica descriptiva, observacional y transversal a una muestra de 120 individuos. Para obtener los resultados se utilizó una encuesta anónima que evaluó factores como la satisfacción, las horas de ejercicio y el tipo de deporte. Según las estadísticas, el 85% de los adolescentes camina una media de 18,35 horas semanales fuera del colegio, frente a las dos horas que caminan durante el horario escolar. Los grupos más activos son los chicos (21,45 sesiones) y los menores de 14 años (19,54 sesiones). Finalmente, se determinó que ambos componentes son esenciales para el crecimiento de los adolescentes.

Componentes de la actividad física. Peña et al. (2021) a la hora de calcular la cantidad de ejercicio físico que puede realizar una persona en un día determinado o incluso en una semana, hay que tener en cuenta los siguientes elementos:

Frecuencia: Describe la cantidad de veces con la que una persona realiza ejercicio físico

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

durante la semana, como nadar tres veces por semana o correr cinco días a la semana por la mañana.

Duración: Describe cuántos minutos u horas pasa una persona realizando ejercicio físico a lo largo del día.

Intensidad: Es el nivel de esfuerzo necesario para realizar la tarea, que puede variar de persona a persona. Calificándose como ligero, moderado o intenso según la percepción de cada individuo sobre la cantidad de trabajo necesario para completar la tarea.

Rojas et al. (2020) nos informa que el esfuerzo que requiere una actividad física produce reacciones fisiológicas cuantificables, como un aumento de la frecuencia respiratoria o cardíaca. Para comprender esta intensidad es fundamental examinar la percepción del esfuerzo de cada persona. Dependiendo de la condición física del individuo, que se ve influida por su actividad frecuente, esta percepción puede cambiar. A continuación, se enumeran los distintos niveles de actividad física según la intensidad percibida:

Actividad física leve: Se trata de actividades que no provocan reacciones fisiológicas perceptibles, lo que permite al intérprete cantar o hablar mientras experimenta un aumento apenas perceptible de la frecuencia cardíaca o respiratoria. Estos ejercicios incluyen, por ejemplo, trotar y caminar suavemente.

Actividad física moderada: Respuesta fisiológica provocada por una temperatura corporal más alta, que incluye frecuencia cardíaca elevada, respiración más dificultosa y transpiración leve. Entre estas actividades físicas se incluyen correr, bailar, patinar y realizar actividades recreativas.

Actividad física intensa: Una persona que experimenta cierta cantidad significativa de

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

esfuerzo en actividades físicas más exigentes, como nadar rápidamente, bailar a paso ligero, correr una maratón y participar en deportes competitivos como baloncesto, fútbol y natación, entra en esta categoría.

Unidad de medida de la actividad física MET.

La energía utilizada en reposo, o aproximadamente 1 kcal/kg/hora, se representa como MET. Mientras que las actividades más extenuantes, como correr, valen más de 6 MET, las actividades de baja intensidad, como caminar de forma constante, valen entre 2 y 3 MET. Al comparar la intensidad de varias formas de ejercicio físico y cómo afectan al gasto de energía, el MET es una medida útil (Alvis et al., 2017).

Las ventajas del ejercicio físico para los estudiantes. De acuerdo con Cifuentes & Bernal (2021) la actividad física regular tiene muchos efectos positivos en el desarrollo general de los estudiantes, pero cabe destacar los siguientes:

Rendimiento académico mejorado: Numerosos estudios han demostrado que los estudiantes que hacen ejercicio con frecuencia tienen un mejor rendimiento académico. Esto se debe a que el ejercicio mejora la memoria, la concentración y el rendimiento cognitivo al aumentar el flujo sanguíneo al cerebro (Chaddock et al.,2011).

Desarrollo físico óptimo: La actividad física mejora el desarrollo y la fuerza de los huesos, los músculos y las articulaciones. El ejercicio frecuente reduce las probabilidades de desarrollar enfermedades a largo plazo, como diabetes, hipertensión y obesidad.

Mejor bienestar emocional: El estrés, la ansiedad y la tristeza son menores en los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas. El ejercicio también aumenta la autoestima y fomenta un estado emocional positivo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Fomentar la socialización: Los estudiantes que practican deportes en equipo ganan confianza, cooperación y habilidades sociales. En consecuencia, se comunican mejor con sus profesores y compañeros.

Promoción de hábitos saludables: El ejercicio físico en la primera infancia favorece el desarrollo de una existencia activa y duradera, lo que disminuye el riesgo de llevar una vida adulta sedentaria y retrasa la aparición de enfermedades ligadas a la inactividad.

Incorporar el ejercicio físico a las actividades cotidianas mejora el rendimiento académico de los estudiantes y sienta las bases para un futuro saludable. Para crear un ambiente que valore la actividad física como un componente crucial del desarrollo social y personal de los jóvenes, los padres y los educadores deben apoyarlos y brindarles oportunidades para que sean activos. Como resultado, las personas tendrán más éxito en todas las áreas de sus vidas, serán más felices y estarán más saludables (Zegarra, 2022).

Dimensiones de la Actividad Física. Según Orozco y Álvarez (2023) se cuenta con las siguientes:

Tiempo libre. Es un movimiento voluntario que los estudiantes realicen durante su tiempo libre y que no esté relacionado con sus estudios, trabajos o tareas domésticas se considera actividad física. Los deportes, las actividades de ocio, el baile, caminar, trotar y andar en bicicleta son algunos ejemplos. Este tiempo libre, que permite a los niños participar en actividades sin la carga de responsabilidades, es esencial para su bienestar y desarrollo personal. Cuando se realiza en un contexto grupal, participar en actividades físicas no solo mejora la salud física sino que también proporciona ventajas psicológicas y emocionales como reducción del estrés, mejor estado de ánimo y fortalecimiento de los lazos sociales.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Últimos 7 días. La dimensión tiene en cuenta las actividades físicas que realizan los estudiantes tanto durante la semana como los fines de semana, ya sean programadas (como las clases de educación física) o no planificadas (como jugar durante el recreo o ir a la escuela). Al estar atentos a su rutina semanal, pueden ver las tendencias en su actividad y crear planes para fomentar un estilo de vida activo y equilibrado, lo cual es esencial para obtener beneficios para la salud a largo plazo.

Fin de semana. La actividad física en fin de semana, a diferencia de los días de clase, permite aprovechar el tiempo libre extra sin horarios estrictos, lo que permite practicar deportes organizados, actividades al aire libre o juegos en casa. Si bien es importante promover la actividad física durante este tiempo, el uso de dispositivos tecnológicos también puede hacer que esta sea inactiva. Comprender esta dinámica facilita la promoción de actividades más amplias y variadas que se adapten a los intereses de los estudiantes, incluidos los deportes en equipo o las excursiones escolares.

Estrés académico

Definición. El estrés académico, según Barrón & Zazueta (2021) el proceso es estructurado, adaptable y fundamentalmente psicológico. Comienza cuando el alumno se enfrenta a exigencias para las que carece de los conocimientos y las capacidades necesarios. Los síntomas emocionales, mentales y físicos del estudiante lo llevan a salir de su zona de confort y a entrar en un estado de alerta que lo obliga a buscar respuestas.

Restrepo et al. (2020) señalan que la forma ideal de conceptualizar el estrés académico es como un desequilibrio que experimenta un estudiante como resultado de elementos físicos y emocionales intrapersonales, interpersonales o ambientales. Este desajuste afecta la capacidad de cada estudiante para gestionar las demandas del aula, incluida su capacidad para organizarse,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

desempeñarse académicamente, resolver problemas, obtener buenos resultados en las evaluaciones y evaluar su propio proceso de aprendizaje. El estrés académico también afecta las relaciones con los profesores y los estudiantes, así como la capacidad de aplicar ideas abstractas a contextos prácticos.

Por lo tanto, se puede decir que el estrés tiene varias implicaciones negativas para la salud, como un debilitamiento del sistema inmunológico y una mayor vulnerabilidad a las enfermedades. Además, puede provocar anomalías conductuales, cognitivas y emocionales que dificultan el manejo del estrés. Entre las sustancias psicoactivas que los estudiantes del sector educativo tienen más probabilidades de consumir se encuentran el alcohol, el tabaco y las bebidas con cafeína. Estas drogas pueden provocar problemas de sueño, pérdida de apetito, baja autoestima y problemas sociales. En consecuencia, la motivación académica puede disminuir (Cassaretto et al.,2021).

De acuerdo con Saldaña et al. (2023) se pretendía investigar los factores que influyen en el estrés académico de los estudiantes de último año de secundaria. Utilizando una muestra de 234 alumnos, la metodología se basó en una investigación cuantitativa observacional. Los resultados mostraron que los principales estresores son la sobrecarga académica (media 3,0), los exámenes (3,0) y la falta de tiempo para el descanso (3,0), mientras que la presión por obtener calificaciones excepcionales y becas (media 3,0) destacó en relación con las posibilidades futuras. En términos de salud, el 53% de los estudiantes reportaron enfermedades físicas asociadas al estrés y el 48,3% de los estudiantes reportaron depresión; la frecuencia fue mayor entre las estudiantes mujeres. Además, el 36% consideró abandonar la escuela. Se encontró que mejorar cada una de las dimensiones es crucial para que los estudiantes rindan mejor.

De la misma manera Zea et al. (2023) el objetivo de este estudio fue investigar los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

niveles de estrés académico, los factores estresantes, los síntomas y los mecanismos de afrontamiento entre los estudiantes matriculados en una pequeña ciudad peruana durante la epidemia de COVID-19. La muestra estuvo conformada por 114 estudiantes entre 15 y 17 años, quienes fueron separados por edad y género y utilizaron un diseño descriptivo, transversal y no experimental. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO SV modificado, el cual demostró una confiabilidad sobresaliente con un alfa de Cronbach de 0,92 a 0,95. Según los resultados, el 33,3% de los encuestados experimentó estrés severo y el 32,5% experimentó estrés moderado. Las mujeres tuvieron la prevalencia más alta de síntomas de estrés (42,8%), mientras que no hubo diferencias significativas por edad (p = 0,369), pero sí por género (p = 0,017). Además, el 65% de los alumnos indicó estrategias de afrontamiento moderadas y severas. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de experimentar estrés académico, lo que enfatiza la necesidad de crear redes de apoyo para mitigar sus impactos.

