

# PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA CHIMBOTE 2022

*por* Sonia Delgado Rodríguez

---

**Fecha de entrega:** 08-ago-2023 12:04p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2143156168

**Nombre del archivo:** TESIS\_FINAL....docx (4.67M)

**Total de palabras:** 13349

**Total de caracteres:** 77850

**1**  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**  
**BENEDICTO XVI**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA**  
**UNIVERSITARIA**



**PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL NIVEL DE**  
**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD**  
**PRIVADA CHIMBOTE 2022**

Tesis para obtener el grado académico de  
**MAESTRO EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**AUTORA**

**Br. Sonia Delgado Rodríguez**

**ASESOR**

**Dr. Everth Jesús Sánchez Díaz**

**<https://orcid.org/0000-0003-3949-9921>**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**Gestión universitaria, evaluación curricular y metodologías de aprendizaje**

**TRUJILLO - PERÚ**

**2023**

# PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA CHIMBOTE 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	6%
2	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	2%
4	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%
8	<a href="https://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a>	

**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**

**Fundador y Gran Canciller de la Universidad**

**Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

**Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Vicerrectora académica**

Dr. Winston Rolando Reaño Portal

**Director de la Escuela de Posgrado**

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

**Vicerrector de Investigación (e)**

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

**Secretaria General**

## CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Dr. EVERTH JESÚS SÁNCHEZ DIAZ, identificado con DNI, 10070370, en calidad de asesor de la tesis: **PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA CHIMBOTE 2022**, del bachiller Br. Sonia Maribel Delgado Rodríguez con DNI N° 32971441, informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el reglamento de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por la escuela de posgrado.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación está en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 25 de julio del 2023



Dr. Everth Jesús Sánchez Díaz  
Asesor

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3949-9921>  
Escuela de Posgrado – UCT

## **DEDICATORIA**

A Dios por permitirme culminar mis estudios

A mis familiares por el apoyo incondicional

## AGRADECIMIENTO

A Dios y a mi  
alma mater -UCT.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Br. Sonia Delgado Rodríguez con DNI 32971441 egresada de la Maestría en investigación y docencia universitaria de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado de la citada Universidad para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: **PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA CHIMBOTE 2022**, la que consta de un total de 55 páginas, en las que se incluye 18 tablas y 5 figuras, más un total de 28 páginas en apéndices.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 9%, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

*La autora*



Sonia Delgado Rodríguez  
DNI N° 32971441



## INDICE

Informe de originalidad .....	ii
Autoridades universitarias .....	iii
Conformidad del asesor .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vi
Declaratoria de autenticidad .....	vii
RESUMEN .....	xi
ABSTRACT .....	xii
I. INTRODUCCIÓN .....	13
2.1. Enfoque, tipo .....	29
2.2. Diseño de Investigación .....	29
2.3. Población, muestra y muestreo .....	30
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos .....	31
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información .....	33
2.6. Aspectos éticos en investigación .....	33
III. RESULTADOS .....	34
IV. DISCUSIÓN .....	46
V. CONCLUSIONES .....	48
VI. RECOMENDACIONES .....	49
VII. REFERENCIAS .....	50
ANEXOS .....	56
ANEXO 1: Instrumentos de recolección de la información .....	56
ANEXO 2: Ficha técnica .....	58
ANEXO 3: Operacionalización de variables .....	60
ANEXO 4: Carta de presentación .....	62
ANEXO 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos .....	63
ANEXO 6: Consentimiento informado .....	64
ANEXO 7: Matriz de consistencia .....	69
ANEXO 8: Validez y confiabilidad .....	72
ANEXO 9: Base de datos .....	73
ANEXO 10: Validación de Juicio de Expertos .....	77

## 14 ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la población- estudiantes de una universidad de Chimbote 2022.....	28
Tabla 2	Distribución de la muestra - estudiantes de una universidad de Chimbote 2022.....	29
Tabla 3	Distribución de las técnicas e instrumentos.....	32
Tabla 4	Validez del instrumento pausas activas-pre y pos test.....	33
Tabla 5	Validez del instrumento inventario para medir el estrés académico adaptado.....	33
Tabla 6	Confiabilidad y estadísticos de coeficiente de fiabilidad .....	34
Tabla 7	Nivel resultados de estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Chimbote, 2022.....	35
Tabla 8	Nivel de estrés-resultados por recarga de trabajos académicos.....	36
Tabla 9	Nivel de estrés-resultados por presión a cumplir tareas .....	37
Tabla 10	Nivel de estrés-resultados por estrés emocional.....	38
Tabla 11	Distribución del programa-Pausas activas- en la reducción del estrés académico en estudiantes por rangos de prueba .....	39
Tabla 12	Significancia de los resultados de niveles de estrés por prueba ...	40
Tabla 13	Resultados del programa Pausas activas en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes.....	41
Tabla 14	Significancia de los resultados.....	41
Tabla 15	Resultados del programa Pausas activas en la reducción de los niveles de estrés por presión a cumplir tareas obligatorios en estudiantes....	42
Tabla 16	Significancia de resultados.....	42
Tabla 17	Resultados del programa Pausas activas en la reducción del estrés emocional .....	43
Tabla 18	Significancia de resultados .....	43

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Etapas del programa “Pausas activas .....	19
Figura 2	Niveles resultados de <sup>36</sup> estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Chimbote, 2022.....	35
Figura 3	Nivel de estrés –resultados por recarga de trabajos académicos...	36
Figura 4	Nivel de estrés-resultados por presión a cumplir tareas.....	37
Figura 5	Nivel de estrés-resultados por estrés emocional .....	38

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo central, demostrar el efecto del programa “Pausas Activas” en los niveles de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de una universidad de Chimbote, 2022. Se aplicó el taller en 10 sesiones a una muestra de 42 estudiantes. El tipo de estudio fue aplicado, con diseño pre experimental de nivel explicativo. El método desarrollado fue inductivo-deductivo. Los resultados demuestran que el GE en el pre test obtiene media aritmética de 52,10 para los niveles de estrés académico en estudiantes y en el pos test disminuyó el puntaje a 32,90, lo que evidencia una reducción significativa. Por otro lado, se encontró para el GE en el pre test arrojó un promedio aritmético de 47,87 por recarga de trabajos académicos y en el pos test disminuyó a 37,13. También, en el GE en el pre test arrojó un promedio aritmético de 50,94 por reducción de los niveles de estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes y en el pos test disminuyó a 34,06. Así mismo, en el pre test arrojó un promedio aritmético de 51,65 por reducción de los niveles de estrés emocional y en el pos test disminuyó a 33,35. Conclusión: se puede afirmar que el nivel de significancia asintótica bilateral es ,041 <0,05 por lo tanto, rechazar la H<sup>0</sup> y se aceptar la H1. Es decir, el programa pausas activas reduce el estrés académico.

**Palabras claves:** programa- pausas activas

## 2 ABSTRACT

The main objective of the research was to demonstrate the effect of the "Active Breaks" program on the levels of academic stress in students of the V cycle of the Faculty of Administration of a university in Chimbote, 2022. The workshop was applied in 10 sessions to a sample of 42 students. The type of study was applied, with a pre-experimental design of explanatory level. The developed method was inductive-deductive. The results show that the GE in the pre-test obtained an arithmetic mean of 52.10 for the levels of academic stress in students and in the post-test the score decreased to 32.90, which shows a significant reduction. On the other hand, it was found for the GE in the pre-test it yielded an arithmetic average of 47.87 due to reloading of academic papers and in the post-test it decreased to 37.13. Also, in the GE in the pre-test it showed an arithmetic average of 50.94 due to the reduction of stress levels due to pressure to complete compulsory tasks in students and in the post-test it decreased to 34.06. Likewise, in the pre-test it showed an arithmetic average of 51.65 due to a reduction in emotional stress levels and in the post-test it decreased to 33.35. Conclusion: it can be affirmed that the bilateral asymptotic significance level is  $.041 < 0.05$ , therefore, reject  $H^0$  and accept  $H1$ . In other words, the active breaks program reduces academic stress.

**Keywords:** program- active breaks

## I. INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios viven etapas escolares de construcción cognitiva en su formación profesional, familiar, social, y cultural. Las capacidades específicas se desarrollan en base a las características del ambiente educativo. Para ello, la salud mental es necesaria cuidarla para fortalecer el nivel académico. Es decir, bajar los niveles de estrés para gestionar el aprendizaje y rendimiento académico es imperativo en todo estudiante. Sin embargo, tal situación académica se ve involucrado por una serie de acontecimientos sociales, y ambientales que perjudican el nivel académico. Aunado a ello, con la situación pandémica mundial refleja desesperación y repercute en la vida intelectual, y emocional del estudiante universitario (Gregory, 2019).

Por otro lado, la recarga de tareas escolares; el tiempo laboral, más los problemas familiares y sentimentales hacen que el estrés penetre en los estados de ánimo, y dañe las emociones, siendo sus resultados o efectos nocivos en el aprendizaje o rendimiento académico. Es decir, el cansancio intelectual, y la repercusión psicológica baja en proporciones abismales y dependerá de cada universidad su complejidad del estrés académico (Cornejo y Salazar, 2018).

En el ámbito internacional el estrés académico en estudiantes universitarios ha repercutido grandemente afectando el rendimiento académico, incluso en países de alto impacto educativo como: % Finlandia el 12%; China 14%; Bélgica 34%; España el 12%; mientras que en países bajos, la situación es peor, como: México 66%; Bolivia 76%; Venezuela 68; %; El salvador 52% incluye el Perú 65% (Silvia-Ramos, et al., 2020). En efecto, el organismo internacional en salud (OMS), afirma que el estrés académico es consecuencia de la fatiga o cansancio por el trabajo intelectual, pero también, a nivel mundial se vive un ambiente de estrés del 72 % por la pandemia y otros factores sociales, y económicos. Es decir, el estrés es la actividad conductual y fisiológica de malestar que afecta a la salud mental y repercute en los rendimientos académicos; por ello, la importancia de investigarlo por la motivación que sustenta (Cobeña N & Moya (2019).

En el ámbito nacional, los aspectos del <sup>35</sup> estrés académico es un problema educativo y de salud, que afecta indudablemente a las emociones, y por ende, deteriora a los procesos

psicológicos permitiendo resquebrajar el nivel académico, como también el deterioro de las emociones y el lenguaje. Por otro lado, afecta a la atención de los mensajes, concentración y el deterioro de la autoestima; por ello, el aprendizaje disminuye, siendo indicadores que perturban a la personalidad (Castro & Osorio (2019).

Al respecto, según Gurrola (2018), a través del colegio de psicólogos ha recomendado una serie de acciones positivas para que los estudiantes desarrollen actividades recreativas a través del juego y deporte para el entretenimiento de la salud mental. Sin embargo, la inadecuada estrategia o didáctica de algunos docentes, por la recarga de tareas académicas, el cúmulo de problemas familiares y económicos agravan tal situación, por ende, afecta al sistema mental y educativo. En la misma idea, Guerrero (2018), se centra en mejorar los niveles de estrés mediante programas pausas activas.

Así mismo, según, Vilela (2021) refiere que el 85% de estudiantes universitarias experimentan estrés intelectual durante el semestre; siendo con mayor frecuencia en los niveles 45% medio y 56% alto, hallándose medianamente intensidades de estrés, que dañan la salud mental y, por ende, repercute en el trabajo académico.

En el ámbito local, los problemas centrales se dan en el plano académico. Es decir, <sup>12</sup> los estudiantes universitarios del V ciclo de administración de una universidad de Chimbote, 2022, refleja el 55% en niveles de estrés altos. Esto sucede a consecuencia de las recargadas tareas y actividades dejadas por los docentes. Así mismo, se evidencia de las calificaciones semestrales y mensuales el promedio de 07 a 14 en estos dos últimos años que fue el aprendizaje virtual. Aunado a ello, el control de lecturas dejadas en las cuatro asignaturas del ciclo genera exigencias interpretativas y de investigación, y ante los signos de estrés, se sienten desmotivados y con cierto grado de ansiedad. Por otro lado, han dejado de hacer caminatas, practicar deportes. También presentan signos de cansancio, fatiga y cambios de carácter, siendo los efectos y las causas, por la inadecuada viabilidad de tareas virtuales, más la situación económica y la presión laboral, generó malestar emocional; por ende, repercute en el rendimiento académico. Ante tal situación problemática se ha propuesto actividades y programas educativos para solucionarlo. Sin embargo, no es suficiente, por ello, se impulsó el programa “Pausas Activas” para solucionarlo mediante actividades de relajamiento y actividad física.

Es ese sentido, los estudiantes ejecutaron un programa novedoso que consiste en actividades emocionales y recreativos enfocando en actividades físicas para contrarrestar el nivel de estrés académico y ayude a disminuir los niveles de estrés ya que la motivación y el ánimo se enfoca a plasmar el estrés (Lovón, 2021). Por otra parte, la problemática principal se centró en ¿Cómo el programa Pausas Activas influye en el nivel de estrés académico en estudiantes del V ciclo de una universidad Chimbote, 2022? Así mismo, la problemática específica orientó a las dimensiones de la investigación, bajo la formulación de: ¿Cómo el programa Pausas Activas influye en el estrés por recarga de trabajo académico en estudiantes del V ciclo de una universidad Chimbote, 2022? ¿Cómo el programa Pausas Activas influye en el estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes del V ciclo de una universidad Chimbote, 2022? ¿Cómo el programa Pausas Activas influye en el estrés emocional en estudiantes del V ciclo de una universidad Chimbote, 2022?

Por otro lado, la investigación orientó a razones que justifican la solución del problema, tal como establece, Hernández, et al. (2014) toda investigación se justifica por tener razones y beneficios en un contexto social. En este caso, la investigación dio aportes y solucionó el problema inmediato través de un programa dedicado a plasmar sesiones mediante fórmulas y resultados educativos en distintos niveles concordante con la justificación teórica, es más, el estudio tuvo relación teórica y filosófica porque presentó conceptos y aportó a dar claridad a la investigación y al conocimiento científico. Con respecto a justificación práctica, mediante el resultado de la investigación se pudo resolver a los distintos problemas identificados por el estrés académicos que sufren las personas que estudian en especial los estudiantes de la Universidad 2022. En cuanto a la Justificación metodológica, el programa educativo “Pausas Activas” evaluó el estrés en cada dimensión del programa bajo el panorama del método hipotético deductivo y del establecimiento experimental generando nuevos instrumentos aplicados a la realidad de acuerdo a las estrategias asumidas (Ochoa et al., (2020).

En este sentido, la investigación orientó a establecer propósitos y objetivos centrales. Demostrar cómo el programa Pausas Activas influye en el estrés por recarga de trabajos intelectuales en estudiantes de 2022. Por otro lado, los objetivos específicos delimitan la acción importe de la investigación en: Analizar cómo el programa “Pausas Activas” influye en el estrés por recarga de trabajos y tareas en estudiantes del V ciclo 2022. Así mismo,



analizar cómo el programa Pausas Activas influye en el estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes del V ciclo de administración 2022. Por otro lado, determinar cómo el programa Pausas Activas influye en el estrés emocional en estudiantes del V ciclo de administración 2022. Por otra parte, postuló un conjunto de hipótesis.

#### Hipótesis general

**H<sub>1</sub>:** El programa “Pausas Activas” reduce significativamente los niveles de estrés en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote 2022

**H<sub>0</sub>:** El programa “Pausas Activas” no reduce significativamente los niveles de estrés académico en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote 2022

#### Hipótesis específicas

- El programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés por recarga de trabajo académico en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote 2022
- El programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote 2022
- El programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés emocional en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote 2022

En efecto, la investigación orientó el panorama de búsqueda de los antecedentes previos del contexto internacional. Para ello, se investigó, el artículo científico de Valdivieso-León et al., (2020) quien plasma el título: el estrés académico universitario. España. Tuvo como propósito demostrar el diagnóstico de entornos universitarios que generan mayores de estrés. Investigación de tipo cuantitativo, con diseño no experimental modelo predictivo, aplicándose fichas de observación y entrevistas a 30 estudiantes de los grados de educación infantil, entre sus resultados arrojan que el predominio del estrés académico se concentra en educación inicial al 58.1% y primaria el 41.9% en las formas y edad edades 18 y 33 años, siendo una desviación típica de  $DT = 3.33$ . Lo que significa, que el estrés genera carga, ritmo y organización fuerte en el trabajo académico

Al respecto, los autores identificaron que el uso de estrategias de afrontamiento permitió mermar la situación del estrés académico, siendo sus resultados importantes para el estudio encaminado. Por otra parte, se analizó el artículo publicado por, Pan American Health Organización (2021), el propósito fue analizar las consecuencias del estrés. Investigación de

tipo básico. Se aplicó instrumentos a 122 jóvenes universitarios. Concluyendo entre sus resultados, que hay soluciones recreativas para superar inconvenientes en la vida, y se detectó que el estrés es perjudicial para la vida y la salud, por ello, es necesario distinguir la importancia del estrés. Así mismo, se investigó el artículo propuesto por, Conchado et al., (2019), en su trabajo doctoral: programas para el estrés en alumnos universitarios de salud. Ecuador. El propósito principal fue analizar las causas y efectos de los niveles de. Trabajo de enfoque cuantitativo, diseño <sup>19</sup> no experimental. Los instrumentos fueron: El inventario SISCO y se aplicó a una muestra de 72 sujetos. Sus resultados, es que el estrés es causado por abundantes tareas, abundantes exposiciones y otros factores que agudizan la inadecuada didáctica docente. En efecto, los autores establecen las relaciones positivas entre las variables estudiadas en cuanto al estrés académico, por otro lado, en sus conclusiones encontraron que el estrés es la manifestación de la ansiedad aguda y la frustración por no poder mejorarla.

Por otra parte, se revisó el trabajo de investigación de Clemente (2021) en su tesis doctoral: Programa para el estrés y ansiedad. México. Cuyo objetivo principal fue establecer incidencias significativas de ansiedad. Investigación básica. Método hipotético deductivo, cuantitativo, diseño correlacional, descriptivo- comparativo. Se aplicó instrumentos - inventarios para evaluar el estrés académicos a una muestra de 275 estudiantes. Entre sus resultados se evidencia más del 50% es afectado por nivel de ansiedad por cuestiones académicas. Así mismo, el 30% estudiantes son proclives a manifestar emociones con estrés. Por otro lado, por el proceso de enseñanzas-aprendizajes un 70,8%. En efecto, el <sup>6</sup> estrés académico y ansiedad en estudiantes de enfermería es progresiva y afecta significativamente la salud.

De la misma manera, se analizó el artículo publicado por Guerrero (2019), sobre la <sup>9</sup> implementación del programa estrés -artículo de revisión bibliográfica. Chile. Tuvo como eje principal determinar el estrés académico en estudiantes de educación superior, para ello, se empleó el método del análisis, mediante el enfoque cualitativo, y diseño descriptivo simple, se revisó fuentes bibliográficas en Scielo en una muestra de 87 artículos, siendo sus resultados, el estrés académico es una enfermedad que desgata energía afectada por el tiempo de estudio y al sometimiento de carga de exámenes y otros factores, siendo sus consecuencias contraer enfermedades como la ansiedad y prevenir los trastornos emocionales. Al respecto, el estrés es una enfermedad que ocasiona consecuencias graves, como la ansiedad en estudiantes y afecta las emociones.

De la misma forma se revisó el artículo científico de Cage et al., (2020), sobre programas y barreras para el estrés. Holanda, en la que concluye, la existencia de un sin fin de barreras que agudizan a mejorar el estrés en estudiantes universitarios. Por ende, es necesarios desarrollar programas para analizar los efectos nocivos.

Con respecto, a los Antecedente nacionales se analizó a Castillo (2021), quien investigó: El estrés causado por el aprendizaje. El objetivo central fue explicar los niveles de estrés. Investigación de enfoque cuantitativo. Diseño descriptivo. Los instrumentos - inventario Sisco para ambas variables se aplicaron a un grupo de 62 sujetos estudiantiles. Entre los resultados, el 54% es estrés moderado. EL 69% tiene reacciones emocionales duradero. En efecto, las reacciones son conductas del estrés, por ello, se busca corregir y controlar desde la práctica educativa docente, y accionar programas que fortalezcan la buena acción educativa. Así mismo, se revisó el trabajo de Huamán (2021) en su tesis de maestría: Estrés académico y motivación. El propósito del estudio fue establecer los niveles del estrés en las prácticas educativas y tareas docentes. En foque cuantitativo-diseño pre experimental de nivel explicativo. Se aplicó instrumentos-SISCO- al GE- de estrés académico. Cuyos resultados arrojan niveles muy significativos de reducción del estrés por de recarga académica al (76%), 53.9% y (52.6%) . Al respecto, la importancia de los resultados demuestra la efectividad de la aplicación del inventario Sisco para desarrollar y explorar el programa, siendo relevante para nuestra investigación los resultados

De la misma forma, se investigó del Guillermo (2020), en su tesis de maestría: El trabajo del programa pausas para reducir el estrés universitario. Tuvo como eje central analizar las patologías del estrés a través de un programa a pausas activas, para ello formuló metodológicamente el enfoque- cuantitativo, diseño correlacional. El instrumento fue el cuestionario aplicado a 59 estudiantes entre varones y mujeres de secundaria; siendo sus resultados, que se observaron logros significativos para reducir las tareas 45%, asignaciones y otras 67%. Por otro lado, se analizó la tesis de maestría de Escajadillo (2019), sobre el tratamiento del estrés. Dicha investigación tuvo como objetivo general, identificar el estrés y prevalencia de malos hábitos. Investigación deductiva, básica, con diseño correlacional transversal, aplicándose instrumentos tipo inventarios Sisco para la variable 1 y variable 2 inventario Casm. Se aplicó a 149 sujetos. Entre sus conclusiones se encontró

$r=0,840$ . Es decir, la existencia significativa a alta. Al respecto, el autor introduce la importancia de controlar el estrés mediante técnicas y formas positivas su tratamiento.

En la misma idea, se investigó el trabajo de Olenka (2020) en su artículo: Programas estrés para mejorar el rendimiento universitario. Revisión sistemática. El objetivo central fue analizar el programa en la prevención del estrés en estudiantes universitarios, para ello se empleó la metodología mixta, diseño explicativo. En una muestra de revisión de 9 artículos publicados en revistas indizados. Encontrándose resultados destacados el 55.6% de identificación de signos de estrés, el 22.2% a través de medicina alternativa y 11.1% identificación de pensamientos positivos. Se concluye que el programa es significativo. En esta línea de conclusiones, el estrés afecta indudablemente en el rendimiento académico, sin embargo, existen alternativas preventivas para superar la ansiedad por actividades académicas

En cuanto a los antecedentes locales, según Buendía (2018), en su tesis de maestría: Estrés académico y rendimiento. Propone como objetivo central exponer la existencia del estrés en los estudiantes. Para ellos aplicó el método hipotética- deductiva, de nivel de básica, correlacional, aplicándose inventarios de estresores a una muestra de 71 estudiantes, el mismo que entre sus resultados, se evidencian la existencia del 78% viables programas para superar el estrés. Al respecto, el investigador aplicó inventarios de estresores, siendo importante para nuestra investigación el uso de los instrumentos aplicados. Por otro lado, se revisó la tesis de maestría de Rojas (2018), sobre estrés académico y expresión en estudiantes -Distrito de Coisho. Tuvo como propósito central identificar el estrés y el nivel de tareas en estudiantes. Investigación básica. Enfoque cuantitativo, y diseño descriptivo correlacional, aplicándose instrumentos SISCO, a 327 estudiantes. Entre sus resultados, arrojó-niveles esperados por dimensiones. Nivel profundo 82% . Al respecto, los resultados son altamente importantes para nuestra investigación, toda vez que al establecer sus dimensiones resultan hallar profundos y altos niveles causados por los distintos problemas sociales.

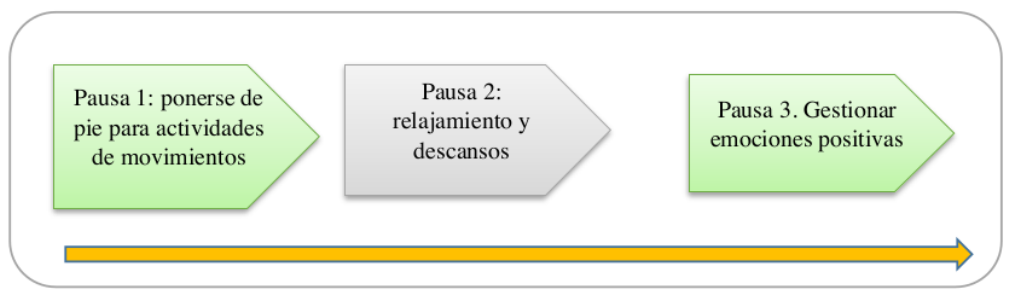
También se revisó la tesis de Díaz (2019), Afrontamiento del estrés-Universidad San Pedro- Chimbote. El objetivo fue analizar los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios. Investigación de tipo aplicado-cuantitativo. Se aplicó el cuestionario -inventario COPE, a 140 estudiantes de Contabilidad. Entre sus resultados

arrojan, 55.0% tiene estrés emocional que afecta el aprendizaje y 55.7% estrés duradero por matices intelectuales.

En cuanto al marco teórico y filosófico se tuvo la importancia del Programa “Pausas Activas”, según, Gregori (2018), quien refiere que es un programa educativo cuyo fin es activar las actividades físicas y emocionales para evitar el estrés académico. De la misma forma, el programa pausas activas desarrolla un conjunto de actividades para evitar el cúmulo del estrés por recarga laboral y académico, pone en riesgo la salud personal, la capacidad cognitiva cuyo efecto es la tensión intensa; por ello, mediante actividades recreativas se busca armonizar el flujo cerebral (Guerrero, 2018). Por otro lado, según García (2015), pausas activas, desarrollan actividades para la salud ocupacional, reduciendo los grados de la salud mental. Al respecto, la organización mundial de la salud (OMS) contempla que pausas activas desarrolla un programa enriquecedor establecido en horas, días, y semanas cuyo objetivo es buscar la salud mental, tal como se muestra en la tabla figura 1, como propuesta enriquecedora. En efecto, la auto eficiencia en estudiantes universitarios marca diferencias para superar el estrés (Freire et al., 2020).

### **Etapas del programa “Pausas activas”**

**Figura 1:** *Etapas del programa “Pausas activas”*



*Nota:* creación propia

En efecto, según Munguía (2018), refiere los tratamientos de movimientos, y de las caracterizaciones emocionales es importante en el ser humano para bajar el estrés académico, toda vez que, el estado emocional producida es por la incapacidad en gestionar buenas emociones, y constituye el malestar mental producidas por orden biológico, afectivo y

psicológico. Al respecto, se profundizan algunas teorías sobre la variable, como: modelos educativos centrado en actividades, quien según, Porras (2015) establece que el modelo educativo centrado en actividades funciona como programa que busca prevenir tensiones psicológicas por esfuerzo y fatigas propio de naturaleza académica, recomendando una serie de benéficos:

- Girar la cabeza hacia ambos lados derecho e izquierdo casi en la misma dirección del hombro. Repetir varias veces
- Mover la cabeza permanentemente de manera ligera por cinco segundos en repetidas veces.
- Estar ligero-separado las piernas y rodillas para agitar el cuerpo y brazos. Moverse por repetidas veces por espacio de 10 minutos
- Controlar las dos rodillas de arriba hacia abajo. Viceversa.
- Realizar actividades motoras gruesas suavemente y por 20 segundos

En este sentido, se propuso: El desarrollo del programa “Pausas activas cuyo objetivo estuvo centrado en desarrollar actividades recreativas y físicas para reducir el estrés académico, bajo un plan de acción

**Plan de acción del programa educativo**

Actividades físicas	TIEMPO Y CRONOGRAMA	SESIONES
<p><b>SEMANA 1,2,3,4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Girar la cabeza hacia ambos lados derecho e izquierdo casi en la misma dirección del hombro. Repetir varias veces</li> <li>▪ Mover la cabeza permanentemente de manera ligera por cinco segundos en repetidas veces.</li> </ul>	<p><b>2</b> veces por semana: 20 minutos. (SET- OCT –NOV)</p> <p><b>2</b> veces por semana 20 minutos.</p>	<p><b>8</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estar ligero-separado las piernas y rodillas para agitar el cuerpo y brazos. Moverse por repetidas veces por espacio de 10 minutos</li> <li>▪ Controlar las dos rodillas de arriba hacia abajo. Viceversa.</li> <li>▪ Realizar actividades motoras gruesas suavemente y por 20 segundos</li> <li>▪ Correr de manera autónoma en zigzag lentamente por espacio de 1 minuto</li> <li>▪ Cogerse las dos manos para adelante y extender a arriba por 12 segundos</li> <li>• Girar la pierna derecha luego la izquierda por 5 segundos. Viceversa</li> <li>• Mantener el equilibrio emocional para solucionar mentalmente los problemas. Práctica de equilibrio</li> </ul>	<p>(SET- OCT –NOV)</p> <p><b>2</b> veces por semana 20 minutos.</p> <p>(SET- OCT –NOV)</p> <p><b>2</b> veces por semana 20 minutos.</p> <p>(SET- OCT –NOV)</p> <p><b>2</b> veces por semana 20 minutos.</p> <p>(SET- OCT –NOV)</p> <p><b>2</b> veces por semana 20 minutos.</p> <p>(SET- OCT –NOV)</p>	
--	--	--

<p>parase en un solo pie-viceversa por espacio de control de 5 segundo a 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover la cadera y cintura por espacio de 5 segundos.</li> </ul>	<p>2 veces por semana 20 minutos. (SET- OCT –NOV)</p> <p>2 veces por semana 20 minutos. (SE veces por semana 20 minutos.</p> <p>2 veces (SET- OCT – NOV)T- OCT –NOV)</p>	
<b>Actividades recreativas</b>		
<p><b>SEMANA 1,2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escuchar música (ritmos suaves)</li> </ul>	<p>2 veces por semana 10 minutos. ( DIC)</p>	<p><b>2</b></p>

En esta idea, todo plan refleja las condiciones operativas para establecer acciones rápidas y controlar ciertas magnitudes producidas por efecto del Estrés. Al respecto, las estrategias profundas para bajar los niveles del estrés es la música como terapia definida y significativa. Pues, la música es el conjunto de melodías que causa sensación, alegría, relajamiento mental y despierta las emociones positivas en el ser. Según, Macías (2018), el programa de acciones físicas construye el cuerpo en criterios de resistencia y equilibrio para



oxigenar la sangre. En cuanto a las dimensiones del programa se tuvo conocimientos epistémicos, según, Camargo (2021) el programa pausas activas, desarrolla componentes básicos que son dimensiones específicas para activar las pausas, en ello se describe, las pausas activas lúdicas y flexibilidad o rítmicas, que guarda en relación a características como:

**Pausas lúdicas:** es un tipo de actividad que refleja movimientos centrales del cuerpo. Los ojos y manos sirven para establecer reflejos que conduzcan a mantener el equilibrio emocional para centrar la evaluación diagnóstica (Castillo-Navarrete et al.,2020)

**Pausas rítmicas:** Formado por las extremidades del cuerpo. -sistema motor fino y grueso cuya función es dar movimientos y ritmos espaciales para iniciar el proceso del juego y sistematizar las actividades mentales conducentes a la formación y control del temperamento. Por otro lado encamina a las coordinaciones y ejercicios físico. También vincula con la práctica mental para detectar y evitar el estrés agudo. El sistema motor, y óseo del cuerpo humano relaja y entra en actividad de coordinación para el control del pensamiento académico y por ende mejorar el aprendizaje.

En cuanto a la variable dependiente: Estrés desde el punto de vista emotivo y académico, según, Barraza (2018), es un proceso que afecta al sistema psicológico del estudiante. Estos estresores se movilizan provocando ciertos desequilibrios obligando al estudiante realizar acciones de afrontamiento, para equilibrar la tensión. En la misma idea, Pargman (2006) refiere a toda forma de tensión y presión. Es una reacción incierta a los factores internos de naturaleza negativa o positiva a los estímulos ambientales (p.3). Por otro lado, González (2016) manifiesta que el estrés puede desequilibrar el proceso neuronal del aprendizaje, toda vez, que las habilidades o capacidades de la concentración es débil, por ende, afecta al nivel intelectual y de atención. En la misma línea, los niveles de estrés expresan afectaciones a la salud emocional, por causas de esfuerzo y presión intelectual en leves, moderados y severos.

Así mismo, Polanco (2017), infiere que el estrés son aspectos de incapacidad humana para relajarse y soportar los fenómenos elevados del estrés que afecta al sistema nervioso. De otra parte, Morales (2018) indica a las distintas manifestaciones del cuerpo en sus desequilibrios como el insomnio, y pérdida del apetito con respecto al estrés. En efecto,

según, Muñoz-Parreño, et al., (2020), propone actividades físicas en la mejora del estrés, y por ende su gran importancia en la salud de la vida de los jóvenes universitarios. Distingue que las causas son por distintas formas, entre unas de ellas refiere el estrés académico, y, según Barraza (2018) clarifica como factores:

- Exceso de tareas
- Notas altas por aprobar las asignaturas
- Rendir el examen
- Desarrollar ensayos y las tareas
- Inadecuada metodología docente
- Inadecuado manejo de estrategias del estudiante
- Comunicación fuerte

Por otro lado, los niveles de estrés académicos es un sistema de medición a través de escalas y niveles. Son los puntajes mediante porcentajes expresados de los inventarios sistematizados en rangos o datos numéricos expresados: leves (0-34), moderados (35-66) y profundos (68-100); bueno alto, medio. (Barraza, 2018). Al respecto, la variable estudiada tiene una contracción filosófica reflexiva, según:

<sup>21</sup>  
a) **Teoría basada en la respuesta**

De acuerdo a Selye (2000) es reconocido como el padre teórico del estrés quien explica que las personas con estrés reaccionan modificando al organismo en circunstancias estimadas del proceso de equilibrio vivencial como soporte para tener fuerza expresado en fases de reacción de alarma; de resistencia y agotamiento. De la misma forma, Ríos (2018) establece que la defensa del estrés se refiere a la actividad de reacción de las personas al estar en alerta y vigilar el funcionamiento emotivo para relacionar las tensiones del peligro y sopesar a la calma. Es decir, a la manifiesta de niveles de estrés por aspectos académicos y de tratos entre compañeros, como también el estrés pandémico (De la Fuente et al., 2021).

### **Principales características**

- Dureza en la tensión
- Síntomas emotivos
- Reacciones al peligro
- Equilibrar la tensión

### **b) Teoría basada en el estímulo**

Al respecto, Gracia (2015), basa la teoría en la reacción del estímulo dirigido de la parte externa a la actividad y desarrollo social del individuo. Es decir, los aspectos psicosociales externos y ambientales acumulan gran parte para tensionar, manipular y crear conflictos académicos de recargas de tareas, y exámenes imprevistos (Zeladita-Huaman et al., 2022).

### **Manifestaciones causales del estrés**

Según, Naranjo (2009) identifica:

- Por causas fisiológicas
- Cusas psicológicos
- Sociales
- Ambientales

### **Tipos de estrés**

El estrés puede causar daño psicológico irreparable, siendo su tratamiento complicado por traerse a estimar aspectos emocionales, de temperamento, ansiedad, y soportar la complejidad de terapias; en la relación de tipologías que se presenta se detecta; el estrés agudo, episódico y crónico (Naranjo, 2019). Por otra parte, según Chen y Lucock (2022), sobre los aspectos preventivos de estrés, aporta:

- Realizar ejercicio físico para oxigenar los pulmones y aliviar la ansiedad
- La biorretroalimentación encamina al uso de retroalimentación electrónica

### **Técnicas convencionales del estrés**

Con dichas técnicas el individuo puede demostrar y buscar soporte emocional de relajación y reparo de sistema intelectual, de acuerdo al tratamiento psicométrico (Manrique-Millones et al., 2019).

- Técnica encaminada a los ejercicios físicos
- Técnica de relajación motora donde no hay ruido
- Técnica de autocontrol de respiración
- Técnica de relajación mental y meditación a través de dialogo y concertación

Así mismo, estos pueden relacionarse con los niveles ambientales, fisiológicos y emocionales, según lo manifestado por, Chiang, et al., (2019), en la que predomina los síntomas del estrés:

- Estado irritable y cansancio
- Escasa fluidez de la memoria y dolor de cabeza
- Agotamiento intelectual
- Manifestación de la ansiedad
- Manifestación de tristeza

#### **c) Teoría basada al juego y recreación**

Según, Gallardo y Fernández (2010), refiere que son actividades de disfrute, placer y que genera recreación en el ser humano. En efecto, también estimula y relaja la tensión académica. Es decir, el juego y la recreación son actividades motoras y espaciales donde la habilidad se incrementa con el nivel de concertación, equilibrio y estimulación mental; se fomenta la articulación de las unidades emocionales y sentimentales. Al respecto, el juego esta relaciona con la teoría internacionalista que predomina las actividades en relación al comportamiento externo para el bienestar emocional por el estrés (Clabaugh, et al., 2021).

#### **Dimensiones del estrés académico**

Según, Barraza (2006) establece como dimensiones a los factores del estrés académico expresados en recarga de trabajos académicos; presión a cumplir tareas; estrés emocional. Al respecto, las dimensiones sostienen relación de ensayos, lecturas, y toda forma de actividad académica.

**Dimensión: recarga de trabajos académicos**

Según, Barraza (2018), refiere al esfuerzo y agotamiento intelectual por desarrollar una serie de actividades de naturaleza educativa; esto implica la asignación y el cumulo de control de temas, y trabajos académicos por parte de los docentes. Es el agotamiento físico y mental.

**Características**

- Cumulo de tareas de dos, tres y hasta cuatro asignaturas semanal, y quincenal
- Elaboración y redacción de ensayos y monografías
- Comprensión y análisis de lecturas para procesar resúmenes
- Diapositivas
- Exposiciones

**Dimensión: presión a cumplir tareas**

Según, Naranjo (2019), puntualiza a la necesidad y obligación de tener calificaciones basadas al cumplimiento y presión de las tareas. Es decir, si no se presenta en el día y hora programado, las oportunidades son mínimas; más los obstáculos de revisión se presiona en el esfuerzo mental y conlleva el estrés académico. Por otra parte, según Defeyter, et al, (2021), señala entre las características se encuentran:

- Presión académica acondicionada al tiempo
- Obligatoriedad por la calificación de varios docentes
- Esfuerzo en preparación

**Dimensión: estrés emocional**

Según, Dong y Bouey (2020), comprende la acción los actos de fastidio y agotamiento mental. Es decir, existe una crisis mental en la sociedad que afecta al desarrollo emocional. Por otro lado, el estrés emotivo es el más común depresivo en el estudiante está asociada con la poca paciencia, el entendimiento regular de los actos voluntarios de calma, alimentación y temperamento (Javanmardi et al., (2019)).

**Características**

- Inseguridad
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Poca concentración

## 1 II. METODOLOGÍA

### 2.1. Enfoque, tipo

El estudio sustentó un enfoque cuantitativo, porque analizó los las causas y efectos a través de resultados estadísticos. Así mismo. El tipo fue aplicado, por que resolvió problemas inmediatos a través de una propuesta. Según Bernal (2010) las investigaciones experimentales o aplicadas buscan solucionar problemas específicos. En la misma idea, por manipulación de variables fue pre-experimental, porque se trató la variable independiente. De la misma forma, por su objetivo o nivel de profundidad es explicativa porque persigue a revelar las causas y efectos. En cuanto, al método de investigación, Bernal (2010) sostiene que el método es la cadena inductiva para generar hipótesis y plantear problemas. O sea, generar preguntas y respuestas. En este sentido, el método fue en función al método inductivo- deductivo, ya que se basó a cuestionar posibilidades hipotéticas demostrativas para mejorar el programa pausas activas.

### 1 2.2. Diseño de Investigación

Orientó a un diseño pre-experimental. Es decir, el diseño pre experimental consiste en aplicar sesiones a un solo grupo de estudio (instrumentos tanto, el pre y post test). En la misma idea, es formar una sola unidad de fenómenos y diseño que permite manipular deliberadamente la variable independiente con el fin de observar el efecto que produce sobre la variable dependiente (Hernández, 2014).

Esquema:

G: O1 X O2

Donde:

G: Variable dependiente (estrés)

X: V.I. Programa -Pausas cativas

O1: Tratamiento de la prueba pre test

O2: Tratamiento de la prueba Post test

### 2.3. Población, muestra y muestreo

Con respecto, a la población, muestra y muestreo, de acuerdo a Carrasco, (2009), se considera a la población como la formación total de los elementos que participan en ello. En efecto, se tuvo una población de 42 <sup>3</sup> estudiantes de la facultad de administración del 5to ciclo de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2022

**Tabla 1**

<sup>12</sup> Población- estudiantes de una universidad de Chimbote 2022.

Facultad administración	sexo	%
Hombres	23	54
Damas	19	46
Totales	42	100%

*Nota.* Relación de estudiantes 2022

#### Muestra y muestreo

Se formó la muestra en base a 42 sujetos. Dicha formación se hizo por conveniencia propia en <sup>3</sup> estudiantes de la facultad de administración del 5to ciclo de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2022. Entre el grupo propuesto se identificaron varones y mujeres

**Tabla 2**

Muestra - estudiantes de una universidad de Chimbote 2021.

Facultad administración	sexo	%
Hombres	23	54
Damas	19	46
Totales	42	<sup>1</sup> 100%

*Nota.* Relación estudiantil 2022

#### 2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

En efecto, para la variable dependiente niveles del estrés académico se recogerá información aplicando la técnica de la encuesta directa. Las técnicas son estrategias personales que movilizan el accionar de la investigación. Se fija de forma pertinente y activa en relación a la población y el conjunto de muestra para el desarrollo adecuado y fijado por el investigado (Tamayo, 2010). En esta línea, se fijó la técnica de la observación y de encuesta, ello responde a las características propias del programa que refleja observaciones de sesiones aplicadas para establecer el recojo de la información y observar comportamientos y niveles de estrés. De otra parte la VI, fue manipulada para controlar el programa pausas activas, y se aplicó la técnica de la observación directa, ya que se recogen datos específicos para socializar y observar incidencias de fenómenos. Lo mismo para la variable nivel de estrés académico. Es decir, la encuesta es una forma de recoger información en un tiempo establecido para gestionar actividades de información en relación a objetivos precisos (Hernández, et al, 2014). En cuanto al instrumento, responde a las expectativas de inducción del programa, por ello, fue adoptada el inventario SISCO, y con los talleres de sesiones y cuestionarios pre y post test. Así mismo, el instrumento empleado fue la prueba estandarizada un inventario para medir el estrés de 22 ítems, con escalas y valores, por otra parte se aplicó las sesiones al mismo grupo a través de pre test y pos test, para medir y ver su desarrollo de la variable independiente-programas pausas activas.

Tabla 3

<u>VARIABLES</u>	<u>TÉCNICAS</u>	<u>INSTRUMENTOS</u>
V <sub>I</sub>	observación	Inventario (pre y pos test)
V <sub>D</sub>	encuestas	cuestionario

*Distribuciones técnicas e instrumentos*

- **Prueba piloto**

Al respecto, se aplicó a un grupo de 14 sujetos de la carrera de psicología de una universidad de Chimbote, 2022. El mismo que arrojó  $\alpha=0.876$  muy confiable. Escala de Cronbach.

- **Validez**

Se procesó las sesiones y los inventarios a un grupo de expertos para adecuar y evaluar el constructor de coherencia y contenido. Para el cual arrojó porcentuales positivos



**Tabla 4**

*Validez del instrumento pausas activas-pre y pos test*

<b>Validadores</b>	<b>%</b>	<b>resultados</b>
Dr. Chacon Bulnes Milagros Del Pilar	96%	aplicados
Dr. Cornelio Prudencio Julisa Aracely	98%	aplicados
Dr. Enriquez Valera Agapito	99%	aplicados

**Tabla 5**

*Validez del instrumento inventario para medir el estrés académico adaptado*

<b>Validadores</b>	<b>%</b>	<b>resultados</b>
Dr. Chacon Bulnes Milagros Del Pilar	96%	aplicados
Dr. Cornelio Prudencio Julisa Aracely	98%	aplicados
Dr. Enriquez Valera Agapito	99%	aplicados

- **Confiabilidad**

Con respecto a la fiabilidad <sup>13</sup> de la prueba piloto, se aplicó a <sup>7</sup> estudiantes de la facultad de psicología a un grupo de 14. El mismo que arrojó  $\alpha=0.876$  muy confiable. Escala de Cronbach.

**Tabla 6**

*Confiabilidades y estadísticos de coeficientes de fiabilidad*

<b>Variable</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>ítems</b>
<sup>VD</sup> : Nivel de estrés académico	0 ,876	22
N=14		

## **2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

Referente al análisis de la información, la tabulación se realizó en el programa Excel para diseñar, adecuar y organizar la parte estadística descriptiva a través de frecuencias y figuras para establecer la comprobación de hipótesis a través de la estadística de media aritmética, para luego, establecer sus complejidades interpretativas del paquete Spss.v.26. En esta línea, se sistematizó las sesiones del programa pausas activas- al grupo aplicando el pre test al inicio y finalmente el pos test. Luego se procesó los resultados al paquete Spss-V26 para extraer el informe estadístico e interpretar las frecuencias y gráficos con un margen de error al 0.05 y realizar las comprobaciones de hipótesis mediante la estadística inferencial.

## **2.6. Aspectos éticos en investigación**

En cuanto a los principios éticos se fijó posturas de respeto y acciones que desarrolló el programa, por ende, no revelar las preguntas y resultados de las encuestadas de la muestra. Así mismo, se solicitó el permiso y autorización individual. Por otro lado, se redactó todo el contenido de la investigación respetando las normas Apa7° y finalmente centrándose a la línea, y guía de investigación de la Universidad Católica de Trujillo.

### III. RESULTADOS

**Tabla 7**

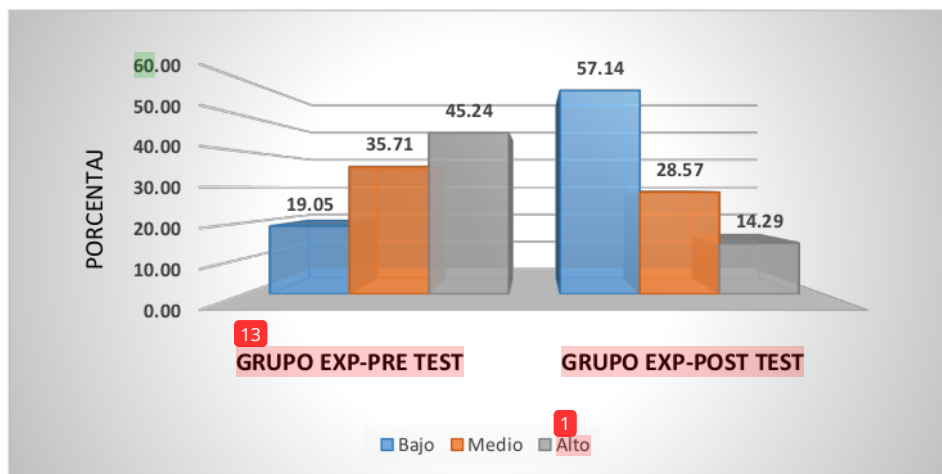
*Niveles resultados de estrés académicos en estudiantes universitarios*

*Nota.* Resultados fl=frecuencias %

Nivel de Estrés Académico	Grupo Experimental			
	Pre Test		Post Test	
	Alum.	%	Alum.	%
Bajo	8	19.05	24	57.14
Medio	15	35.71	12	28.57
Alto	19	45.24	6	14.29
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

**Figura 2**

*Niveles resultados de estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Chimbote, 2022*



**Descripción:**

Tal como se aprecia de la tabla 7 y figura 2, para el grupo de experimento del pre test arrojó el 45,24% nivel alto. El 35,71% medio, y el 19,05% nivel bajo. Para el pos test resultó el 57,14% nivel bajo. El 28,57 medio, y el 14,29 nivel alto. Concluyendo que los niveles de estrés académico se dan en mayor incidencia al inicio del pre test en un nivel alto del 45,24%. Y, luego

de la aplicación de sesiones y/o talleres para el post test. El estrés bajó al 14,29%. Tal como se ve una reducción baja del 57,14%

**Tabla 8**

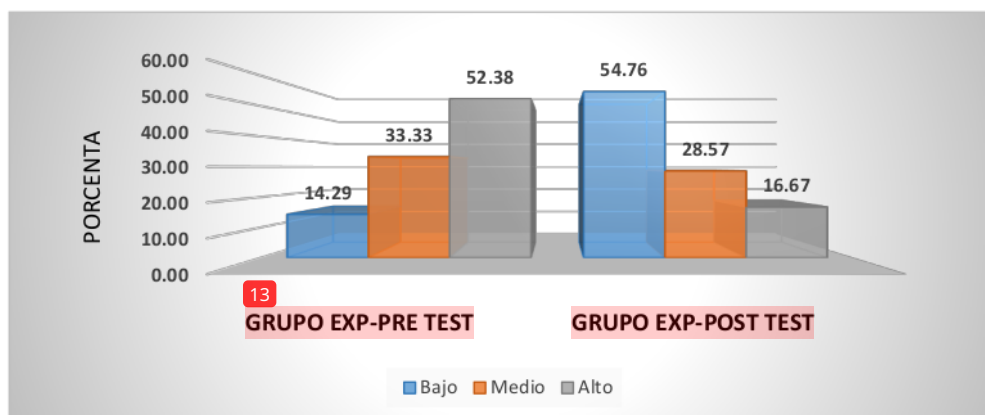
*Nivel de estrés-resultados por recarga de trabajos académicos*

Nivel de Recarga de trabajos académicos	Grupo Experimental			
	Pre Test		Post Test	
	Alum.	%	Alum.	%
Bajo	6	14.29	23	54.76
Medio	14	33.33	12	28.57
Alto	22	52.38	7	16.67
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

*Nota.* Resultados f1= frecuencias %

**Figura 3**

*Nivel de estrés –resultados por recarga de trabajos académicos*



*Nota.* Spss.v.26

**Descripción:**

2 En la tabla 8 y figura 3, se visualiza que en el pre test arrojó niveles del 52,38% alto. 33,33% medio, y 14,29% nivel bajo. Mientras que el post test se encontró 54,76 nivel bajo. 28,76% nivel medio, y 16,67% de nivel alto. Concluyendo que efectivamente se halló en el pre test un nivel 18

alto de estrés por recarga de trabajos académicos del 52,38%. Sin embargo, en el pre test disminuyó al 16,67%. Tal como se aprecia del nivel bajo 54,76%

**Tabla 9**

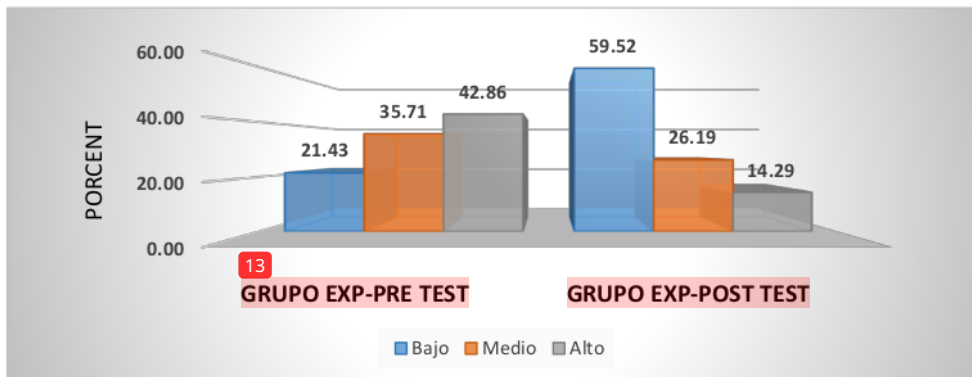
*Nivel de estrés-resultados por presión a cumplir tareas*

22 Grupo Experimental				
Nivel de Presión a cumplir tareas	Pre Test		Post Test	
	Alum.	%	Alum.	%
	Bajo	9	21.43	25
Medio	15	35.71	11	26.19
Alto	18	42.86	6	14.29
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Nota. Resultados f1 = frecuencias %

**Figura 4**

*Nivel de estrés-resultados por presión a cumplir tareas*



Nota. Spss.v.26

**19 Descripción:**

En la tabla 9 y figura 4, se visualiza los resultados del pre test arrojó niveles del 42,86% alto. 35, 71 % medio, y 21,43% nivel bajo. Mientras que el post test se encontró 59,52% nivel bajo. 26,19% nivel medio, y 14,29 % de nivel alto. Concluyendo que efectivamente se halló en el pre test un nivel alto de estrés por recarga de trabajos académicos del 42,86%. Sin embargo, en el pre test disminuyó al 14,29%. Tal como se aprecia del nivel bajo 59,52%

**Tabla 10**

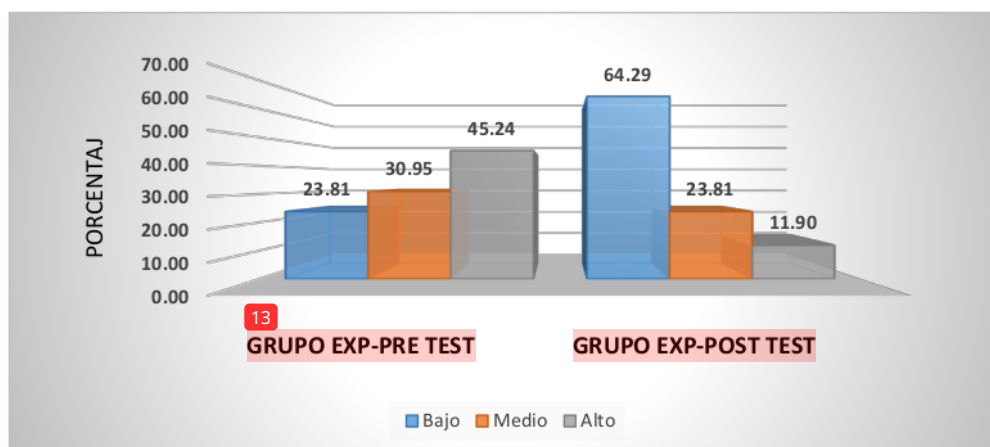
*Nivel de estrés-resultados por estrés emocional*

22 Grupo Experimental				
Nivel de Estrés emocional	Pre Test		Post Test	
	Alum.	%	Alum.	%
	Bajo	10	23.81	27
Medio	13	30.95	10	23.81
Alto	19	45.24	5	11.90
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Nota. Resultados f1= frecuencias %

**Figura 10**

*Nivel de estrés-resultados por estrés emocional*



Nota. Spss.v.26

**Descripción:**

2 En la tabla 10 y figura 5, se visualiza los resultados del pre test arrojó niveles del 45,24% alto. 30,95 % medio, y 23,81% nivel bajo. Mientras que el post test se encontró 64,29% nivel bajo. 23,81% nivel medio, y 11,90 % de nivel alto. Concluyendo que efectivamente se halló en el pre test un nivel alto de estrés emocional de 45,24%. Sin embargo, en el post test disminuyó al 11,90%. Tal como se aprecia nivel bajo 64,29%

## Prueba de hipótesis

Hipótesis general

**H<sub>0</sub>**= El programa “ Pausas Activas” no reduce significativamente el **estrés académico en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote, 2022**

**H<sub>1</sub>**: El programa “ Pausas Activas” reduce significativamente **el nivel de estrés académico en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote, 2022**

**Tabla 11**

*Distribución del programa-Pausas activas- en la reducción del estrés académico en estudiantes por rangos de prueba*

		Rangos		
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	Grupo Experimental Pre Test	42	52,10	2188,00
	Grupo Experimental Post Test	42	32,90	1382,00
	Total	84		

Nota. Datos del Spss

### Contrastación de hipótesis

- H<sup>o</sup>: datos con información simétricos
- H1: datos con distribución normal de información asimétricos

### Regla de decisión:

- V. sig.(p)<0.05; rechazar H<sup>o</sup>, y se acepta la alternativa
- V. (p)> 0.05 se acepta la H<sup>o</sup>, por tanto, se rechaza la H1

### Interpretación:

De la tabla 11, refleja que el GE en el pre test obtiene media aritmética de 52,10 para el nivel de estrés en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de del V ciclo de una universidad de Chimbote, 2022, y en el pos test disminuyó el puntaje a 32,90, lo que evidencia una reducción significativa.

### Tabla 12

Significancia de los resultados de niveles de estrés por prueba

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO
U de Mann-Whitney	479,000
W de Wilcoxon	1382,000
Z	-3,616
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Nota. Datos del Spss

### Interpretación:

De la tabla 12 refleja una significancia asintótica bilateral, 000 menor a ,05, por lo tanto, se rechaza la H<sup>0</sup> y se acepta la H1. Es decir, el programa define influencias en la reducción de niveles de estrés.

### Hipótesis específica 1

H<sup>0</sup>= El programa “Pausas Activas” no influye significativamente en el estrés, por recarga de trabajo académico en estudiantes del del V ciclo de una universidad de Chimbote, 2022



H1= El programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés, por recarga de trabajo académico en estudiantes del del V ciclo de una universidad de Chimbote, 2022

**Tabla 13**

Resultados del programa Pausas activas en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes

**Rangos**

Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
RECARGA DE TRABAJOS ACADÉMICOS Grupo Experimental Pre Test	42	47,87	2010,50
Grupo Experimental Post Test	42	37,13	1559,50
Total	84		

Nota. Datos del Spss

**Interpretación:**

En la tabla 13 se observa que el GE en el pre test arrojó un promedio aritmético de 47,87 por recarga de trabajos académicos y en el pos test disminuyó a 37,13

**Tabla 14**

*Significancia de los resultados*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	RECARGA DE TRABAJOS ACADÉMICOS
U de Mann-Whitney	656,500
W de Wilcoxon	1559,500
Z	-2,045
Sig. asintótica(bilateral)	,041

a. Variables de agrupación: Grupo

*Nota.* Datos del Spss

**Interpretación:**

Como se desprende de la tabla 14, el nivel de significancia asintótica bilateral ,041 <sup>2</sup> <0,05 por lo tanto, se rechaza la H<sup>o</sup> y se acepta la H1. Es decir, los programas pausas activas tuvo influencia en la recarga por trabajos académicos en estudiantes.

<sup>2</sup>  
**Hipótesis específica 2**

**H<sup>o</sup>**= El programa “Pausas Activas” no influye significativamente en el estrés, por presión a cumplir tareas obligatorios en sujetos del V ciclo 2022

**H1**= El programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés, por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes 2022

**Tabla 15**

*Niveles de estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes*

		<b>Rangos</b>		
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
PRESIÓN A CUMPLIR TAREAS	Grupo Experimental Pre Test	42	50,94	2139,50
	Grupo Experimental Post Test	42	34,06	1430,50
	Total	84		

**1** Nota. Datos del Spss

**Interpretación:**

En la tabla 15 se observa que el GE en el pre test arrojó un promedio aritmético de 50,94 por reducción del estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes y en el pos test disminuyó a 34,06

**Tabla 16**

*Significancia de resultados*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	PRESIÓN A CUMPLIR TAREAS
U de Mann-Whitney	527,500
W de Wilcoxon	1430,500
Z	-3,217
Sig. asintótica(bilateral)	,001

a. Variable de agrupación: Grupo

*Nota.* Datos del Spss

**Interpretación:**

Tal como se desprende de la tabla 16, el nivel de significancia asintótica bilateral ,001 <0,05 por lo tanto, se establece rechazar la H<sup>0</sup> y aceptar la H1. Es decir, el programa tuvo influencia en la reducción de los niveles de estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes

**Hipótesis específica 3**

H<sup>0</sup>= El efecto del programa “Pausas Activas” no influye significativamente en el estrés emocional en estudiantes del V ciclo de una universidad de Chimbote, 2022

H1= El efecto del programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés emocional en estudiantes 2022

**Tabla 17***Resultados del programa Pausas activas en la reducción del estrés emocional*

		Rangos		
15		N	Rango promedio	Suma de rangos
ESTRÉS	Grupo			
	Grupo Experimental Pre Test	42	51,65	2169,50
EMOCIONAL	Grupo Experimental Post Test	42	33,35	1400,50
1	Total	84		

*Nota.* Datos del Spss**Interpretación:**

En la tabla 17 se observa que el GE en el pre test arrojó un promedio aritmético de 51,65 por reducción de los niveles de estrés emocional en estudiantes y en el pos test disminuyó a 33,35

**Tabla 18**

Significancia de resultados

Estadístico de pruebas <sup>a</sup>		ESTRÉS EMOCIONAL
8	U de Mann-Whitney	497,500
	W de Wilcoxon	1400,500
	Z	-3,478
	Sig. asintótica(bilateral)	,001

a. Variable de agrupación: Grupo

*Nota.* Datos del Spss

**Interpretación:**

Como se desprende de la tabla 18, el nivel de significancia asintótica bilateral  $.001 < 0,05$  por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Es decir, el programa- pausas activas tuvo influencia en la reducción en nivel de estrés emocional de los estudiantes.

#### IV. DISCUSIÓN

Concordante con los resultados del objetivo general demostrar cómo el programa “Pausas Activas” reduce el nivel de estrés en los estudiantes del V ciclo de administración, se logró hallar una significancia asintomática bilateral, 000 menor a ,05; por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Significando que el programa pausas activas tuvo influencia en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes. Así mismo, los resultados coinciden con lo investigado por Valdivieso-León et al., (2020); Conchado et al., (2019); Clemente (2021) y Guerrero (2019) quienes concluyen, que la aplicación del programa pausas activas reducen de manera significativa los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios en un 56%. Por otro lado, coinciden con lo plasmado teóricamente por Munguía (2019), quien refiere que el manejo del estrés académico se debe al control emocional para superar barreras por situaciones de recargas escolares. Así mismo, lo plasmado por Camargo (2021), sobre el programa pausas- es viable ya que, desarrolla componentes de movimientos socializadoras

Por otra parte, según el objetivo específico 1, analizar cómo el programa “Pausas Activas” influye en el estrés por recarga de trabajo académico en estudiantes del V ciclo de administración de una universidad de Chimbote 2022. Se encontró un nivel de significancia asintótica bilateral ,041 <0,05 por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Demostrando que el programa pausas activas influye en la recarga por trabajos académicos en estudiantes. Además los resultados se comparan con lo investigado por, Castillo (2021); Huamán (2021); y Guillermo (2020), quienes concluyen, que efectivamente existe influencia significativa en el programa para reducir el estrés académico en sus dimensiones por recarga académico y hábitos de estudio. Así mismo, teóricamente guarda sustento por lo argumentado por, Porras (2015), quien establece el modelo educativo centrado en actividades físicas pretende solucionar el estrés. De la misma forma lo versado por Macías (2018), sobre el programa pausas en la que estructura un panorama de acciones para crear criterios de resistencia

De acuerdo al objetivo específico 2, determinar la influencia del programa “Pausas Activas” en el estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes del V ciclo de administración 2022. Se encontró un el nivel de significancia asintótica bilateral ,001 <0,05

por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Demostrándose que el programa pausas activas tuvo influencia en la reducción del nivel de estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes. Además dichos resultados coinciden con, lo investigado por Escajadillo (2019) y Olenka (2020), quienes concluyen, que el programa pausas actividad influyen en sus elementos centrales a cumplir tareas y fuerte presión. Por otro lado, Teóricamente se justifica con lo señalado por Morales (2018), quien manifiesta los efectos del programa pausas activas en su dimensión de control del cuerpo mediante terapias y programas educativos. Así mismo, lo indicado por Cage et al., (2020), sobre las actividades beneficiosas del programa

Respecto al objetivo específico 3, determinar la influencia del programa “Pausas Activas” en el estrés emocional en estudiantes del V ciclo de una universidad. Se halló un nivel de significancia asintótica bilateral ,001 <0,05 por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Es decir, el programa pausas activas tuvo influencia en la reducción en nivel de estrés emocional de los estudiantes. Resultados que se comparan con lo planteado por, Buendia (2019); Rojas (2018) y Díaz (2018), quienes concluyen que se reduce los niveles de estrés, si se aplican programas rehabilitadores. Por otro lado, coinciden teóricamente con lo fundamentado por, Selye (2000) y Ríos (2018), quienes explican que el estrés en las personas modifica los equilibrios emocionales y perturba las actitudes y reacciones de las personas.



## V. CONCLUSIONES

1. Se concluye de acuerdo al objetivo general se encontró una significancia asintótica bilateral,  $0,000$  menor a  $,05$ , por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Significando que el programa pausas activas influye en la reducción de niveles de estrés académico en estudiantes
2. Según el objetivo específico 1. Se encontró un nivel de significancia asintótica bilateral  $,041 < 0,05$  por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Demostrándose que el programa pausas activas influye significativamente en la recarga por trabajos académicos en estudiantes
3. De acuerdo al objetivo específico 2. Se encontró un el nivel de significancia asintótica bilateral  $,001 < 0,05$  por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Demostrándose que el programa pausas activas influye de manera significativa en la reducción de los niveles de estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes.
4. Respecto al objetivo específico 3. Se halló un nivel de significancia asintótica bilateral  $,001 < 0,05$  por lo tanto, se rechaza la  $H^0$  y se acepta la  $H1$ . Es decir, el programa pausas activas influye en la reducción del estrés emocional de los estudiantes

## VI. RECOMENDACIONES

1. Al rector y vice rector de la universidad considerar <sup>1</sup> los resultados expuestos de la investigación para implementar en los planes curriculares como forma de incentivar reflexión en los docentes y estudiantes
2. Al director de la escuela de administración impulsar los proyectos de investigación para promover actividades en beneficio de los estudiantes en general
3. A los docentes en general considerar en las actividades académicas dichos resultados y criterios para fortalecer la participación activa de los estudiantes y de esta manera resolver problemas académicos
4. A los estudiantes dialogar con los docentes a fin de evitar el estrés académico por exceso de recargas académicas
5. Al departamento psicológico considerar las actividades de relajamiento para los estudiantes con diagnósticos de estrés por recargas académicas como terapias y otros fines emocionales

## VII. REFERENCIAS

- Barraza, A. (2018). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica-V.23*. doi. *Revista*. 5(3)1-7  
<http://www.psicologiacientifica.com>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Libro electrónico. Pdf.  
[https://danilotejeda.files.wordpress.com/2013/05/mi\\_v\\_bernal\\_ruta.pdf](https://danilotejeda.files.wordpress.com/2013/05/mi_v_bernal_ruta.pdf)
- Buendia, M. (2018). *Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote*. [Tesis de maestría].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7382/Buendia\\_TA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7382/Buendia_TA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro Afanador, A. P., & Osorio Rivera, R. S. (2019). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes*. [Tesis de Especialista]. Repositorio Digital Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Cage, E., Stock, M., Sharpington, A., Pitman, E., and Batchelor, R. (2020). Barriers to accessing support for mental health issues at university. *Stud. High. Educ.* 45, 1637–1649. doi: 10.1080/03075079.2018.1544237
- Camargo (2021). *Programa de pausas activas . actividades*. Revista española. *Revista*. 6(3)3-9.Doi.v.5  
<https://www.uts.edu.co/sitio/wp-content/uploads/administrativos/sst-pr-09.pdf>
- Carrasco, S. (2009) . *Metodología de la investigación científica*. Libro electrónico  
[https://kupdf.net/download/metodologia-de-la-investigacion-cientifica-carrasco-diaz\\_59065f94dc0d60a122959e9d\\_pdf](https://kupdf.net/download/metodologia-de-la-investigacion-cientifica-carrasco-diaz_59065f94dc0d60a122959e9d_pdf)
- Castillo R. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de educación en una universidad privada de Lima. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/UMCH/3222/182.Castillo%20c%20G%20c3%b3mez%20y%20Ort%20c3%adz\\_Trabajo%20de%20Investigaci%20c3%b3n\\_Bachiller\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/UMCH/3222/182.Castillo%20c%20G%20c3%b3mez%20y%20Ort%20c3%adz_Trabajo%20de%20Investigaci%20c3%b3n_Bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Castillo-Navarrete JL, Guzmán-Castillo A, Bustios C, Zavala W, Vicente B. Psychometric Properties of SISCO Inventory of Academic Stress. *Rev Iberoamericana Diagnóstico Evaluación Avaliação Psicológica*. 2020;3(56):101.
- Cornejo, R. y Salazar, E. (2018.). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. [Tesis de maestría. Universidad de Chiclayo]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4237>
- Cobeña Napa, M. Á., & Moya Martínez, M. E. (2019). El papel de la motivación en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto). <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanza-aprendizaje.html>
- Conchado et al., (2019) . Estrés académico y resultados. docentes en estudiantes de medicina- universidad Católica de Cuenca-Sede Azogues. Ecuador. Artículo. *Revista electrónica Científica-V.7*. doi. *Revista*. 75(3)-2-8 [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000200302](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302)
- Clabaugh, A., Duque, J. F., and Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Front. Psychol.* 12, 628787. doi: 10.3389/fpsyg.2021.628787
- Clemente, L. (2021). Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Universidad Autónoma de Puebla. México. . [Tesis de maestría]. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/11807/20210126140649-7284-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chen, T., and Lucock, M. (2022). The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: an online survey in the UK. *PLoS ONE* 17, e0262562. doi: 10.1371/journal.pone.0262562
- Chiang, J. J., Ko, A., Bower, J. E., Taylor, S. E., Irwin, M. R., and Fuligni, A. J. (2019). Stress, psychological resources, and HPA and inflammatory reactivity during late adolescence. *Dev. Psychopathol.* 31, 699–712. doi: 10.1017/S0954579418000287
- Defeyter, M. A., Stretesky, P. B., Long, M. A., Furey, S., Reynolds, C., Porteous, D., et al. (2021). Mental well-being in UK higher education during Covid-19: do students trust universities and the government? *Front. Public Health* 9, 646916. doi: 10.3389/fpubh.2021.646916
- De la Fuente J, Pachón-Basallo M, Santos FH, Peralta-Sánchez FJ, González-Torres MC, Artuch-Garde R, et al. How Has the COVID-19 Crisis Affected the Academic

*Stress of University Students? The Role of Teachers and Students. Front Psychol.* 2021;12:626340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626340>

Díaz, L. (2018). Modos de afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la Universidad San Pedro, Chimbote. [Tesis de maestría. Universidad San Pedro].  
[http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4560/Tesis\\_56788.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4560/Tesis_56788.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Dong, L., and Bouey, J. (2020). Public mental health crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infect. Dis.* 26, 1616–1618. doi: 10.3201/eid2607.200407

Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa . Los Olivos. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo\\_PAV.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1)

Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., and Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach. *Front. Psychol.* 11, 841. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841

García (2015). Movimientos de la educación física para el estrés-Artículo. *Revista-ciencia.* V.67. 2(3) 7-9. Doi.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/22838>

Gallardo y Fernández (2010). Teoría del juego en programa pausas activas. *Revista.* 2(3).  
[https://www.researchgate.net/publication/324363292\\_TEORIAS\\_DEL\\_JUEGO\\_COMO\\_RECURSO\\_EDUCATIVO](https://www.researchgate.net/publication/324363292_TEORIAS_DEL_JUEGO_COMO_RECURSO_EDUCATIVO)

González, I. (2016). Attention deficit and emotional imbalance in students. *Med wave*, 9(09). *Revista científico.* 2(5-6)  
<https://medwave.cl/link.cgi/medwave/enfermeria/41439>

Gregory, E. (2019). Virtual physical activities program. Myth and reality. Artículo. revista lantana.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=26604197>

Guerrero, L. (2019). Estrés académico en estudiantes de educación superior. *Revisión bibliográfica.* Chile. . *Revista-mutl.* V.9. 4(5) 2-9. Doi.  
<http://dspace.otalca.cl/bitstream/1950/12244/3/2019B000031.pdf>

Guillermo, R. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en*

estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. N° 20392. Huaral, en el año 2020. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61258/Ram%  
c3%adrez\\_AGE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61258/Ram%c3%adrez_AGE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gurrola, S. A. (2018). Pausas Activas. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 2(2), 3.  
<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/42/38>

Guerrero, A. (2018). Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios novales de ciencias de la salud. *Revista científico*. V.2  
<https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/49905>

Hernández, el al. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Libro.Pdf.  
[http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-  
content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-  
edicion.compressed.pdf](http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf)

Huamán, R. (2021). Estrés académico en los hábitos de estudio y motivación al logro en estudiantes de pregrado de una universidad privada de Andahuaylas, 2021. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70404/Huaman\\_YRD-  
SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70404/Huaman_YRD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Javanmardi, F., Rahmani, J., Ghiasi, F., Hashemi H, Mousavi A. (2019) The Association between the Preservative Agents in Foods and the Risk of Breast Cancer. *Nutrition and Cancer*, 1-12. doi:10.1080/01635581.2019.1608266

Lovón Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *Revista en Líneas Generales*, (006), 21-33.  
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588/5393>

Macías, R. (2018). Programa de actividades físicas y su importancia en el tratamiento del estrés. *Psicogente*, 12(22), revista.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=326500833>

Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad Estrés*. 2019;25(1):28-34.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>

- Morales, E. (2018). Physical symptoms related to severe stress level. *Artículo-revista-científico. V.7-ciencie*.  
<http://redalyc.org/html/1815/18151799840204>
- Munguía, J. (2018). La Inteligencia emocional y el control del estrés académico en alumnos del nivel básico. *Artículo. revista-oms*.  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/6415/1/lopez\\_mo.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/6415/1/lopez_mo.pdf)
- Muñoz-Parreño, J.A.; Belando-Pedreño, N.; Torres-Luque, G.; Valero-Valenzuela, A. (2020). Improvements in Physical Activity Levels after the Implementation of an Active-Break-Model-Based Program in a Primary School. *Sustainability* 2020, 12, 3592.  
<https://doi.org/10.3390/su12093592>
- Naranjo, M. (2019). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste. *educación*, 33(2), 171-190.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Olenka, M. (2020). Programas en la prevención del estrés en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Art. Revista. 55(7)-7-13*  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50384/Murga\\_POK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50384/Murga_POK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pan American Health Organization (2021). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Adapted Version for the Caribbean. Washington, D.C. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275123935>.
- Pargman, D. y Lunt, S. D. (2006). The relationship of self-concept and locus of control to the severity of injury in freshman collegiate football players. *Sports Medicine, Training and Rehabilitation*, 1, 201-208. *Revista*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119204006.pdf>
- Polanco, A. (2017). Cognitive and functional status and stress levels in higher level students. *Psicología educativa*, 35(4), 124-130.  
<https://elsevier.es/es-revista-275-articulo-el-estado->
- Rojas, B. (2018). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coischo*. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/405/mari%c3%b1os\\_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/405/mari%c3%b1os_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ríos, c. (2018). Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana : ciclo 2009-I. *Artículo. V(5)*  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/16894/1/vargas\\_rg.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/16894/1/vargas_rg.pdf)

- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Selye, J. (2000) Teoría basada en la respuesta. *Artículo. Rev.Vol.2(5)* <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Tamayo, M. (2010). *El proceso de investigación científica. Libro electrónico.pdf*. <http://evirtual.uaslp.mx/ENF/220/Biblioteca/Tamayo%20Tamayo-El%20proceso%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica2002.pdf>
- Vilela et al., (2021) .Estresores académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo]. <http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482/362>
- Valdivieso-León et al., (2020). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil, primaria*. España . [Tesis de maestría]. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/706/70664431007/html/index.html>
- Zeladita-Huaman JA, Huyhua-Gutierrez SC, Castillo-Parra H, Zegarra-Chapoñan R, Tejada-Muñoz S, Díaz-Manchay RJ. Technological variables predictors of academic stress in nursing students in times of COVID-19. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*.2022;31:e3852 [cited year month day]. Available from: URL. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6386.3852>



## <sup>1</sup> ANEXOS

### ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

#### <sup>1</sup> Cuestionario escala de inventario para medir los niveles del estrés académico de

Estimado - estudiante, marcar con (x) la que consideras conveniente:

Título de la investigación: PROGRAMA “PAUSAS ACTIVAS” PARA MEJORAR <sup>6</sup> EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA CHIMBOTE 2022.

.x No hay respuestas correctas

#### Escala de Valoración:

- NUNCA : 1
- A VECES : 2
- SIEMPRE : 3

	<b>DIMENSIÓN 1. Recarga de trabajos académicos</b>	<b>1</b> <b>(1)</b>	<b>2</b> <b>(2)</b>	<b>3</b> <b>(3)</b>
<b>1</b>	Ud. tiene una sobrecarga de tareas académicas pendientes en elaborar ensayos, reportes de lecturas, monografías, y exposiciones semanales?			
<b>2</b>	Ud. tiene acumulado trabajos académicos y/o tareas de las asignaturas del ciclo?			
<b>3</b>	Los docentes en cada asignatura dejan tareas; monografías y exposiciones de manera semanal o quincenal?			
<b>4</b>	El cúmulo de tareas es por la falta de concentración en clase?			
<b>5</b>	Por no tener fuentes de bibliografía en casa?			
<b>6</b>	Por no tener el tiempo necesario y dedicarse en otras labores?			
<b>7</b>	Considera Ud. ,que el cúmulo de tareas es por la inadecuada			
<b>8</b>	Considera Ud. que el cúmulo de tareas es por la inadecuada planificación, organización y estrategia del estudiante?			

9	Considera Ud. que el cúmulo de tareas es por la inadecuada planificación, organización y metodología docente?			
10	Por Tiempo limitado para hacer el trabajo			
	<b>DIMENSIÓN 2. • Presión a cumplir tareas</b>	1	2	3
11	La personalidad y el carácter del profesor es predominante para el cumplimiento de las tareas?			
12	Las fechas de presentación de tareas es limitado, y los docentes no contemplan prorrogas?			
13	<sup>17</sup> El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, los establecen con procedimientos difíciles?			
14	Para las exposiciones temáticas de cada asignatura Ud, realiza diapositivas, más monografías de 10 hojas?			
15	La participación en clase y responder preguntas. El docente lo toma de manera vertical, sin dar oportunidades?			
	<b>DIMENSIÓN 3. • Estrés emocional</b>	1	2	3
16	Ud. no duerme bien; tiene insomnio o pesadillas permanentes?			
17	Ud. se siente fatigado, y cansando, pero no descansa por cumplir las tareas?			
18	Ud. tiene dolor de cabeza, y tiende a morderse las uñas?			
19	Ud. tiene poca capacidad de concentración, incluso de relajarse?			
20	Ud. manifiesta angustias, o desesperación por cumplir las tareas?			
21	Se siente con ansias de resolver las tareas y sacar calificaciones óptimas en cada asignatura?			
22	Su familia lo presiona , y lo exige que cumpla <sup>1</sup> con las tareas?			
	<b>SUBTOTAL</b>			

	<b>TOTAL</b>			
--	--------------	--	--	--

**Cuestionario de escala de medición:** programa -pausas activa

## ANEXO 2: FICHA TÉCNICA

### VD : Niveles de estrés académico

<b>1</b> <b>Nombre original del instrumento:</b>	<b>3</b> cuestionario para evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022
<b>Autor y año:</b>	<b>ORIGINAL:</b> Br. Sonia Delgado Rodríguez
<b>Objetivos del instrumento:</b>	Recabar información sobre niveles de estrés académico
<b>Usuarios:</b>	<b>3</b> en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Google meet, y presencialidad
<b>Validez:</b> <b>(Presentar la constancia de validación de expertos)</b>	validados por juicio de expertos  <hr/> <b>Validadores</b> <span style="float: right;"><b>%</b></span> <b>resultados</b> Dr. Chacon Bulnes Milagros Del Pilar <span style="float: right;">96 %</span> aplicado

	Dr. Cornelio Prudencio Julisa Aracely aplicado 98 % Dr. Enriquez Valera Agapito aplicado 99 %
<sup>1</sup> <b>Confiabilidad:</b> (Presentar los resultados estadísticos)	confiables en la Escala de Cronbach con un valor 0,76 muy confiable

### ANEXO 3: Operacionalización de variables

#### Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición			
<b>VI: programa “pausas activas”</b>	Es un programa educativo cuyo fin es activar las actividades físicas, y emocionales para evitar el estrés académico (Gregori, 2016)	El programa pausas activas es el conjunto de sesiones y talleres aplicarse al grupo experiment <sup>19</sup> l para mejorar el nivel de estrés académico en los estudiantes. Diseñando con dos dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pausas lúdicas</li> <li>•Pausa rítmicas</li> </ul>		<b>Taller</b>					
<b>9 VD: Nivel de estrés académico</b>	Toda forma de tensión y presión. Es una reacción incierta a los factores internos de naturaleza negativa o positiva a los estímulos ambientales (Pargman, 2006)	Variable cuyos instrumentos será medido a través de un inventario de niveles de estrés SISCO en base a 3 dimensiones, y 22 ítems, bajo la escala de Likert	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Recarga de trabajos académicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Indaga e interroga</li> <li>•Identifica problemas</li> <li>•Induce a explorar el contexto</li> <li>•Emplea investigaciones</li> <li>•Explora los resultados</li> <li>•Realiza varias tareas</li> </ul>	1-2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Presión a cumplir tareas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Se siente desmotivado</li> <li>•Emplea estrategias</li> <li>•Usa experiencias de planificación</li> <li>•Organiza contenidos</li> <li>•Cumple a tiempo las tareas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8</li> <li>9</li> <li>10</li> <li>11</li> <li>12</li> <li>13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questionario estandarizado</li> <li>estrés SISCO</li> </ul>	Ordinal

---

<b>•Estrés emocional</b>	
•Cambio de carácter	14
•Control de impulsos	15
•Perturbación de las emociones	16
Control de los impulsos	17-18
	19-20
	21-22

---

7

## ANEXO 4: Carta de presentación



*"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

Trujillo, 29 de mayo del 2023

### CARTA DE PRESENTACION N° 033-2023/UCT-EPG-D

Dr. JUAN ROGER RODRIGUEZ RUIZ:  
Rector de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo en nombre de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y, a la vez, presentarle a **Sonia Maribel Delgado Rodríguez**, identificada con DNI N° 32971441, alumna del programa de Maestría en Investigación y Docencia Universitaria, de nuestra casa superior de estudios, quien viene desarrollando su proyecto de investigación titulado: **PROGRAMA "PAUSAS ACTIVAS" PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIMBOTE, 2022.**

Presento a usted a la mencionada maestranda para que pueda realizar la investigación de dicho proyecto con la finalidad de viabilizar la aplicación del instrumento de investigación en su casa de estudios.

En espera de su atención a la presente, me despido reiterándole los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.



*[Firma manuscrita]*  
Dr. Winston Rolando Reaño Portal  
Director (e) de la Escuela de Posgrado  
Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"

**ANEXO 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos**

**AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA Y/O INSTITUCIÓN**

Yo Santos Felipe Lengue Tume  
(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)  
 identificado con DNI 32973531 en mi calidad de Director de la Escuela de Administración  
(Puesto del titular del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)  
 del área de Administración  
(Nombre del área de la empresa)  
 de la institución Universidad Católica Los Angeles de Chimbo  
(Nombre de la empresa)  
 con R.U.C. N° 20319956043, ubicada en la ciudad de Chimbo

**OTORGO LA AUTORIZACIÓN,**

Al /a/s Sr(a/es) Sonia María Delgado Rodríguez  
(Nombre completo del o los estudiantes)  
 Identificado(s) con DNI N° 32971441 del Programa de Maestría en Investigación y Docencia (Indicar el nombre del programa), para que utilice la siguiente información de la empresa:  
Elaboración de instrumentos de investigación  
(Detallar la información a recoger)

con la finalidad de que pueda desarrollar su ( ) Informe estadístico, ( ) Trabajo de Investigación, (X) Tesis para optar el grado académico de Maestro/ Doctor.

(X) Publique los resultados de la investigación en el repositorio institucional de la UCT.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- ( ) Mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa.
- (X) Mencionar el nombre de la empresa.

  
Santos Felipe Lengue Tume  
 Director  
 Firma y sello del Representante Legal  
 DNI:

El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

  
 Firma del Estudiante  
 DNI:  
32971441



## ANEXO 6: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Sonia Maribel Delgado Rodriguez; tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con PROGRAMA "PAUSAS ACTIVAS" PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIRIOTE, 2022.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

Marilyn Zully Vasquez Ignacio

FIRMA:

Zully

Fecha: 06 / 06 / 2023

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Sonia Yanibel Delgado Rodriguez; tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con "Programa "Pasos Activos" para mejorar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Chimboe, 2022.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

Lisbeth Liliana Alvarez Cherre

FIRMA:



Fecha: 06 / 06 / 2023

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, SONIA HARIBEL DELGADO RODRIGUEZ; tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con Programa "PAUSAS ACTIVAS" Para mejorar el nivel de estudios académica en estudiantes de una universidad privada, CUIABOTE, 2022.

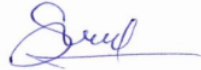
Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

SUSAN HEYLA OCHOA

FIRMA:



Fecha: 06 / 06 / 2023

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, SONIA HARIBEL DELGADO RODRIGUEZ, tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con PROGRAMA DE PAUNAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHICAGO, 2022.

Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

Janessa Geraldin Cano Solano

FIRMA:



Fecha: 06 / 06 / 202\_3

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, Sonia Maib de Delgado Portales; tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo(a) muy cordialmente y al mismo tiempo solicitar su participación libre en este estudio que tiene fines estrictamente académicos. La investigación está relacionada con PROGRAMA DE PASOS ACTIVOS PARA MAESTROS. EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIMBOTE, 2022. Aferrándonos a su voluntad y colaboración, le solicitamos, FIRME este documento de consentimiento.

Acepto libre y voluntariamente participar anónimamente en este estudio, cuya información otorgada será manejada de forma confidencial y comprendo que, en calidad de participante voluntario, puedo dejar de participar de esta actividad en algún momento que considere propicio hacerlo. También entiendo que no se otorgará, ni recibirá algún pago o beneficio económico por la participación.

NOMBRE:

Eggar Mercedes Solino

FIRMA:

Mary

Fecha: 06/06/2023

**ANEXO 7: Matriz de consistencia**

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
PROGRAMA “PAUSAS ACTIVAS” PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIMBOTE, 2022	<p><b>Problema general:</b> ¿Cómo del programa “Pausas Activas” reducir el nivel de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022?</p> <p><b>1.2.2.Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cómo el programa “Pausas Activas” influye en el estrés recarga de trabajo académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p>H1: El programa “Pausas Activas” reduce significativamente los niveles de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022</p> <p>H0= El programa “Pausas Activas” no reduce significativamente los niveles de estrés académico en estudiantes del V ciclo</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Demostrar el efecto del programa “Pausas Activas” reducir los niveles de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022</p> <p><b>1.3.2.Objetivo específico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar el efecto del programa “Pausas Activas” en el estrés recarga de trabajo académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad</li> </ul>	<p><b>VI: Programa pausas activas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pausas lúdicas</li> <li>Pausa rítmicas</li> </ul>	<p><b>Tipo:</b> Aplicada, enfoque cuantitativo. pre experimental</p> <p><b>Método:</b> Hipotético deductivo</p> <p><b>Diseño:</b> pre experimental</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">G-01 X 01</div> <p>Donde: G: Variable dependiente X: Variable independiente</p>

	<p>16 de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo el programa “Pausas Activas” influye en el estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes del ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022?</li> </ul>	<p>16 de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés, por recarga de trabajo académico en estudiantes del ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022</li> <li>• El programa “Pausas Activas” influye significativamente en el estrés, por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes del ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022</li> </ul>	<p>16 de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar el efecto del programa “Pausas Activas” en el estrés por presión a cumplir tareas obligatorias en estudiantes del ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022</li> <li>• Determinar el efecto del programa “Pausas Activas” en el estrés emocional en estudiantes del ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022</li> </ul>	<p>VD: Nivel de estrés académico</p>		<p>(Programa “Pausas activas”)</p> <p>O1: Prueba de medición previa al estímulo –pre tés</p> <p>O2: Prueba de medición posterior al estímulo-pos test</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recarga de trabajos académicos</li> <li>• Presión a cumplir tareas</li> <li>• Estrés emocional</li> </ul> <p><b>Muestra:</b> La muestra de la investigación fue conformada por 15 individuos.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Métodos de análisis de investigación:</b></p>
--	--	---	--	--------------------------------------	--	---

3 obligatorios en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2022

- El efecto del programa “Pausas Activas” influye significativamente en 3 estrés emocional en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2022

- Estadística descriptiva  
- Estadística inferencial



## ANEXO 8: Validez y confiabilidad

### <sup>1</sup> RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO

#### CONFIABILIDAD VARIABLE NIVEL <sup>2</sup> DE ESTRÉS ACADÉMICO

Escala: Todas las variables

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	14	100.0
	Excluido <sup>a</sup>	0	.0
	Total	14	100.0

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.876	22

**ANEXO 9: Base de datos**

GRUPO EXP. PRE TEST- NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO																						
SUJETOS	RECARGA DE TRABAJOS ACADÉMICOS										PRESIÓN A CUMPLIR TAREAS					ESTRÉS EMOCIONAL						
1	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	
2	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
3	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
4	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00
5	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
6	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00
7	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00
8	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00
9	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00
10	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00
11	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
12	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00
13	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00
14	2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00
15	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00
16	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00
17	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00
18	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00
19	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00
20	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00

21	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00
22	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00
23	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00
24	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00
25	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00
26	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00
27	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
28	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
29	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00
30	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	1,00	2,00	3,00	2,00
31	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
32	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
33	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00
34	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00
35	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00
36	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00
37	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00
38	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00
39	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
40	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
41	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00
42	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00

GRUPO EXP. POST TEST - NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO																					
SUJETOS	RECARGA DE TRABAJOS ACADÉMICOS										PRESIÓN A CUMPLIR TAREAS					ESTRÉS EMOCIONAL					
1	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00
2	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00
4	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00
5	3,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
6	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00
7	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00
8	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00
9	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00
10	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00
11	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00
12	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00
13	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00
14	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00
15	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00
16	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00
17	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00
18	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00
19	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00
20	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00

21	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	
22	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00
23	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00
24	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	1,00
25	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00
26	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00
27	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00
28	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00
29	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00
30	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00
31	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00
32	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00
33	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00
34	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00
35	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00
36	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00
37	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00
38	2,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00
39	2,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00
40	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
41	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00
42	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00

## ANEXO 10: Validación de Juicio de Expertos

### PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

#### Estimado Validador:

Me dirijo a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: PROGRAMA “PAUSAS ACTIVAS” PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIMBOTE, 2022. Diseñado por los Br Sonia Delgado Rodríguez; cuyo propósito es evaluar sus causas y efectos el cual será aplicado a Estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022. Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el grado académico de:

#### MAESTRO EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta.

Gracias por su aporte

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**
**I. DATOS GENERALES**

- 4 Apellidos y nombres del informante: CHACON BULNES MILAGROS DEL PILAR  
 1.2 Institución donde labora: UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO  
 1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: el nivel de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022.  
 1.4 Autor del instrumento: SONIA MARIBEL DELGADO RODRIGUEZ  
 1.5 Título de la Investigación: PROGRAMA “PAUSAS ACTIVAS” PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIMBOTE-2022

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	4 CRITERIOS	DEFICIENTES				BAJAS				REGULARES				BUENAS				MUY BUENAS			
		0	6	1	16	61	2	3	3	4	4	5	56	61	6	7	7	8	8	9	96
		5	1	1	20	25	3	3	4	4	5	5	60	65	7	7	8	8	9	9	10
1. CLARIDAD	Están formulado con lenguaje apropiados.														X						
2.OBJETIVIDAD	Están expresado en onductas observables.															X					
3.ACTUALIDAD	Adecuados al avance de la ciencia pedagógica																X				
4.ORGANIZACIÓN	Existes una organización lógica															X					
5.SUFICIENCIA	Comprenden los aspectos en cantidad y calidad																X				
6.INTENCIONALIDAD	Adecuados para valorar estrategias utilizadas																	X			
7.CONSISTENCIA	Basados en aspectos teórico-científicos																	X			
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																	X			
9.METODOLOGÍA	La estrategias responde al propósito del diagnóstico																		X		
10.PERTINENCIA	Es útil y funcionales para la investigación.																		X		

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:.....  
.....

.....  
.....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:.....19.....Lugar y  
Fecha:.....



-----  
FIRMA DEL EXPERTO

Docente

Dr. CHACON BULNES MILAGROS DEL PILAR

DNI 44659019 Teléfono:

cel- 92014340



**1**  
**CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:**

	<b>DEFICIENTE</b>	<b>ACEPTABLE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia				X

**Evaluado por:**

**APELLIDOS Y NOMBRES:** Dr. CHACON BULNES MILAGROS DEL PILAR  
**COLEGIATURA:** 7676  
**DNI:** 44659019



Firma

Fecha: 06/06/2023

26

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.5 Apellidos y nombres del informante: CORNELIO PRUDENCIO JULISA ARACELY  
1.7 Institución donde labora: UNIVERSIDAD SAN PEDRO 3  
1.8 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: el nivel de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022.  
1.9 Autor del instrumento: SONIA MARIBEL DELGADO RODRIGUEZ 6  
1.10 Título de la Investigación: PROGRAMA “PAUSAS ACTIVAS” PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIMBOTE-2022
- II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**



INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTES				BAJAS				REGULARES				BUENAS				MUY BUENA			
		0	6	1	16	61	2	3	3	4	4	5	56	61	6	7	7	8	8	9	96
		5	1	1	20	25	3	3	4	4	5	5	60	65	7	7	8	8	9	9	10
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado.															X					
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables.															X					
3. ACTUALIDAD	Adecuados al avance de la ciencia pedagógica																X				
4. ORGANIZACIÓN	Existen una organización lógica																X				
5. SUFICIENCIA	Comprenden los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuados para valorar estrategias utilizadas.																	X			
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teórico-científicos																		X		
8. COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																		X		
9. METODOLOGÍA	Las estrategias responden al propósito del diagnóstico.																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																		X		

III. OPINIÓN DE

APLICABILIDAD:.....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:.....18.....Lugar y

Fecha:.....

FIRMA DEL EXPERTO

INFORMANTE

DNI 42893314 Teléfono :9886729

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.11 Apellidos y nombres del informante: ENRIQUEZ VALERA AGAPITO
- 1.12 Institución donde labora: UNIVERSIDAD SAN PEDRO
- 1.13 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: el nivel de estrés académico en estudiantes del V ciclo de la Facultad de Administración de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2022
- 1.14 Autor del instrumento: SONIA MARIBEL DELGADO RODRIGUEZ
- 1.15 Título de la Investigación: PROGRAMA “PAUSAS ACTIVAS” PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, CHIMBOTE-2022

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTES				BAJAS				REGULARES				BUENAS				MUY BUENA			
		0	6	11	16	61	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
1. CLARIDAD	Están formulado con lenguaje apropiado.																X				
2. OBJETIVIDAD	Están expresado en conductas observables.																X				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X	
4. ORGANIZACIÓN	Existen una organización lógica																X				
5. SUFICIENCIA	Comprenden los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																		X		
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teórico-científicos																		X		
8. COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																		X		
9. METODOLOGÍA	La estrategias responde al propósito del diagnóstico																			X	
10. PERTINENCIA	Es útiles y funcional para la investigación.																			X	

**III. OPINIÓN DE**

APLICABILIDAD:.....

...IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 18

Lugar y Fecha: CHIMBOTE, 05 JUNIO 2023



FIRMA DEL INFORMANTE  
DNI 32806542 9696560.

# PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA CHIMBOTE 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	6%
2	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	2%
4	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%
8	<a href="https://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a>	

---

Fuente de Internet

<1 %

---

9

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

<1 %

---

10

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

<1 %

---

11

[repositorio.upla.edu.pe](https://repositorio.upla.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

---

12

[repositorio.usanpedro.edu.pe](https://repositorio.usanpedro.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

---

13

[repositorio.umsa.bo](https://repositorio.umsa.bo)

Fuente de Internet

<1 %

---

14

[repositorio.autonoma.edu.pe](https://repositorio.autonoma.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

---

15

[repositorio.autonomadeica.edu.pe](https://repositorio.autonomadeica.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

---

16

[www.scribd.com](https://www.scribd.com)

Fuente de Internet

<1 %

---

17

[tesis.usat.edu.pe](https://tesis.usat.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

---

18

[repositorio.uwiener.edu.pe](https://repositorio.uwiener.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

---

19

[repositorio.uladech.edu.pe](https://repositorio.uladech.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

---

20	<a href="http://www.scielo.br">www.scielo.br</a> Fuente de Internet	<1 %
21	<a href="http://repositorio.unife.edu.pe">repositorio.unife.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
22	<a href="http://iep70545.blogspot.com">iep70545.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
24	<a href="http://repositorio.uoosevelt.edu.pe">repositorio.uoosevelt.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://repositorio.uap.edu.pe">repositorio.uap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
27	<a href="http://dominiodelasciencias.com">dominiodelasciencias.com</a> Fuente de Internet	<1 %
28	<a href="http://repositorio.unp.edu.pe">repositorio.unp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
29	<a href="http://repositorio.upt.edu.pe">repositorio.upt.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
30	Chun-Mi Kim, Eun-Man Kim. "An Evaluation of the Fundamental Nursing Practice in Clinical Settings by Triangulation Method", The	<1 %

# Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 2011

Publicación

---

31 [repositorio.uma.edu.pe](http://repositorio.uma.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

32 [repositorio.unasam.edu.pe](http://repositorio.unasam.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

33 [repositorio.uta.edu.ec](http://repositorio.uta.edu.ec) <1 %  
Fuente de Internet

---

34 [www.cacic2016.unsl.edu.ar](http://www.cacic2016.unsl.edu.ar) <1 %  
Fuente de Internet

---

35 [1library.co](http://1library.co) <1 %  
Fuente de Internet

---

36 Submitted to Universidad de San Martín de  
Porres <1 %  
Trabajo del estudiante

---

37 [repository.eafit.edu.co](http://repository.eafit.edu.co) <1 %  
Fuente de Internet

---

38 [www.monografias.com](http://www.monografias.com) <1 %  
Fuente de Internet

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo