

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD



PROGRAMA VIRTUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 031
TUMBES, 2021

Tesis para obtener el grado académico de
MAESTRO EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD

AUTOR

Br. Margot Miluzka Nole Gonzaga

ASESOR

Mg. William Jesús Rojas Gutiérrez

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovación en entornos virtuales

TRUJILLO - PERÚ

2021

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

R.P. Fray Dr. Juan José Lydon Mc Hugh, OSA
Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Silvia Ana Valverde Zavaleta
Vicerrectora académica

Pbro. Dr. Alejandro Augusto Preciado Muñoz
Director de la Escuela de Posgrado

Dr. Francisco Alejandro Espinoza Polo
Vicerrector de Investigación (e)

Mg. José Andrés Cruzado Albarrán
Secretario General

Página de conformidad del asesor

Yo, William Jesús Rojas Gutiérrez identificado con DNI N° 40021221, asesor de Tesis de Maestría denominado: “PROGRAMA VIRTUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 031 TUMBES, 2021”, presentado por la Maestrante Br. Margot Miluzka Nole Gonzaga, con DNI N° 00326165, 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 de un jurado.

Trujillo, 03 de Noviembre de 2021



Mg. William Jesús Rojas Gutiérrez
CATEDRÁTICO

Mg. William Jesús Rojas Gutiérrez

Asesor

Dedicatoria

A mis hijos **Jennifer, Joyce, Michael y Emmanuel** a mi esposo **Miguel**, quienes, con su apoyo incondicional me motivaron constantemente para hacer posible este anhelado proyecto.

Margot Miluzka

Agradecimiento

A la **Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI** por la oportunidad brindada para poder realizar la presente Maestría en Pedagogía de la virtualidad.

Al **Mr. William Jesús Rojas Gutiérrez**, por compartir sus conocimientos y experiencia profesional y colaborar como asesor en la presente investigación.

La Autora

Declaratoria de autenticidad

Yo, Margot Miluzka Nole Gonzaga, con DNI 00326165, egresada de la Maestría en **PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD** de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he 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 VIRTUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 031 TUMBES, 2021**, la que consta de un total de 61 páginas, en las que se incluye 15 tablas y 7 figuras, más un total de 40 páginas en apéndices y/o anexos.

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 13 %, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

La autora



Margot Miluzka Nole Gonzaga
DNI 00326165

Índice

Página de conformidad del asesor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de autenticidad	vi
Índice	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	x
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	7
1.1. Planteamiento del problema:	7
1.2. Formulación del problema:	10
1.2.1. Problema general.....	10
1.2.2. Problemas específicos	10
1.3. Formulación de objetivos.....	11
1.3.1. Objetivo general.....	11
1.3.2. Objetivos específicos.....	11
1.4. Justificación de la investigación.....	11
II. MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes de la investigación	13
2.2. Bases teórico científicas	16
2.3. Definición de términos básicos	25
2.4. Formulación de hipótesis	27
2.4.1. Hipótesis general.....	27
2.4.2. Hipótesis específicas	27
2.5. Operacionalización de variables.....	28
III. METODOLOGÍA.....	29
3.1. Tipo de investigación	29
3.1.1. Según el grado de abstracción: Básica.....	29

3.1.2.	Según el enfoque: Cuantitativo	29
3.1.3.	Según el objetivo: Correlacional	29
3.1.4.	Según el manejo de las variables: No experimental	29
3.1.5.	Según el número de veces que se hizo la recolección de datos o información: Transversal	30
3.2.	Métodos de investigación: Hipotético deductivo.....	30
3.3.	Diseño de investigación: No experimental	30
3.4.	Población, muestra y muestreo.....	31
3.5.	Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	33
3.6.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	33
3.7.	Ética investigativa.....	34
IV.	RESULTADOS	35
4.1.	Presentación y análisis de los resultados	35
4.2.	Discusión de resultados.....	44
V.	CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	46
5.1.	Conclusiones.....	46
5.2.	Sugerencias	48
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
	ANEXOS	62
	Anexo 1: Instrumento de medición	63
	Anexo 2: Ficha Técnica.....	76
	Anexo 4: Base de datos	78
	Anexo 5: Matriz de consistencia	97
	Anexo 6: Otros.....	100

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de las variables	28
Tabla 2. Población total del VI ciclo de la Institución educativa 031 "Virgen del Carmen" de tumbes, en el año 2021.	31
Tabla 3. Matriz de técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	33
Tabla 4. Distribución de la muestra según sexo	35
Tabla 5. Distribución de la muestra en base a las personas con las vive.	35
Tabla 6. Distribución de la muestra según el medio donde recibe clases.	36
Tabla 7. Distribución de la muestra según su edad.	36
Tabla 8. Distribución de la muestra según grado de estudios.	36
Tabla 9. Prueba de normalidad de la muestra.....	37
Tabla 10. Correlación entre el programa virtual de educación física y el estrés.	38
Tabla 11. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión Estresores	39
Tabla 12. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones físicas. ...	40
Tabla 13. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones psicológicas	41
Tabla 14. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones comportamentales.	42
Tabla 15. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión estrategias de afrontamiento	43
Tabla 16. Ficha técnica del instrumento de la variable Estrés	76
Tabla 17. Ficha técnica del instrumento de la variable Programa virtual de educación física	76
Tabla 18. Confiabilidad del cuestionario de la variable estrés	77
Tabla 19. Confiabilidad del cuestionario de la variable Programa Virtual de educación física	77

Índice de figuras

Figura 1 Diseño correlacional para las variables Programa Virtual de Educación Física y Estres.	30
Figura 2 Diagrama de dispersión de la variable Programa de educación Física y el Estrés Total.	38
Figura 3 Diagrama de dispersión de la variable Programa de educación Física y los Estresores.	39
Figura 4 Diagrama de dispersión de la variable Programa de educación Física y las Reacciones Físicas.	40
Figura 5 Diagrama de dispersión de la variable Programa de educación Física y las Reacciones Psicológicas.	41
Figura 6 Diagrama de dispersión de la variable Programa de educación Física y las Reacciones Comportamentales.	42
Figura 7 Diagrama de dispersión de la variable Programa de educación Física y las Estrategias de afrontamiento.	43

RESUMEN

La presente investigación denominada Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de secundaria de la institución educativa 031 tumbes, 2021, tuvo como principal objetivo determinar en qué medida se relaciona el programa virtual de educación física y el nivel de estrés en los estudiantes, siguiendo una metodología de tipo cuantitativa, correlacional bajo un diseño no experimental donde se tomó en consideración un total de 140 estudiante como muestra a la cual se le aplico el Inventario SISCO del estrés académico y un cuestionario de educación física obteniendo como principal resultado de investigación que existe una correlación directa muy pequeña no significativa de $R=.026$; $p> .05$ entre el estrés y el programa virtual de educación física.

Palabras clave: Programa virtual de educación física; Estrés; SISCO; motriz

ABSTRACT

The present investigation called Virtual physical education program and stress in secondary school students of the educational institution 031 tumbes, 2021, had as its main objective to determine to what extent the virtual physical education program and the level of stress are related to stress in stress following a quantitative, correlational methodology under a non-experimental design where a total of 140 students were taken into consideration as a sample to which the SISCO Inventory of academic stress and a physical education questionnaire were applied, obtaining as the main result there is a very small non-significant direct correlation of $R = .026$; $p > .05$ between stress and virtual physical education program.

Keywords: Virtual physical education program; Stress; SISCO; driving