Además, también existen investigaciones en Perú realizada por Gamboa (2020) el objetivo del estudio fue determinar el nivel de estrés académico que experimentaban los estudiantes de tercer año de secundaria en la I.E.P. Señor de Burgos en Puente Piedra, Perú. En una investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental, transversal, se evaluó una muestra de cincuenta estudiantes utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO modificado. Los hallazgos mostraron que el 47% de los estudiantes tenían niveles altos de estrés académico, el 34% tenían niveles medios y el 19% tenían niveles bajos. En términos de estrategias de afrontamiento (42%), estresores (48%) y síntomas (50%), el estrés era alto. Este estudio muestra que una serie de factores, como una cantidad excesiva de tareas, exámenes desafiantes y falta de tiempo, contribuyen a altos niveles de estrés. Se ha encontrado que estos estudiantes sufren niveles excesivos de estrés académico.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Continuando con la investigación de Alvarado (2020) el objetivo de este estudio fue determinar el grado de estrés académico que enfrentaron los estudiantes de secundaria de un colegio público de la zona Imperial, Cañete, en el año 2020. Para ello, se seleccionó una muestra de 101 estudiantes mediante selección no probabilística en esta investigación cuantitativa, descriptiva y no experimental. La confiabilidad del Inventario de Estrés Académico SISCO, modificado para el contexto peruano, estuvo garantizada por un alfa de Cronbach de 0,90. Según los resultados, el 42,6% de los estudiantes presentaba niveles de estrés académico medio-alto, el 44,6% presentaba niveles altos de factores estresantes y el 65,3% presentaba niveles altos de síntomas de estrés. Sin embargo, el 52,5% mostraba un bajo grado de mecanismos de afrontamiento. Estos resultados demuestran que los estudiantes tienen dificultades para hacer frente a la carga de sus estudios, en particular a la luz de las exigencias de la pandemia de COVID-19 en la educación. Para reducir los impactos negativos del estrés y mejorar los mecanismos de afrontamiento de los niños, se deben poner en marcha soluciones prácticas.

Por último, a nivel local es decir en la ciudad de Arequipa contamos con la siguiente investigación de Alfaro y Castro (2020) el objetivo del estudio fue conocer el nivel de estrés académico que experimentaron los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción de Arequipa durante la pandemia del COVID-19. En este estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal participaron 110 niños entre 14 y 17 años. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO, cuyo alfa de Cronbach fue de 0,90. Según los resultados, el 50% de los estudiantes afirmó experimentar un estrés académico considerable, siendo los límites de tiempo (86,4%) y la sobrecarga de tareas (88,2%) los principales factores estresantes. Los dos mecanismos de afrontamiento más populares fueron la asertividad (77,3%) y la resolución de problemas (86,4%). Se demostró que estos elementos tenían un efecto importante.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Teorías del estrés

Teorías basadas en la respuesta. Según estas teorías, el estrés es una reacción corporal típica. Selye, quien desarrolló esta idea, sostiene que el estrés se manifiesta como un estado particular compuesto por alteraciones generalizadas en un sistema biológico. Además de ser el estresor, el agente del estresor puede ser una estimulación emocional, física, cognitiva o psicológica. La fuente del estrés no es específica. Además, Selye sostiene que, como el estrés puede estar vinculado tanto a sucesos positivos como negativos, no debe evitarse por completo. Una persona puede volverse sedentaria o incluso morir si no es capaz de controlar el estrés. Esta idea enfatiza la importancia de cómo los organismos responden a los estresores y la necesidad de preservar el equilibrio en situaciones estresantes (Aune et al., 2020).

Teorías basadas en el estímulo. Estas teorías se centran en el estímulo, comprendiendo y evaluando las propiedades de los estímulos externos y su conexión con procesos fisiológicos alterados o aberrantes. Algunos acontecimientos de la vida (como el matrimonio, tener un hijo, quedarse embarazada o perder a un ser querido) son estresantes porque requieren que una persona se adapte a cambios importantes, según esta teoría, que fue creada por Rahe y Holmes. El enfoque centrado en el estímulo destaca que diferentes personas responden de manera diferente a condiciones comparables porque la forma en que cada persona interpreta un evento puede afectar la forma en que siente estrés. Esto implica que cada persona tiene diferentes presiones que están moldeadas por su entorno y experiencias pasadas (Alvarado et al., 2019).

Teorías basadas en la interacción. Lazarus fue el primero en emplear este método, que pone de relieve la importancia de los elementos psicológicos y cognitivos en la evaluación de las reacciones al estrés y a las situaciones estresantes. Según la teoría interaccional, el estrés es el resultado de una evaluación cognitiva en la que la persona contribuye activamente a su

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

producción. Lazarus afirma que la evaluación y la perspectiva que una persona tiene de una situación pueden influir en el grado de estrés que percibe. Este proceso de evaluación implica una serie de interacciones entre el individuo y su entorno, en las que el estrés se ve influido por las estrategias de afrontamiento y las percepciones de amenaza. Como resultado, se sostiene que las interacciones entre una persona y su entorno, centrándose en los mecanismos de afrontamiento y la adaptabilidad, contribuyen al estrés tanto como las influencias externas (Gonnet,2020).

Síntomas del estrés académico. El estrés académico visto por Gil & Fernández (2021) puede manifestarse a través de una variedad de síntomas que afectan diferentes aspectos de la vida del estudiante. Clasificándose en tres categorías:

Síntomas físicos: Entre ellos se incluyen dolores de cabeza, fatiga crónica, insomnio o hipersomnia, rigidez muscular, problemas gastrointestinales y cambios en el apetito. Estos síntomas físicos son las reacciones del cuerpo al estrés y la ansiedad que experimenta un estudiante en el aula.

Síntomas psicológicos: Una variedad de síntomas psicológicos, como ansiedad, depresión, impaciencia y bajo estatus social, se relacionan frecuentemente con el estrés académico. Los sentimientos de impotencia, perplejidad o dificultad para concentrarse pueden tener un impacto en el rendimiento académico y el bienestar general de los niños.

Síntomas conductuales: Algunos de los síntomas que se relacionan con los cambios de conducta en los estudiantes incluyen la procrastinación, el aislamiento social, los hábitos de estudio alterados y el aumento del consumo de sustancias (alcohol, tabaco y cafeína). Otros indicadores de un mayor estrés incluyen una mayor evitación de las responsabilidades académicas y una pérdida de interés en pasatiempos que antes eran agradables.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Estrategias de afrontamiento. Aparecen cuando los alumnos aplican sus capacidades cognitivas para reconocer las circunstancias estresantes y responder adecuadamente a las emociones que despiertan, mejorando así su compromiso con el aula. Estas técnicas específicas para cada individuo, que se basan en experiencias previas relacionadas con el estrés, permiten a las personas gestionar los síntomas de diversos factores estresantes de forma individual o en un entorno grupal. En este sentido, ayudan a prevenir o gestionar los signos del estrés académico. Entre las mejores estrategias se incluyen el ejercicio regular, una dieta equilibrada, el sueño adecuado, la planificación de tareas y la solicitud de ayuda (Ramos, 2021).

Consecuencias del estrés. El estrés académico puede generar diversas consecuencias negativas en los estudiantes tal cual nos indica Gil & Fernández (2021), el estrés puede afectar la salud física y emocional de las personas. Entre los efectos secundarios más comunes se encuentran la dificultad para concentrarse y terminar las tareas cotidianas, así como una disminución perceptible del entusiasmo y la pasión por el estudio. Además, el estrés puede provocar agotamiento físico y mental, problemas de sueño, problemas digestivos y signos de ansiedad o depresión.

Dimensiones del estrés académico. Por otro lado**,** Ugarte et al. (2021) nos indican que se puede desglosar las dimensiones clave, que incluyen:

Estresores. El estrés en el aula puede ser causado por estos factores, que pueden incluir cargas de trabajo exigentes, exámenes, competitividad entre pares, tareas desafiantes y presión para tener un buen desempeño académico. Estos elementos pueden crear un entorno desalentador para los niños.

Síntomas. Numerosos síntomas, como dificultad para concentrarse, ansiedad, irritabilidad, fatiga crónica, patrones de sueño inusuales y cambios en la dieta, pueden ser

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

indicativos de ello. La salud física y mental del estudiante, así como su rendimiento académico, pueden verse afectados por estos síntomas.

Estrategias de afrontamiento. Tiene muchas formas diferentes de presentarse, como problemas de concentración, ansiedad, irritabilidad, fatiga crónica, problemas de sueño y cambios en la alimentación. La salud física y mental de un estudiante, así como su rendimiento académico, pueden verse afectados por estos síntomas.

Hipótesis

Existe una correlación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa de Arequipa en 2024.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo II. Método

Método

Este estudio emplea una metodología cuantitativa, recogiendo información para sustentar la hipótesis y evaluando los conceptos mediante análisis estadístico y validación numérica. Debido a que las variables de estudio se observaron de forma natural en lugar de cambiar activamente, y así los datos se recogieron una sola vez durante todo el proyecto de investigación, también se empleó un diseño transversal no experimental. Como se investigó la relación entre las variables investigadas, se tuvo un alcance correlacional (Hernández - Sampieri & Mendoza, 2018).

Instrumentos

Cuestionario PAC – A

El PAQ-A (Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes) fue el nombre original de la prueba, que fue desarrollada como parte de un estudio de la Universidad de Saskatchewan (Canadá) evaluar el grado de actividad física entre los adolescentes. Fue desarrollado en España y Perú por Martínez (2009), y Montoya et al. (2016) lo utilizaron y verificaron. Para obtener la puntuación final, solo se incluyen ocho de las nueve preguntas, que utilizan una escala Likert de 5 puntos para evaluar diversos aspectos de la actividad física de los adolescentes. El objetivo de esta prueba es medir la actividad física que realizaron los jóvenes durante la semana anterior, incluyendo los fines de semana, en su tiempo libre, durante las clases de educación física y en las horas escolares de la mañana, la tarde y la noche. Se utilizó una muestra de 481 jóvenes de Lima, de 14 a 17 años, para evaluar su confiabilidad. Con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,8, determinaron que este instrumento tenía suficiente confiabilidad. De igual forma, expertos peruanos cuestionaron sobre la validez del instrumento, lo que avaló la idoneidad del

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

cuestionario para adolescentes.

Inventario SISCO SV – 21 de Estrés Académico

Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 el dispositivo fue desarrollado por Barraza (2007) y mejorado en Perú por Cabellos (2020). Sus 21 componentes se clasifican en tres grupos: estrategias de afrontamiento, síntomas y presiones. Para medir las respuestas se utilizaron las opciones de la escala Likert de nunca, casi nunca, rara vez, ocasionalmente, casi siempre y siempre. Su objetivo es determinar los rasgos del estrés en estudiantes universitarios y tiene una fiabilidad sobresaliente; sus coeficientes alfa de Cronbach son 0,92, 0,92 y 0,88 para cada categoría, respectivamente. Además, recibió una calificación de consistencia fuerte de 1,00 de la V de Aiken después de ser evaluado por cinco expertos. 13 estudiantes tomaron una prueba piloto y su fuerte confiabilidad fue confirmada por un alfa de Cronbach de 0,975.

Participantes

La población de estudio está compuesta por 352 estudiantes de ambos sexos, de 12 a 16 años de edad, matriculados en una institución educativa de la ciudad de Arequipa y que cursan entre primero y cuarto año de secundaria. Como la muestra fue seleccionada mediante una técnica de muestreo no probabilístico de tipo censal, se asumió que cada miembro de la población aportaría datos significativos.

A los estudiantes menores de once años no se les permitió participar, según las reglas de exclusión. Además, dado que son estudiantes mayores y la escuela no les permite inscribirse en cursos adicionales, los niños de quinto grado de secundaria no fueron incluidos en el estudio. Se excluyó del estudio a los alumnos de primaria y a aquellos cuyos padres no dieron su permiso para participar en la evaluación.

La participación fue completamente voluntaria, aunque los estudiantes eran libres de declinar si así lo deseaban.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 1

Edad de los Estudiantes

Edad de los Estudiantes				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje acumulado
12 años	32	9,1	9,1	9,1
13 años	73	20,7	20,7	29,8
14 años	85	24,1	24,1	54,0
15 años	123	34,9	34,9	88,9
16 años	37	10,5	10,5	99,4
17 años	2	,6	,6	100,0
Total	352	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 1 se observa que de los 352 alumnos encuestados, la mayoría tienen 15 años, lo que supone el 34,9% de la población total. A continuación, se sitúan los alumnos de 14 años (24,1%) y de 13 años (20,7%). El 9,1% de los alumnos tiene 12 años, mientras que el 10,5% tiene 16 años. Por último, tan sólo el 0,6% de los alumnos tiene 17 años.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 2

Sexo de los estudiantes

Sexo de los Estudiantes				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje acumulado
Hombres	204	58,0	58,0	58,0
Mujeres	148	42,0	42,0	100,0
Total	352	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

Según la tabla 2, de los 352 estudiantes matriculados, 204 son varones, lo que representa el 58% del alumnado. En cambio, 148 estudiantes, es decir, el 42% del total, son mujeres.

Procedimiento

Para presentar la solicitud ante el comité de ética de la Universidad Católica de Santa María, primero se necesitaba una carta de consentimiento. Luego de la aprobación, se entregó al director de la escuela, a quien se le permitió programar los días y horarios en que se retirarían los instrumentos de los alumnos de secundaria.

Sin embargo, esto se hizo únicamente con el permiso de los padres, quienes aprobaron la continuación del estudio y reconocieron la participación de sus hijos. Luego de recibir las aprobaciones correspondientes de la directora y los padres, ambos inventarios fueron utilizados en las clases de secundaria del establecimiento educativo mencionado.

La primera etapa de este enfoque fue colocar en cada aula las instrucciones y los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

materiales para la realización de los exámenes. Después, cada alumno recibió una copia, que debía terminar en treinta y cinco minutos. Al finalizar este período de tiempo, se reunieron todos los exámenes para su examen y análisis. Después de eso, se preparó un informe adaptado a la escuela, con el objetivo de que el director considere los resultados y las sugerencias de acción que puedan ser necesarias a la luz de ellos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Consideraciones éticas

Antes de la prueba, se entregó a los padres un permiso informado y se hizo una solicitud formal al administrador para garantizar la seguridad de los alumnos. Este acuerdo contenía detalles sobre el objetivo del estudio, las pruebas que se utilizarían y los estudiantes que participarían en la investigación. Los estudiantes que aceptaron participar en el estudio también recibieron instrucciones y aquellos que se negaron fueron informados de sus opciones.

Análisis de datos

Inicialmente se utilizó Excel para organizar los resultados de la prueba.

Posteriormente, se utilizó SPSS V.27 para importar estos datos para su tabulación y análisis descriptivo de las variables.

Posteriormente se realizó una prueba de normalidad para comprobar si los datos se distribuían normalmente. Con base en los resultados de la prueba se correlacionaron las variables; debido a que la distribución era normal, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo III. Resultados

Tabla 3

Correlación entre Actividad física y Estrés Académico

		Estrés académico
Actividad física	Coeficiente de correlación	-,051
	Sig. (bilateral)	,041
	N	352
	Coeficiente de correlación	-,051
	Sig. (bilateral)	,041
	N	352

Nota. Elaboración propia

La tabla 3 muestra la correlación entre la "Actividad Física" y el "Estrés Académico" de 352 estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre las dos variables. Con un valor p de 0,041 y un coeficiente de -0,051 (significativo en ambas direcciones), se determinó que tenían una asociación negativa muy débil. De acuerdo con estos resultados, existe una correlación estadísticamente significativa entre las dos variables en el nivel de 0,05. Esto implica que podría haber un vínculo débil pero posible entre una mayor actividad física y un menor estrés relacionado con la escuela.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 4

Correlación entre Actividad física y Estresores

		Estresores
Actividad física	Coeficiente de correlación	-0.593
	Sig. (bilateral)	,001
	N	352
	Coeficiente de correlación	-0.593
	Sig. (bilateral)	,001
	N	352

Nota. Elaboración propia

La Tabla 4 muestra la correlación entre la "Actividad física" y los "Estresores" de 352 estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre las dos variables. Con un valor p de 0,001 y un coeficiente de -0,593 (significativo en ambas direcciones), se determinó que tenían una relación bastante desfavorable. En el nivel de 0,01, estos resultados indican una relación sustancial entre las dos variables. Esto implica que la actividad física está correlacionada positivamente con una reducción de los estresores y viceversa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 5

Correlación entre Actividad física y Síntomas

		Síntomas
Actividad física	Coeficiente de correlación	-,042
	Sig. (bilateral)	001
	N	352
	Coeficiente de correlación	-,042
	Sig. (bilateral)	,001
	N	352

Nota. Elaboración propia

La Tabla 5 muestra la correlación entre la "Actividad física" y los "Síntomas" de 352 estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre las dos variables. Se encontró que las variables tenían una asociación negativa muy leve, con un valor p de 0,001 y un coeficiente de -0,042. Estos resultados sugieren que, en el nivel de 0,01, existe una correlación significativa entre las dos variables. Esto implica que el aumento de la actividad física puede estar relacionado con una pequeña disminución de los síntomas y viceversa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 6

Correlación entre Actividad Física y Estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Actividad física	Coeficiente de correlación	-,050
	Sig. (bilateral)	,001
	N	352
	Coeficiente de correlación	-,050
	Sig. (bilateral)	,001
	N	352

Nota. Elaboración propia

La Tabla 6 muestra la correlación entre la "Actividad física" y las "Estrategias de afrontamiento" de 352 estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre las dos variables. Se encontró una correlación negativa muy débil entre ellas, con un coeficiente de -0,050 y un valor p de 0,001 (significativo en ambas direcciones). Según estos resultados, existe una correlación estadísticamente significativa entre las dos variables en el nivel de 0,01. Esto implica que podría haber una ligera correlación entre el aumento de la actividad física y una disminución en el uso de técnicas de afrontamiento particulares, a pesar de la modesta fuerza de la asociación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue examinar la relación entre el estrés académico y la actividad física en estudiantes de secundaria de un colegio de la ciudad de Arequipa. El propósito de este estudio fue determinar el impacto que tiene la actividad física en los niveles de estrés académico.

Los resultados del presente estudio revelaron una correlación débil y negativa (rho=-0,051, p=0,041) entre el estrés académico y la actividad física en una muestra de 352 participantes. Esto sugiere que puede haber una correlación débil entre el aumento del ejercicio físico y una ligera disminución del estrés académico. En consonancia con Saldaña et al. (2023), este hallazgo respalda la idea de que la actividad física puede funcionar como un modulador del estrés, lo que respalda a quienes sostienen que el ejercicio no sólo mejora la salud física, sino que también ayuda a afrontar las exigencias del entorno educativo.

Según los datos, existe una asociación moderadamente negativa (rho=-0,593, p=0,001) entre estresores y actividad física. Esto respalda la idea de que el ejercicio podría ayudar a los niños a gestionar las exigencias de la escuela, al indicar que los estudiantes que realizan más actividades físicas sienten menos tensión académica. Además, Pérez et al. (2024) destacan el valor del ejercicio para fomentar la salud emocional de los adolescentes.

Sin embargo, se observó una conexión negativa muy pequeña entre los síntomas de estrés y la actividad física (rho=-0,042, p=0,001). Esto sugiere que una pequeña reducción de los síntomas relacionados con el estrés, como la ansiedad y el agotamiento, puede estar relacionada con un aumento de la actividad física. Según Rojas et al. (2020), el estrés académico puede afectar significativamente tanto al rendimiento académico como a la salud emocional, lo que

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

pone de relieve la necesidad de intervenciones basadas en la actividad física.

Por ello, se observó una pequeña relación negativa (rho=-0,050, p=0,001) entre las técnicas de afrontamiento y la actividad física, lo que indica que los estudiantes tienden a emplear menos mecanismos de afrontamiento a medida que aumentan sus niveles de actividad física. Según Zea et al. (2023), esta investigación apoya la idea de que un estilo de vida activo podría mejorar la salud mental al indicar que la actividad física puede afectar la capacidad de los estudiantes para afrontar el estrés.

Es importante recordar que, si bien el estudio indica una correlación sustancial entre el estrés académico y el ejercicio físico, esta correlación no es extremadamente fuerte. Esto implica que, aunque existe una correlación, otros factores además de la actividad física también pueden tener un impacto en los niveles de estrés académico. Se necesitaría más investigación para examinar estos componentes y tener una comprensión más completa de la dinámica en juego.

En conclusión, se ha propuesto que los estudiantes de secundaria que realizan actividad física pueden tener un menor estrés relacionado con sus estudios. Según los hallazgos del estudio, fomentar el ejercicio físico en el aula puede ser una estrategia útil para mejorar el bienestar mental de los estudiantes y reducir sus niveles de estrés.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Conclusiones

Primero. A partir de los datos obtenidos, se puede concluir que el aumento de la actividad física reduce ligeramente el estrés académico, evidenciando una correlación negativa entre ejercicio y estrés en estudiantes.

Segundo. Aumentar la actividad física ayuda a reducir el estrés, mostrando una correlación negativa entre el ejercicio y los estresores académicos en estudiantes.

Tercero. El aumento de la actividad física se asocia con una significativa reducción de los síntomas de estrés, mejorando la salud mental de los estudiantes.

Cuarto. Un mayor ejercicio físico está relacionado con un menor uso de mecanismos de afrontamiento, indicando que la actividad física podría influir en cómo los estudiantes manejan el estrés.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Sugerencias

Primero. A las autoridades educativas, implementar programas de actividad física que incluyan ejercicios regulares y actividades recreativas para gestionar el estrés académico de los estudiantes de manera efectiva.

Segundo. A los promotores, diseñar dinámicas físicas que combinen actividades recreativas con técnicas de relajación, enfocándose en aliviar factores como la sobrecarga de tareas y los exámenes.

Tercero. A los docentes, organizar sesiones educativas en las que se expliquen los beneficios de la actividad física en la reducción de síntomas como ansiedad, fatiga y dificultad de concentración, incentivando su práctica como parte del estilo de vida estudiantil.

Cuarto. A los coordinadores de grupo, promover un ambiente escolar que facilite la actividad física, como la inclusión de más horas de educación física en el currículo y la organización de eventos deportivos que disminuyan los estresores en los estudiantes.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Limitaciones

Primero. Los hallazgos del estudio no pueden extrapolarse a otras instituciones educativas de la zona ni del país porque sólo incluyó alumnos de un colegio de Arequipa.

Segundo. La recolección de datos se basó en autorreportes de los estudiantes, lo cual podría haber introducido sesgos debido a respuestas imprecisas o falta de sinceridad.

Tercero. El tiempo disponible para la aplicación de los instrumentos fue reducido por eventos escolares, lo que pudo afectar el estado emocional y la disposición de los participantes al momento de responder.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Referencias

Alarcón, A., & Llanos, L. (2022). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Herediana*, *33*(4), 255–264. https://doi.org/10.20453/RMH.V33I4.4404

Alvarado Ardiles, R., Pradenas Ossandón, C., Yañez Vega, N., Cuadra Martínez, D., & Sandoval Díaz, J. (2019). Teorías subjetivas del comportamiento prosocial: significados, desarrollo y motivaciones de jóvenes voluntarios ante un desastre socionatural. *Liberabit*, *25*(2), 251–266. https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2019.V25N2.08

Alvis, K., Espio, L., Pillaca, J., & Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, *34*(1), 28–35. https://doi.org/10.17843/RPMESP.2017.341.2764

Aune, S., Pablo, F., & Attorresi, H. (2020). Análisis psicométrico mediante la Teoría de la Respuesta al Ítem: modelización paso a paso de una Escala de Soledad. *Ciencias Psicológicas*, *14*(1), 2179. https://doi.org/10.22235/CP.V14I1.2179

Ávila, F., Méndez. Julio, Silva, J., & Gómez, O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *12*(23), 271. https://doi.org/10.23913/RIDE.V12I23.1030

Barboza, R. (2022). La educación peruana ¿Por qué no mejora? *Horizonte de la Ciencia*, *12*(23). https://doi.org/10.26490/UNCP.HORIZONTECIENCIA.2022.23.1460

Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Martínez Mario, D., Iglesias Hermenegildo, A. Y., &

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, *8*(15), 273–276. https://doi.org/10.29057/ICSA.V8I15.4804

Barrón, M., & Zazueta, L. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económicas Administrativas - Departamento de Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, *36*. https://doi.org/10.46589/RDIASF.VI36.388

Casamen, S. (2022). El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, *1*(3), 260–270. https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.2244

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, *27*(2). https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2021.V27N2.07

Cifuentes, J., & Bernal, C. (2021). Analysis of physical activity benefits in crisis situations for university students with depressive symptoms. *Formación universitaria*, *14*(6), 175–182. https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175

García, B. (2023). La actividad física como reductora de riesgo cardiovascular en personas hipertensas. *Revista Médica Electrónica*, *45*(6), 1038–1043. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242023000601038

Gil, J., & Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, *13*(1). https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1632

Gonnet, J. (2020). ¿Por qué la interacción? Una reconstrucción de los escritos tempranos de Erving Goffman. *Revista Reflexiones*, *99*(1), 168–188. https://doi.org/10.15517/RR.V99I1.35308

Guijarro, A. de L. Á. A. (2024). Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. *Dominio de las Ciencias*, *10*(2), 784–794. https://doi.org/10.23857/DC.V10I2.3831

Hernández - Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill educación. http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292

López, I., Vidal, V., & Alca, J. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, *8*(32), 526-543–526 – 543. https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V8I32.742

Maldonado, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, *2*(5), 315–331. https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725

Mancheno, F. (2023). La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, *2*(6), 1160–1176. https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6024

Peña-Ibagon, J. C., Rodríguez Becerra, D., Rincon-Vasquez, F. J., & Castillo-Daza, C. A. (2021).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercibida en una muestra de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Fisioterapia*, *43*(6), 340–346. https://doi.org/10.1016/J.FT.2021.03.005

Ramos, D. (2021). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, *1*(2), 28–37. https://doi.org/10.33326/27905543.2021.2.1219

Restrepo, J., Sánchez, O., & Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, *14*(24), 17–37. https://doi.org/10.25057/21452776.1331

Rojas, L., Palacio, I., Palacio, K., Requesén, I., Sacerio, I., & Angulo, C. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Finlay*, *10*(4), 420–427.

Ruiz, J., Campos, A., Vega, M., Rico, O., Esparza, J., Sanchez, J., Iborra, A., Aguado, J., Pallas, C., Rando, D., Muñoz, J., Revuelta, J., & Mengual, J. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, *21*(83), 279–291. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019

Sales, A., Adelantado, M., Bou, C., Beltran, M., & Moliner, D. (2020). Estrés social y rendimiento académico en adolescentes: proyecto DADOS. *Àgora de salut*, *7*, 277–286. https://doi.org/10.6035/AGORASALUT.2020.7.28

Trujillo, L., Oetinger, A., & García, D. (2020). Physical exercise and COVID-19: the importance of keeping us active. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, *36*(4), 334–340. https://doi.org/10.4067/S0717-73482020000400334

Ugarte, L., Morales, S., & Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, *9*(2), e647–e647. https://doi.org/10.20511/PYR2021.V9N2.647

Zegarra, A. (2022). Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. *Revista Cuidado y Salud Pública*, *2*(2), 12–21. https://doi.org/10.53684/CSP.V2I2.47

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexos

Anexo 1.

Consentimiento informado

Estimado estudiante reciba usted un cordial saludo Yo _____ con DNI:_____afirmo que se me ha explicado y he comprendido el objetivo del estudio titulado: INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2024 a cargo de Rodrigo André Alvarez Estremadoyro y Milagros Luz Vega Matos, bachilleres de la Universidad Católica de Santa María asimismo conozco los beneficios y manejo de confidencialidad. Afirmo que me han informado/a que mi participación es voluntaria y confidencial y que negarme a participar no implica ninguna penalidad, y autorizo que los resultados de este estudio se publiquen para los fines que el investigador considere adecuados. En caso de tener alguna pregunta de esta investigación, puedo comunicarme al:

Correo electrónico: milagros.vega@ucsm.edu.pe

Celular: 987-252-232

Correo electrónico: 71446004@ucsm.edu.pe

Celular: 977 – 331 – 884

_____

Firma del participante

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Anexo 2.

Consentimiento informado

Estimado padre de familia reciba usted un cordial saludo.

Con el debido respeto me presentó ante usted, mi nombre es Milagros Luz Vega Matos con DNI: 70370636 y Rodrigo Andre Alvares Estromadoyro con DNI: 71446004, bachiller de la carrera profesional de psicología de la "Universidad Católica de Santa María". El motivo por el cual me dirijo a usted es para, solicitar su aprobación para que su menor hijo sea parte del trabajo de investigación que vengo desarrollando, titulada: INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2024, cuyo objetivo es determinar la relación entre actividad física y estrés. La participación de su menor hijo consiste en la aplicación de dos pruebas denominados: Escala de Actividad Física PAC - A e Inventario SISCO de estrés académico. resalto que los resultados obtenidos serán confidenciales y su uso será netamente académico, la conclusión del trabajo de investigación me servirá para obtener el grado de licenciado en psicología.

Anticipadamente agradezco su apoyo y comprensión

De haber sido informado y estar de acuerdo, por favor rellene la siguiente parte.

Yo……identificado con DNI N° ..... acepto que mi menor hijo .....participe en la investigación, siendo consciente de la información manifestada en el presente documento

_____

Firma

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 3.

Instrumento de Actividad Física

Recuerda responder con total sinceridad y preguntar a cualquier investigador si aparece alguna duda durante la resolución de esta hoja.

Nombres y Apellidos: _____		
Sexo: M ( ) F( )	Fecha:____/____/_____	Edad: _____

Instrucciones

Nos gustaría saber sobre tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (la semana pasada). Esto incluye todas las actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, así como juegos que aceleran tu respiración, como correr, trepar, etc.

1. Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho? Marca con una "X" solo una vez cada actividad.

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 a mas
Saltar la soga					
Patinar					
Juegos					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbic/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en patineta					
Fútbol					
Voleibol					
Hockey					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Básquet/baloncesto					

2. En los Últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

( ) No hice /hago educación física

( ) Casi nunca

( ) Algunas veces

( ) A menudo

( ) Siempre

3. En los Últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

( ) Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)

( ) Estar o pasear por los alrededores

( ) Correr o jugar un poco

( ) Correr y jugar bastante

( ) Correr y jugar intensamente de todo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

( ) Ninguna

( ) 1 vez en la última semana

( ) 2 - 3 veces en la última semana

( ) 4 veces en la última semana

( ) 5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una).

( ) Ninguna

( ) 1 vez en la última semana

( ) 2 - 3 veces en la última semana

( ) 4 veces en la última semana

( ) 5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

( ) Ninguna

( ) 1 vez en la última semana

( ) 2 - 3 veces en la última semana

( ) 4 veces en la última semana

( ) 5 veces o más en la última semana

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una).

( ) Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.

( ) Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos).

( ) A menudo (3–4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

( ) Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

( ) Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Día de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? Coloca una "X" en tu respuesta

( ) Sí

( ) No

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 4.

Instrumento de Estrés Laboral

Instrucciones:

Estimado(a) estudiante debe marcar con una equis "X" la valoración que considere más adecuada respecto al estrés académico. Solamente puede marcar una opción.

Escala de valoración

Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

N°	ITEMS	N	CN	RV	AV	CS	S
	ESTRESORES						
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
2	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
3	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4	El nivel de exigencia de mis profesores/as						
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
	SINTOMAS						
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)						
9	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
10	Ansiedad, angustia o desesperación						
11	Problemas de concentración						
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
13	Conflictos o tendencia para polemizar o discutir						
14	Desgano para realizar las labores escolares						
	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						
15	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones						
20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis