

1  
2 **I. Título**

3 Estrés académico y actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del  
4 Altiplano

5 **II. Resumen del Proyecto de Tesis**

6  
7 La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre  
8 el nivel de estrés académico y actividad física que poseen los estudiantes de la  
9 Universidad Nacional del Altiplano. La investigación está enmarcada en el enfoque  
10 cuantitativo de tipo descriptivo, diseño correlacional, la muestra será de carácter  
11 probalística y aleatoria, la cual estará representada por estudiantes de las áreas de  
12 biomédicas, sociales e ingenierías. Para diagnosticar la variable de estrés académico  
13 el instrumento utilizado será el inventario SISCO y la actividad física que realizan los  
14 estudiantes será evaluada con un cuestionario de 11 preguntas que fue validado en  
15 jóvenes universitarios de Puno. Los resultados obtenidos nos permitirán conocer  
16 niveles de estrés académico y actividad física; y la relación entre ambas variables.

17  
18  
19 **III. Palabras claves**

20  
21 **Estrés académico, actividad física, intensidad, frecuencia, duración.**  
22

23 **IV. Justificación del proyecto**

24  
25 **La presente investigación diagnosticará niveles de estrés académico y actividad física**  
26 **en estudiantes universitarios**, además de ello se verificará el tipo de correlación que  
27 existe entre ambas variables. Es importante porque los jóvenes con mayor  
28 rendimiento académico y salud física tienen una mejor calidad de vida, elevan su  
29 autoestima; por lo tanto, se generan menos problemas en el entorno familiar y  
30 académico como también a nivel social.

31 Entendiendo que los jóvenes son vulnerables a padecer estrés, en estos tiempos de  
32 pandemia ya que solo estarían conectados al computador para desarrollar su  
33 actividad académica, además del cumplimiento obligado de tareas y otros tipos de  
34 trabajos para aprobar las asignaturas, es necesario conocer niveles de actividad física  
35 que practican y así poder explicar la relación planteada en el estudio.

36 Los resultados del presente estudio permitirán conocer una realidad concreta en  
37 consecuencia proponer acciones de mejora que permitan garantizar el rendimiento  
38 académico y la calidad de vida de los estudiantes sin afectar su salud mental y  
39 emocional.

40  
41  
42  
43 **V. Antecedentes del proyecto**  
44

45 **Urbano (2019)** investigó la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el  
46 bienestar psicológico en un grupo de 237 estudiantes adolescentes escolares de 16  
47 y 17 años de edad pertenecientes a la Escuela de Líderes de Lima Norte – 2017, en  
48 un estudio descriptivo correlacional que utilizó el Cuestionario de Estilos de  
49 Afrontamiento al Estrés COPE de Carver, 1989 adaptado por Casuso 1996, el cual le  
50 permitió evaluar los estilos de afrontamiento que utilizan las personas frente a  
51 situaciones de estrés y la Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J, creada por  
52 Casullo y Castro adaptada por Casullo, Martínez y Morote (2002) para evaluar la  
53 satisfacción con la vida de los participantes. Los resultados indican que existen  
54 correlaciones altas entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar  
55 psicológico así mismo existen correlaciones altas entre el estilo de afrontamiento al  
56 estrés enfocado al problema y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el  
57 bienestar psicológico mientras que encontramos correlaciones moderadas entre  
58 estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico.

59

60 **Espinosa-Castro et al. (2020)** describieron la influencia del estrés en el  
61 rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario, investigación  
62 desarrollada desde el enfoque cuantitativo y a través del paradigma positivista. El  
63 nivel de estrés se midió con la escala creada por Borges y Melgosa, y fue aplicado  
64 en estudiantes de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar sede  
65 Cúcuta. La administración del cuestionario se llevó a cabo en estudiantes de ambos  
66 sexos, con edades comprendidas entre 18 y 24 años, que asistían a la jornada  
67 nocturna del segundo y cuarto semestre académico. El análisis y la interpretación  
68 de información fueron realizados mediante el paquete estadístico SPSS. Los autores  
69 concluyen señalando que el estrés influye en diferentes aspectos de la vida,  
70 especialmente en el rendimiento académico.

71

72 **Teque-Julcarima et al. (2020)** sistematizaron sobre el estrés académico, es una  
73 afección globalizada que acomete de manera moderada a el alumnado de la Escuela  
74 de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, el estudio descriptivo–transversal  
75 recolectó datos mediante el inventario SISCO de estrés académico en 285  
76 estudiantes. remarcando los principales factores causales: la sobrecarga académica  
77 universitaria y las evaluaciones de los profesores, expresándose con  
78 manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales. Es necesario que cada  
79 persona aprenda a conocer las estrategias de afrontamiento mediante un programa  
80 de acompañamiento. El objetivo del estudio fue establecer el nivel de estrés  
81 académico en estudiantes de enfermería. Se concluyó en instaurar programa de  
82 acompañamiento al estudiante para ayudarle a mantener equilibrio del organismo y  
83 afrontar situaciones de estrés.

84

85 **Arevalo (2017)** la presente investigación de tema Correlación Entre El Estrés  
86 Académico Y El Rendimiento De Los Estudiantes De Quinto De Secundaria Del  
87 Colegio Salesiano Don Bosco De Arequipa, 2018, el objetivo general: Determinar la  
88 correlación existente entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes,  
89 el estudio presenta dos variables independientes: El estrés académico y el  
90 rendimiento escolar. Se trabajo con una muestra estratificada por sección de 105  
91 estudiantes. La investigación es de diseño correlacional no experimental. La  
92 mayoría de los estudiantes presentan un estrés moderado y profundo; siendo los  
93 principales estresores académicos la sobrecarga y tipo de trabajos, el tiempo  
94 limitado para hacer los trabajos y la evaluación; en tanto que los estresores menos  
95 frecuentes son: la competencia con los compañeros de clase y la personalidad o  
96 carácter de los profesores. Así también, la mayoría de los estudiantes presentan en  
97 general un rendimiento escolar deficiente y muy deficiente; o sea que tienen  
98 calificaciones promedio con puntaje desaprobado.

99

100

101 **Martínez de Haro (2019)** investigó beneficios de la actividad física, afirmando que al  
102 ejercicio se le han atribuido beneficios del orden físico, psicológico y social, en  
103 niños, adolescentes, adultos y ancianos; en personas sanas y enfermas; en los  
104 centros educativos y en la empresa. Los principales beneficios descritos son la  
105 reducción del peso corporal, disminución de la tasa de enfermedades del corazón,  
106 mejorar la resistencia física, incrementar la autoestima, controlar el estrés,  
107 disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer y rebajar los costos en salud. Así  
108 también señala que, para lograr los beneficios para la salud, el ejercicio debe ser  
109 practicado regularmente. Las actividades aconsejadas son las de tipo aeróbico,  
110 recreativas como caminata, trote, ciclismo, natación y danzas.

111

112 **(Linares Rios, 2019)** investigo en analizar diferencias que existen respecto al nivel de  
113 estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima  
114 en periodo de pandemia, 2020. La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes, de  
115 ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre los 16 y 18 años. El tipo de muestreo fue  
116 intencional. El instrumento utilizado fue el Inventario de estrés académico SISCO.  
117 Para el procesamiento de los datos se utilizó las pruebas estadísticas: Media  
118 aritmética, mediana, desviación estándar, diferencia de medias y la prueba t para la  
119 igualdad de medias. El resultado principal indicó que no existen diferencias  
120 significativas respecto al estrés académico en los estudiantes de las dos instituciones  
121 educativas estudiadas, es decir que, independientemente de pertenecer a una u otra  
122 escuela, experimentan grados de estrés frente a eventos académicos; los

123 adolescentes presentaron un nivel promedio en estrés académico. El resultado del  
124 presente estudio, puede deberse a los diferentes cambios que enfrenta la sociedad y  
125 a la que se ven expuestos los adolescentes, además de estar enfrentando un estado  
126 de confinamiento por la emergencia sanitaria por COVID 19. Las implicancias de los  
127 resultados son discutidas en función de los objetivos planteados, de la realidad social  
128 y la realidad cultural de nuestro país.

129

130 (Bolognesi et al., 2019) determino establecer la relación entre la formación  
131 profesional básica y el estrés académico de los cadetes de la tercera sección de  
132 infantería de la Escuela Militar, "Coronel Francisco Bolognesi", desde una perspectiva  
133 educativa y el estrés académico desde una visión pedagógica. La población estuvo  
134 constituida por 97 cadetes y la muestra por 91 cadetes. Se empleó el alfa de  
135 Cronbach para determinar si el instrumento es confiable; la validación de los  
136 instrumentos se realizó mediante el juicio de expertos en educación; se trabajó con  
137 medidas de tendencia central para los estadísticos descriptivos, y en la contratación  
138 de las hipótesis se consideró la prueba Rho de Spearman. El resultado alcanzado en  
139 esta investigación para establecer el grado de correlación existente fue utilizando el  
140 análisis estadístico del Rho de Spearman determinando una moderada relación  
141 positiva entre la formación profesional y el estrés académico en los cadetes de  
142 infantería, tercera sección, de la Escuela Militar de Chorrillos.

143 (Fuentes-López et al., 2019) el presente trabajo se efectuó un estudio de tipo  
144 descriptivo de corte transversal en 1.937 jóvenes universitarios (1.064 hombres y  
145 873 mujeres) de la ciudad de Puno, Perú. Se midió el peso y estatura y se calculó el  
146 Índice de Masa Corporal (IMC) por sexo. Se aplicó un cuestionario de 11 preguntas  
147 que mide actividad física. Se validó por Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) y se  
148 verificó la confiabilidad por test re-test. Se generó percentiles por rango de edad y  
149 sexo para los patrones de actividad física por el método LMS. Resultados: Para el AFC  
150 se observó saturaciones entre 0,41 a 0,96, valores propios superiores a 1,0, el % de  
151 explicación de la varianza fue de 63,9% (Varimax y Kaiser-Meier-Olkin, KMO=0,872.  
152 Esfericidad de  $\chi^2 = 4.999,5$ ,  $p < 0,0000$ ) La fiabilidad por test re-test mostró un Error  
153 Técnico de Medida (ETM) de 2,48 a 3,68% y un coeficiente de correlación intra-clase  
154 (CCI) entre 0,65 para hombres y 0,654 para mujeres y para ambos sexos  
155 CCI=0,92. Conclusiones: El cuestionario de 11 preguntas propuestos, sirven para  
156 identificar y clasificar los niveles de actividad física según rango de edad y sexo.

157 (Mamani Ramos et al., 2017) determino el nivel de actividad física en adolescentes  
158 escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno. La investigación corresponde al  
159 diseño transeccional-descriptivo. En el estudio participaron 225 estudiantes de quinto  
160 grado de educación secundaria pública de edades entre 15 a 17 años, 83 mujeres y

161 142 varones (M=16,10 años; DT=0,45); a quienes se les aplicó el inventario de  
162 actividad física habitual para adolescentes (Alfa de Cronbach de .80). Todos los  
163 escolares seleccionados son de condición socioeconómica media-baja y pertenecen a  
164 la ciudad de Puno, Perú, localizada a una altitud de 3827 m.s.n.m. Los resultados de  
165 la actividad física presentan pequeñas diferencias en los porcentajes más altos, las  
166 mujeres se ubican en el nivel moderado (45,8%), mientras que los varones se ubican  
167 en el nivel bajo (52,8%), encontrándose así las mujeres en mejor nivel que los  
168 varones. Estadísticamente los resultados no presentan diferencias significativas entre  
169 mujeres y varones ( $p = .205 > 0.05$ ). El estudio concluyó en que el nivel de actividad  
170 física que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumple con  
171 los niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable  
172 en varones que en mujeres.

173

174 (Pallo Oña, 2017) determino la relación entre la frecuencia de consumo de frutas y  
175 verduras, actividad física, con el nivel de estrés académico en estudiantes del  
176 Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito, Ecuador, 2016. El estudio fue de  
177 enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional y de corte trasversal. La  
178 muestra estuvo conformada por 265 estudiantes de 1ro, 2do y 3ro año. Para  
179 recolectar los datos se visitaron las aulas de los estudiantes. La herramienta fue el  
180 cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras, para evaluar la actividad  
181 física, se utilizó el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, y el inventario  
182 SISCO para medir el nivel de estrés. Según los resultados, se encontró que sólo el  
183 1.1% de los estudiantes consumía todos los días frutas y 1.9% verduras. A demás  
184 se encontró que el 37% de los estudiantes realizaron actividad física moderada,  
185 mientras que el 24.9% actividad física vigorosa y el 38.1% entre leve e inactivo. Por  
186 otra parte, se encontró que el 76.7% presenta nivel de estrés académico moderado  
187 y el 22.5% niveles altos. Se concluye que existe relación significativa entre el  
188 consumo de frutas y estrés académico ( $p = .008$ ) mas no así, entre estrés académico  
189 y frecuencia de consumo de verduras, y actividad física ( $p > .05$ ).

190 (Castillo & Vivancos, 2019) determinaron la relación que existe entre hábitos  
191 alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35  
192 años de una universidad privada de Lima Este. Metodología: de enfoque cuantitativo,  
193 de corte trasversal, diseño no experimental, y tipo descriptivo correlacional. La  
194 muestra estuvo constituida por 230 estudiantes universitarios, seleccionada  
195 mediante muestreo no probabilístico intencional. Resultados: los resultados indicaron  
196 que el 62.6 % de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63.5

197 % presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 59.1 % de los  
198 estudiantes presentan un estrés académico moderado. Con respecto a la correlación  
199 efectuada mediante la prueba estadística de Rho de Spearman, se demostró que  
200 existe correlación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estrés  
201 académico ( $p < .05$ ). También, se evidenció que existe asociación estadísticamente  
202 significativa entre actividad física y estrés académico ( $p < .05$ ). Conclusión: Los  
203 estudiantes, con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una  
204 práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un  
205 ambiente universitario.

## 206 **VI. Hipótesis del trabajo**

207  
208 Existen una relación inversa entre el estrés académico y la actividad física que  
209 practican los estudiantes, es decir a mayor estrés académico menor actividad física.

## 210 **VII. Objetivo general**

211  
212  
213 Determinar la relación entre estrés académico y la actividad física que poseen los  
214 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano

## 215 **VIII. Objetivos específicos**

- 216  
217  
218  
219 1) Determinar el nivel de estrés académico que poseen los estudiantes de la  
220 Universidad Nacional del Altiplano.  
221 2) Determinar el nivel de actividad física que poseen los estudiantes Universidad  
222 Nacional del Altiplano.

## 223 **IX. Metodología de investigación**

224  
225 La investigación está enmarcada en el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo,  
226 diseño correlacional (Hernandez Sampieri, Roberto Carlos Fernández & Collado y Pilar,  
227 2013).

## 228 **Instrumentos de recolección de datos**

229  
230 El instrumento utilizado será el inventario SISCO - SV, de Barraza (2007, 2018),  
231 validado por (Alania-Contreras et al., 2020); está constituido por 45 ítems  
232 distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de  
233 afrontamiento con 15 preguntas cada una, con seis opciones de respuestas cada una  
234 en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3),  
235 casi siempre (4) y siempre (5). La aplicación del instrumento será en forma virtual  
236 mediante una encuesta en línea con una duración aproximada de 20 minutos.  
237

238 Para medir la variable de actividad física, se utilizará el cuestionario validado por  
 239 (Fuentes-López et al., 2019). El instrumento esta conformado con 4 indicadores (tipo,  
 240 duración, frecuencia e intensidad) y un total de 11 preguntas. En general, cada  
 241 indicador comprende un conjunto de preguntas, los que tienen entre 3 a 5  
 242 alternativas. Por ejemplo, "siempre", "a veces", "nunca".

243

## 244 Población y muestra de estudio

245

Áreas	Población						Muestra		
	H		M		Total		H	M	Total
	f	%	f	%	f	%	f	f	f
Ingenierías	6,661	35,2	1,888	10,0	8549	45,2	158	45	203
Sociales	3,211	17,0	4,024	21,3	7235	38,2	76	96	172
Biomédicas	1,339	7,1	1,793	9,5	3132	16,6	32	43	75
Total	11,211	59	7,705	41	18,916	100	266	184	450

246

## 247 X. Referencias

248

- 249 Alania-Contreras, R. D., Llancari-Morales, R. A., Rafaele de La Cruz, M., & Ortega-Révolo, D. I. D.  
 250 (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por  
 251 COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111–130. <https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.79>
- 252 Arevalo, J. (2017). *Correlación entre el Estrés Académico y el Rendimiento de los Estudiantes del*  
 253 *Quinto Año de Secundaria del Colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018* [Universidad  
 254 Nacional De San Agustín]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8100>
- 255 Bolognesi, C. F., Para, T., El, O., Profesional, T., Coronel, C., & Bolognesi, F. (2019). *ESCUELA*  
 256 *MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI."* 0–109.
- 257 Castillo, L., & Vivancos, J. (2019). Lima:Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés  
 258 académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. *Repositorio de Tesis*  
 259 *UPU*, 1–38.  
 260 [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1943/Luis\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
 261 [sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 262 Collantes Oré, A. I. (2008). *Estrés familiar y satisfacción vital en estudiantes del 4° y 5° grado de*  
 263 *secundaria, del turno mañana, del colegio nacional de mujeres "Edelmira del Pando" de Ate*  
 264 *Vitarte, 2017* [Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1151>
- 265 Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V.  
 266 (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. 39(1), 73-79.  
 267 [http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=8&sid=7121cc61-7d8b-49d8-b354-](http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=8&sid=7121cc61-7d8b-49d8-b354-179b22824128%40pdc-v-sessmgr06&bdata=Jmxhbm9ZXMm2I0ZT1IZHMtGI2ZQ%3D%3D#AN=143789825&db=lth)  
 268 [179b22824128%40pdc-v-](http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=8&sid=7121cc61-7d8b-49d8-b354-179b22824128%40pdc-v-sessmgr06&bdata=Jmxhbm9ZXMm2I0ZT1IZHMtGI2ZQ%3D%3D#AN=143789825&db=lth)  
 269 [sessmgr06&bdata=Jmxhbm9ZXMm2I0ZT1IZHMtGI2ZQ%3D%3D#AN=143789825&db=lth](http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=8&sid=7121cc61-7d8b-49d8-b354-179b22824128%40pdc-v-sessmgr06&bdata=Jmxhbm9ZXMm2I0ZT1IZHMtGI2ZQ%3D%3D#AN=143789825&db=lth)
- 270 Fuentes-López, J., Flores, B. C., Mendoza Mollocondo, C. I., Cruz, F. T., Flores, A. V., Lipa, M.,  
 271 Campos, R. G., & Cossio-Bolaños, M. (2019). Validación de un instrumento de medición de  
 272 actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. *Revista*  
 273 *Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 23(1), 4–13.  
 274 <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.1.560>
- 275 Hernadez Sampieri, Roberto Carlos Fernández, L., & Collado y Pilar, B. (2013). Metodología de la  
 276 investigación. In *Journal of Petrology*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- 277 Linares Rios, C. E. (2019). Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos  
 278 instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020 [universidad cesar vallejo].  
 279 In *Psikologi Perkembangan* (Issue October 2013).  
 280 <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/Silva>  
 281 [Acosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/10](http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/Silva)  
 282 46
- 283 Mamani Ramos, Á. A., Fuentes López, J. D., & Machaca Quispe, M. E. (2017). Actividad física en

- 284 adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis. Scientific Journal of School Sport,*  
 285 *Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 525–541.  
 286 <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- 287 Martínez de Haro, V. (2019). Beneficios de la Actividad Física. In *Universidad Autónoma de Madrid*.  
 288 [https://www.mendeley.com/catalogue/0ce59f92-4539-336c-a085-](https://www.mendeley.com/catalogue/0ce59f92-4539-336c-a085-fa3e1c16216f/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bf07ab0d1-a708-456e-9483-8ed0d5e1b151%7D)  
 289 [fa3e1c16216f/?utm\\_source=desktop&utm\\_medium=1.19.4&utm\\_campaign=open\\_catalog&user](https://www.mendeley.com/catalogue/0ce59f92-4539-336c-a085-fa3e1c16216f/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bf07ab0d1-a708-456e-9483-8ed0d5e1b151%7D)  
 290 [DocumentId=%7Bf07ab0d1-a708-456e-9483-8ed0d5e1b151%7D](https://www.mendeley.com/catalogue/0ce59f92-4539-336c-a085-fa3e1c16216f/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bf07ab0d1-a708-456e-9483-8ed0d5e1b151%7D)
- 291 Pallo Oña, C. A. (2017). Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física  
 292 con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva,  
 293 Quito- Ecuador, 2016. \_\_\_\_\_  
 294 [universidad peruana union]. In *Ekp* (Vol. 13, Issue 3).  
 295 <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/406>
- 296 ROJAS, P. S., & TEJADA, J. D. T. (2012). ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
 297 ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA. UNAP. QUITOS, 2012  
 298 [Universidad Nacional de la Amazonía Peruana]. In *ЭКОНОМИКА РЕГИОНА*.  
 299 [https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/6133/Pantaleón\\_Tesis\\_Ma](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/6133/Pantaleón_Tesis_Maestria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
 300 [estria\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/6133/Pantaleón_Tesis_Maestria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 301 Teque-Julcarima, M. S., Gálvez-Díaz, N. D. C., & Salazar-Mechán, D. M. (2020). Estrés académico en  
 302 estudiantes de enfermería de Universidad Peruana. *Medicina Naturista*, 14(2), 43–47.  
 303 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- 304 Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la  
 305 escuela de líderes escolares de Lima Norte [Universidad Nacional Cayetano Heredia]. In  
 306 *Repositorio de la univerdad peruana Cayetano Heredia*.  
 307 <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>  
 308

## 309 **XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto**

310 Los resultados del presente estudio permitirán conocer una realidad concreta en  
 311 consecuencia proponer acciones de mejora que permitan garantizar el rendimiento  
 312 académico y la calidad de vida de los estudiantes sin afectar su salud mental y  
 313 emocional.

## 314 **XII. Impactos esperados**

### 315 **i. Impactos en Ciencia y Tecnología**

316 La psicología como ciencia requiere utilizar y proponer alternativas que  
 317 permitan la solución de conductas de estrés académico en relación con  
 318 actividad física.  
 319

### 320 **ii. Impactos económicos**

321 El costo económico que le implica al estado por deserción académica  
 322 por causa del estrés en estudiantes, podría dar alternativas de solución  
 323 a estas conductas tanto como la relación con actitud física.  
 324

### 325 **iii. Impactos sociales**

326 El diagnóstico que se realizará en la relación de estrés académico y  
 327 actitud física y conocer conductas, además los colectivos sociales  
 328 tendrán un impacto socio relevante.  
 329

### 330 **iv. Impactos ambientales**

331 Se constituye como una actividad medio ambiental, debido a que se  
 332 puede realizar en espacios abiertos donde se respeta los recursos  
 333  
 334

335 naturales

336 **XIII. Recursos Necesarios**

337 laptop, celular, lapiceros, tintas y otros.

338

339 **XIV. Localización del proyecto**

340 El proyecto se realizará en departamento de La región Puno se encuentra en  
341 el altiplano entre los 3,812 y 5,500 m s. n. m. y entre la ceja de selva y la selva  
342 alta entre los 4,200 y 500 m s. n. m. Cabe mencionar que la capital del departamento  
343 es la ciudad de Puno y está ubicada a orillas del lago Titicaca. La región Puno está  
344 ubicada en la sierra sudeste del país, en la meseta del Collao a: 13°00'66"00" y  
345 17°17'30" de latitud sur y los 71°06'57" y 68°48'46" de longitud oeste del meridiano  
346 de Greenwich. Limita por el Sur, con la región Tacna. Por el Este, con la República de  
347 Bolivia y por el oeste, con las regiones de Cusco, Arequipa y Moquegua.

348

349 **XV. Cronograma de actividades**

351

OBJETIVO	ACTIVIDAD	2020 meses							350
		J	J	A	S	O	N	D	
Aprobar proyecto	Elaboración del Proyecto	X						352 353 354	
	Aprobación del proyecto		X					355 356 357	
Presentar y sustentar informe.	Elaboración del informe		X					358 359 360	
	Presentación de informe			X				361 362	
	Sustentación del informe				X			363 364 365	

366

367

**XVI. Presupuesto**

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.) horas	Cantidad semanas	Costo total (S/.)
internet	Megas, saldo	100	4	400
Material de escritorio	Papel, lápiz	100	4	400

## Anexo I

Al presente Inventario de Estrés Académico SISCO SV se le aplicó validez de contenido, para ello se consultó a una muestra de 20 expertos en psicología, educación, investigación y estadística a quienes se les proporcionó una ficha de validez genérica y una de validez específica; también se trabajó con una muestra de 151 estudiantes de cuatro universidades de la región Junín de Perú (Alania-Contreras et al., 2020)

### Inventario de Estrés Académico SISCO SV

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ALUMNO.....

EDAD..... SEXO..... FECHA DE APLICACIÓN: .....

N	CN	RV	AV	CS	S
Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre

### Dimensión estresores

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						

10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

400  
401  
402

### Dimensión síntomas (reacciones)

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						

15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						
---	--	--	--	--	--	--

403  
404  
405

**Dimensión estrategias de afrontamiento**

<b>Estrategias</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

406  
407  
408  
409  
410

**Anexo II**

El cuestionario de nivel de actividad física se validó por Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno y se verificó la confiabilidad por test re-test (Fuentes-López et al., 2019).

411

412  
413  
414  
415  
416  
417  
418  
419  
420  
421  
422  
423  
424  
425  
426  
427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450

## CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

Marca solo una alternativa sobre la letra. Para responder las preguntas recuerda que: Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal. Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

1. ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Un deporte en específico
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- e) Ninguna

2. ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre al finalizar tu jornada diaria de estudios o trabajo?

- a) En ninguna actividad
- b) Mirando televisión
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas alguna actividad física durante el día, dentro del horario de receso (ventana) de estudios u horario de receso en tu trabajo?

- a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)
- c) Actividades como pintura, música, costura
- d) Ninguna actividad

4. En los meses de vacaciones realizas actividad física?

- a) Ninguna                      b) Solo a veces
- c) A menudo                      d) Siempre

5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?

- a) Ninguno    b) 2 o 3
- c) 4 o 5        d) Más de 5

6. En los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?

- 451 a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos  
 452 c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos  
 453 7. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa?  
 454 a) Ninguna b) 2 o 3  
 455 c) 4 o 5 d) Más de 5  
 456 8. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa?  
 457 a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos  
 458 c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos  
 459 9. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?  
 460 a) Ninguna b) 2 o 3  
 461 c) 4 o 5 d) Más de 5  
 462 10 ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada?  
 463 a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos  
 464 c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos  
 465 11 ¿Acostumbras ir de la casa a tu centro laboral o de estudios en?  
 466 a) Movilidad particular b) Transporte urbano c) A pie

### Anexo III

#### Cuadro de Variables

Variable	Dimensiones	Indicador
<b>Estrés académico</b>	<b>Estresores</b>	1.La competitividad con o entre mis compañeros de clases.
		2.La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.
		3.La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.
		4.La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.
		5.El nivel de exigencia de mis profesores/as.
		6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)
		7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.
		8.Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer

		comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).
		9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.
		10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.
		11. Exposición de un tema ante la clase.
		12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.
		13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).
		14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.
		15. No entender los temas que se abordan en la clase.
	<b>Síntomas (reacciones)</b>	1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).
		2. Fatiga crónica (cansancio permanente).
		3. Dolores de cabeza o migrañas.
		4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.
		5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
		6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
		7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
		8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
		9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.
		10. Dificultades para concentrarse.
		11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.
		12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.
		13. Aislamiento de los demás.
		14. Desgano para realizar las labores académicas.
		15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.
		1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).
		2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.
		3. Concentrarse en resolver la situación que

	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	me preocupa.
		4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.
		5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).
		6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.
		7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.
		8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).
		9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.
		10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.
		11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.
		12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.
		13. Hacer ejercicio físico.
		14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.
		15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.
		16. Navegar en internet.
		17. Jugar videojuegos.

471  
472

Variable	Dimensiones	Indicador
Actividad Física	Tipo de actividad física	Deporte
		Laboral (mecánica, agrícola)
		Recreativa
		Artística
		Ninguna
	Frecuencia	Diaria
		Semanal
		Mensual
	Duración	Menos de 10 minutos
		Entre 10 a 30 minutos
		más de 30 minutos
	Intensidad	Vigorosa
Moderada		
Leve		
Baja		

473