



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



## **REPERCUSIÓN DE LAS SESIONES VIRTUALES EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO -**

**2022**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. SANDRA ROSANA HUMPIRI MENDOZA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



NOMBRE DEL TRABAJO

**REPERCUSIÓN DE LAS SESIONES VIRTUALES EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO - 2022**

AUTOR

**SANDRA ROSANA HUMPIRI MENDOZA**

RECUENTO DE PALABRAS

**25351 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**105369 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**117 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**4.1MB**

FECHA DE ENTREGA

**Dec 14, 2023 11:29 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Dec 14, 2023 11:31 AM GMT-5**

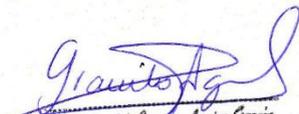
● **14% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos es:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

  
Graciela del Carmen Aguayo García  
UNAP - PUNO

  
Dra. Gabriela Cornejo Valdivia  
DOCENTE - FCEDUC  
UNA - PUNO



## DEDICATORIA

*Dedico este esfuerzo a Dios por mantenerme firme en mis metas planteadas, por darme fortaleza, salud y sabiduría para seguir adelante ante cualquier adversidad.*

*A mi papá Javier Humpiri por brindarme siempre su apoyo, por guiarme y aconsejarme siempre y sobre todo creer en mi a pesar de todo.*

*A mi mamá Roxana Mendoza por todo el amor y apoyo que me dio durante todos mis años de estudios.*

*A mi esposo Daniel, por todo su apoyo y amor incondicional durante toda mi etapa académica, por su comprensión y por alentarme a seguir adelante cuando creía que ya no podía.*

*Y sobre todo a mi pequeña hija Aylin Damaris, quien es mi razón y motivo para cumplir todos mis objetivos.*

***Bach. Sandra Humpiri Mendoza***



## AGRADECIMIENTOS

*Primeramente, agradezco a Dios por permitirme estar con vida a pesar de todas las dificultades que tuve con mi salud, por darme fuerza para seguir adelante.*

*A mi querida familia, que me motivo a nunca rendirme, por cada cuidado, por todas sus enseñanzas, consejos y apoyo económico que siempre me dieron.*

*Al alma mater de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, por brindarme la oportunidad, de estudiar mi carrera profesional y al Programa de Educación Inicial, a mis docentes que me acompañaron y guiaron durante todo mi desarrollo profesional.*

*Agradezco a la Dr. Graciela del Carmen Aquize García, por asesórame en esta investigación.*

*Mis agradecimientos a mis jurados, la Dr. Martha Ticona Mamani, al Dr. Wenceslao Quispe Yapo y a la Dr. Pierina Sadith Velezvia Estrada, por las sugerencias y aportes en la elaboración de esta investigación.*

***Bach. Sandra Humpiri Mendoza***



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>17</b>
1.2.1 Problema general .....	17
1.2.2 Problemas específicos .....	18
<b>1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>18</b>
1.3.1 Hipótesis general.....	18
1.3.2 Hipótesis específicas .....	18
<b>1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>18</b>
<b>1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>19</b>
1.5.1 Objetivo general.....	19
1.5.2 Objetivos específicos .....	19



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1</b>	<b>ANTECEDENTES.....</b>	<b>21</b>
2.1.1	Antecedentes Internacionales.....	21
2.1.2	Antecedentes Nacionales .....	24
2.1.3	Antecedentes Locales.....	27
<b>2.2</b>	<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>28</b>
2.2.1	Clases Virtuales .....	28
2.2.2	Recursos para el Aprendizaje Virtual .....	31
2.2.3	Acompañamiento y colaboración virtual .....	33
2.2.4	Evaluación Virtual .....	34
2.2.5	Educación no presencial y educación virtual.....	34
2.2.6	Rol del estudiante y del profesor en una educación virtual .....	35
2.2.7	Condiciones técnicas y apoyos para la conectividad .....	35
2.2.8	Clases virtuales por la pandemia.....	36
2.2.9	Estrés.....	36
2.2.10	Fases del estrés.....	37
2.2.11	Tipos de estrés.....	38
2.2.12	Síntomas o reacciones del estrés.....	38
2.2.13	Efectos del Estrés .....	39
2.2.14	Estrategias de afrontamiento y control del Estrés.....	39
2.2.15	Estrés Académico.....	40
2.2.16	Estresores Académicos .....	41
2.2.17	Síntomas del estrés académico.....	41
2.2.18	Estrategias de afrontamiento y control del estrés académico .....	43



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1</b>	<b>ÁMBITO DE ESTUDIO .....</b>	<b>44</b>
<b>3.2</b>	<b>PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>44</b>
<b>3.3</b>	<b>PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>45</b>
<b>3.4</b>	<b>POBLACIÓN Y TAMAÑO DE MUESTRA .....</b>	<b>45</b>
3.4.1	Población.....	45
3.4.2	Características de la Población .....	45
3.4.3	Cálculo de la muestra.....	46
<b>3.5</b>	<b>TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>47</b>
<b>3.6</b>	<b>DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>48</b>
3.6.1	Prueba de normalidad .....	48
3.6.2	Hipótesis Estadística .....	51
3.6.3	Prueba de la Hipótesis General .....	51
3.6.4	Contrastación de hipótesis .....	51
3.6.5	Prueba de las Hipótesis Especificas .....	52
<b>3.7</b>	<b>TÉCNICA E INSTRUMENTOS.....</b>	<b>53</b>
3.7.1	Técnica .....	53
3.7.2	Instrumento .....	53
3.7.3	Instrumento para Estrés académico .....	53
3.7.4	Instrumento para Clases virtuales .....	54
3.7.5	Confiabilidad: .....	55
<b>3.8</b>	<b>PROCEDIMIENTO DEL EXPERIMENTO .....</b>	<b>57</b>
<b>3.9</b>	<b>OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....</b>	<b>58</b>



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>59</b>
4.1.1	Resultado en base al objetivo general .....	59
4.1.2	Resultado en base a caracterizar la eficiencia de las clases virtuales vertidas en las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022 .....	60
4.1.3	Resultado en base a identificar el nivel de estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.....	62
<b>4.2</b>	<b>CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....</b>	<b>65</b>
4.2.1	Hipótesis General: Correlación de Sesiones Virtuales y Estrés Académico. ....	65
4.2.2	Hipótesis Específica 1: Acceso a Clases Virtuales .....	67
4.2.3	Hipótesis Específica 2: Nivel de Estrés Académico .....	69
<b>4.3</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>70</b>
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>76</b>
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>78</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>.....</b>	<b>88</b>

**Área :** Gestión Social de la Educación

**Tema :** Participación ciudadana en sistema educativo

**Fecha de sustentación:** 20/12/2023



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> Población de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano. ....	45
<b>Tabla 2.</b> Población de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano. ....	47
<b>Tabla 3.</b> Resumen de procesamiento de casos.....	49
<b>Tabla 4.</b> Pruebas de normalidad.....	49
<b>Tabla 5.</b> Grados de relación, según el coeficiente de correlación de Spearman.....	52
<b>Tabla 6.</b> Baremos para los niveles de estrés académico. ....	54
<b>Tabla 7.</b> Baremos para sesiones virtuales por dimensiones.....	55
<b>Tabla 8.</b> Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad.....	56
<b>Tabla 9.</b> Estadística de la confiabilidad Variable 1. ....	56
<b>Tabla 10.</b> Estadística de la confiabilidad Variable 2. ....	57
<b>Tabla 11.</b> Operacionalización de variables .....	58
<b>Tabla 12.</b> Nivel de clases virtuales y estrés académico. ....	59
<b>Tabla 13.</b> Niveles de sesiones virtuales .....	61
<b>Tabla 14.</b> Niveles de Estrés Académico. ....	63
<b>Tabla 15.</b> Escala de valoración de significancia.....	66
<b>Tabla 16.</b> Correlación de sesiones virtuales y estrés académico .....	66
<b>Tabla 17.</b> Pruebas no paramétricas para el contraste de la hipótesis específica 1 .....	68
<b>Tabla 18.</b> Prueba de chi-cuadrado para una muestra para la hipótesis específica 1 .....	68
<b>Tabla 19.</b> Pruebas no paramétricas para el contraste de la hipótesis específica 2 .....	69
<b>Tabla 20.</b> Prueba de chi-cuadrado para una muestra para la hipótesis específica 2 .....	69



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1.</b> Gráfico Q-Q normal de la variable Sesiones Virtuales .....	49
<b>Figura 2.</b> Gráfico Q-Q normal de la variable Estrés académico .....	50
<b>Figura 3.</b> Relación de las clases virtuales y estrés académico. ....	60
<b>Figura 4.</b> Niveles Sesiones virtuales .....	61
<b>Figura 5.</b> Niveles de estrés académico .....	63



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

**SISCO:** Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico

**UNAP:** Universidad Nacional del Altiplano

**EPEI:** Escuela Profesional de Educación Inicial



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como problema general determinar ¿Cuál es el nivel de correlación de las clases virtuales con el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022?, el objetivo general fue explicar el nivel de correlación de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022; la investigación se enmarco en un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y con un diseño correlacional, por otro lado, la muestra estuvo conformada por un total de 107 estudiantes matriculados en el 2021-II; para la recolección de datos se utilizó dos cuestionarios, el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico – segunda versión y un cuestionario sobre las clases virtuales elaborados por el investigador. Los resultados evidenciaron el 6% de las estudiantes que percibieron las sesiones virtuales como eficientes experimentaron un nivel bajo de estrés académico, mientras que el 37% de quienes las consideraron poco eficientes las sesiones virtuales alcanzaron un nivel medio de estrés y el 23% de las estudiantes reportó altos niveles de estrés académico; de acuerdo, a la prueba Rho de Spearman el nivel de correlación se ubicó en correlación positiva considerable con un valor de  $= 0,561$ . En conclusión, se pudo determinar que existe una correlación significativa entre las variables sesiones virtuales y estrés académico.

**Palabras Clave:** Estrategias de afrontamiento, Estrés académico, Estresores, Sesiones virtuales, Síntomas.



## ABSTRACT

The general problem of this research was to determine: What is the level of correlation of virtual classes with the academic stress of the students of Initial Education of the National University of the Altiplano of Puno - 2022? The general objective was to explain the level of correlation of virtual classes and academic stress of Initial Education students of the National University of the Altiplano of Puno – 2022; The research was framed in a descriptive quantitative approach and with a correlational design. On the other hand, the sample was made up of a total of 107 students enrolled in 2021-II; To collect data, two questionnaires were used, the Systemic Cognitivist Inventory for the study of academic stress – Second version and a questionnaire about virtual classes prepared by the researcher. The results showed that 6% of the students who perceived the virtual sessions as efficient experienced a low level of academic stress, while 37% of those who considered the virtual sessions to be inefficient reached a medium level of stress and 23% of the students reported high levels of academic stress; Accordingly, the Spearman's Rho test found that the level of correlation was moderately positive with a value of  $= 0.561$ . Likewise, in conclusion, it was possible to determine that there is a significant correlation between the variables of virtual sessions and academic stress.

**Keywords:** Coping strategies, Academic stress, Stressors, Virtual sessions, Symptoms.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

Debido a la pandemia, la educación cambió de modalidad drásticamente, pasando a una modalidad virtual de manera repentina, esto implicó la necesidad de que las estudiantes se adaptaran a nuevas exigencias de aprendizaje a través de plataformas virtuales, lo que trajo consigo diversas problemáticas y limitaciones. En el caso específico de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, una institución pública que acoge principalmente a estudiantes de provincias con niveles socioeconómicos bajos y medios, muchos de ellos contaban con recursos tecnológicos limitados, la falta de computadoras y la falta de servicios de internet óptimos, así como la ausencia de espacios adecuados para estudiar desde sus hogares, fueron algunos de los desafíos que enfrentaron en la pandemia con las clases virtuales; durante la pandemia afectó la accesibilidad a la educación de muchos estudiantes. Esta serie de situaciones repercutió significativamente en el estrés, que llevaron a diversas reacciones en su organismo, incluyendo reacciones físicas, psicológicas y conductuales.

Es importante destacar que muchos de estos estudiantes carecían de estrategias adecuadas para enfrentar situaciones estresantes generadas por la pandemia y los nuevos conflictos a los que se enfrentaron. Esta falta de preparación acentuó los desafíos emocionales y académicos que tuvieron que afrontar durante este período de cambio y adaptación abrupta.

El contenido de la presente investigación está estructurado por el primer capítulo: en el que comprende el planteamiento del problema de la investigación, de manera general y de manera específica, además de la justificación que responde a las preguntas porqué, para que, entre otros, finalmente indica el objetivo principal y objetivos



específicos. En el segundo capítulo se encontrarán los antecedentes que respaldarán la investigación de manera concisa, además contiene el marco teórico de la investigación compuesto por las dimensiones de las variables y demás información.

Después en el tercer capítulo se explica cuáles son los instrumentos utilizados para la recolección de datos y la técnica que se aplicó, asimismo, la población y la muestra del estudio, también se observará la metodología de la investigación, su enfoque, tipo y diseño el cual dará la facilidad para el tratamiento de datos, por último, incluye la operacionalización de variables.

Luego en el cuarto capítulo se incluye los resultados y el análisis de datos de la investigación, así como la prueba de hipótesis, además la discusión de la investigación con otros estudios.

Finalmente, los últimos capítulos presentan las conclusiones y sugerencias que evidencian los resultados de la investigación, asimismo se presentan las investigaciones de acuerdo con la resolución de las conclusiones, por otro lado, se espera que la investigación sea útil para los demás investigadores.

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Es indudable que la etapa universitaria implica un alto nivel de exigencia y responsabilidades, tanto académicas como personales. Los jóvenes deben lidiar con una gran cantidad de asignaturas, exámenes, trabajos y proyectos, además de intentar equilibrar sus vidas sociales y laborales, esta presión puede tener un impacto significativo en su bienestar físico y mental, afectando su rendimiento académico y en algunos casos, incluso su salud en general, aunque el estrés es una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones desafiantes, si no se gestiona adecuadamente, puede volverse abrumador y perjudicial para las estudiantes.



Los estudiantes universitarios están expuestos a una gran carga académica que los expone constantemente al estrés; a pesar de esta realidad, lamentablemente, este importante tema no recibe la atención que merece por parte de los agentes educativos. La universidad proporciona una serie de escenarios altamente estresantes porque el individuo puede experimentar, aunque sólo sea momentáneamente, una falta de control sobre el entorno, lo que provoca estrés y fracaso académico universitario (Monzón, 2007).

La pandemia impulsó la transición a la enseñanza virtual, lo que exigió cambios pedagógicos en todos los niveles educativos, en el ámbito universitario, la sociedad ha impuesto a las instituciones y a los docentes una onerosa obligación de utilizar metodologías de enseñanza multimedia (Barreto et al., 2021).

Esto implicó el uso de diversas plataformas virtuales como Zoom, Google Meet, Cisco Webex, Classroom, entre otras. Sin embargo, la situación socioeconómica de los estudiantes de las universidades públicas, donde la mayoría proviene de diferentes localidades se tradujo en un acceso limitado a internet y la falta de herramientas tecnológicas como computadoras, celulares o laptops. Estas limitaciones representaron un problema significativo para muchos estudiantes.

El estrés puede ser beneficioso en ciertas situaciones, sin embargo, la pandemia ha creado un entorno de incertidumbre y cambios constantes que han elevado los niveles de estrés en la población debido a la incertidumbre sobre cuándo y cómo terminará; dados los recientes acontecimientos, aún faltan pruebas creíbles sobre las consecuencias socioemocionales de la pandemia en la población, especialmente en los estudiantes universitarios (Velázquez, 2020).



La pandemia ha intensificado el estrés académico entre las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial. La transición al aprendizaje en línea ha sido un desafío, generando inseguridades en su desempeño académico.

Acevedo & Amador (2020) mencionan que, debido a las modificaciones emprendidas en las instituciones educativas, la epidemia de COVID-19 ha suscitado una amplia gama de emociones entre las personas, especialmente entre los estudiantes. En consecuencia, es fundamental comprender los principales signos de estrés, así como las tácticas utilizadas por los estudiantes para hacer frente a los nuevos retos académicos y sociales provocados por la pandemia.

Las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial enfrentan una serie de desafíos relacionados con el estrés y sus manifestaciones variadas. Estos desafíos han surgido debido a la exigencia del programa académico, especialmente en lo que respecta a las intensivas prácticas profesionales que forman parte integral del plan de estudios. Es importante destacar que este problema se ha acentuado aún más en los últimos tiempos, siendo la pandemia y la transición hacia el formato de clases virtuales un factor clave. Por tanto, el enfoque de esta investigación se centra en la repercusión de las clases virtuales en el estrés académico experimentada por las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es el nivel de correlación de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022?



### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cómo es el acceso a las clases virtuales vertidas en las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022?

## **1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Hipótesis general**

Existe una correlación significativa entre la repercusión de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.

### **1.3.2 Hipótesis específicas**

- Existe una percepción significativa de deficiencia en las clases virtuales por parte de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022.
- Existe un nivel significativo de estrés académico reportado por las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022.

## **1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Los estudiantes universitarios están expuestos constantemente a padecer estrés, ya que cargan con una gran responsabilidad académica, el estrés académico suele ser causado por diferentes razones que provocan reacciones o síntomas físicos, psicológicos



y conductuales en los estudiantes; esta problemática se incrementó con la llegada de la educación virtual a causa de la pandemia, puesto que afrontaron más dificultades en su aprendizaje, por esta razón la investigación tiene el propósito de dar conocer cuál es la repercusión de las sesiones virtuales en los niveles de estrés.

La educación virtual tiene ventajas y desventajas para el aprendizaje de los estudiantes, sin embargo, la pandemia evidencio la falta de recursos educativos primordiales, tales como internet, herramientas virtuales, acceso a la tecnología, desconocimiento de las TIC u otras plataformas virtuales, pese a que con el tiempo algunas de estas necesidades se resolvieron, la repercusión de las sesiones virtuales se sigue evidenciando de diferentes maneras.

Por otro lado, la investigación es importante, puesto que se evidencio cual es el nivel de estrés causado por la repercusión de las clases virtuales, el cual será útil para innovar diferentes estrategias para afrontar el estrés académico tomando en cuenta la raíz de este.

## **1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1 Objetivo general**

Explicar el nivel de correlación de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar la eficiencia de las clases virtuales vertidas en las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022



- Identificar el nivel de estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1 ANTECEDENTES

##### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Carpio (2021) efectuó un estudio en Ecuador sobre la procrastinación y el aumento del estrés en profesores y estudiantes en relación con la educación virtual con el objetivo de analizar la procrastinación y su impacto en el incremento de los niveles de estrés tanto en alumnos y profesores que tuvieron que adaptarse a la educación virtual, para la investigación utilizó un enfoque mixto cualitativo-cuantitativo basado en un examen descriptivo, y para la recopilación de datos utilizó un cuestionario, lo que le llevó a concluir que el aumento de todas las peculiaridades e indicadores que consienten al seguimiento de los niveles de estrés en profesores y alumnos de la universidad damnificados por el cambio de la educación presencial a la virtual en tiempos de la COVID – 19, estos indicadores han enfatizado el examen emocional, ideas, acciones e incluso se han visto afectados sus cambios corporales y que deben ser abordados eficazmente en la nueva normalidad del sistema educativo al que nos afrontamos y que nos acompañará en un futuro previsible.

Guevara et al., (2021) llevaron a cabo un estudio en Ecuador sobre los factores de estrés en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia (Covid-19) con el objetivo de identificar el estrés en los alumnos universitarios y examinar cómo afecta este fenómeno al rendimiento académico en la enseñanza y el aprendizaje, la investigación que utilizó fue un método de estudio descriptivo, exploratorio, transversal, bajo una modalidad mixta (cuantitativa y cualitativa),



sobre la población de estudio estuvo conformada por estudiantes de varias facultades de la Universidad Nacional de Chimborazo, los resultados confirmaron que la vida de los alumnos universitarios es bastante compleja; se trata de un proceso de estudio a largo plazo y de adaptación continua a entornos cambiantes, como la epidemia actual; sin embargo, se sabe que estas presiones en el proceso educativo son necesarias y a veces excesivas; sin embargo, son un componente de la motivación en la que los alumnos deben participar a un nivel superior; por tanto, debe existir una dinámica para fortalecerse, cualificarse y formarse antes de emprender una carrera profesional.

Palacios & Montes (2017) realizaron una investigación en México con el objetivo de determinar las circunstancias laborales de los alumnos universitarios y su relación con la incidencia del estrés, además se llevó a cabo una investigación exploratorio, transversal y descriptivo con 248 profesores; concluyendo la tarea de los investigadores y profesores de carrera fue bastante exigente, al igual que en estudios anteriores, se descubrió que las personas que trabajan en condiciones más inseguras tienen más probabilidades de sufrir estrés laboral y padecer enfermedades.

Restrepo et al. (2020), ejecutaron una investigación sobre el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, con el objetivo de determinar el estrés académico en estudiantes universitarios, realizó un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo con 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá (dos instituciones privadas y una pública) utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO, concluyendo que las anteriores reacciones físicas, psicológicas y conductuales indicadas por esta muestra de



estudiantes universitarios exigen una posición prominente en el debate sobre la salud mental y física, esta es una preocupación legítima porque esta combinación de reacciones solo debilita y perjudica la capacidad intelectual y el rendimiento académico de los estudiantes; en muchos casos, el estrés académico (junto con otras dificultades) puede conducir al fracaso y al abandono escolar. Los estrechos lazos asociados con el estrés escolar, la ansiedad, la desesperación, el consumo de drogas y los pensamientos suicidas podrían crear un timo muy peligroso para los jóvenes, la mayoría de los cuales son menores de 25 años.

Silva et al. (2020), ejecutaron una investigación en México sobre el estrés académico en estudiantes universitarios con el objetivo de medir la cantidad de estrés en estudiantes universitarios, el estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo, descriptiva y correlacional utilizando una muestra de 255 estudiantes, recogiendo datos mediante el inventario SISCO, la conclusión a la que llegó es que los estudiantes universitarios experimentan estrés como resultado de sucesos desagradables durante su transporte escolar, los estudiantes que presentan cantidades excesivas de estrés durante un periodo prolongado de tiempo pueden sufrir académicamente y producir un desequilibrio sistémico.

Mendoza et al. (2021) llevaron a práctica un estudio en Ecuador con el objetivo de examinar cómo los adolescentes matriculados en el sexto y séptimo semestres del curso de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato fueron afectados por el estrés escolar que la emergencia sanitaria causó a su memoria, comprensión, lenguaje y procesos mentales, la metodología del estudio es transversal, y su técnica es mixta o cuantitativa-cualitativa, descriptiva y correlativa; concluyendo que según la investigación, muchos jóvenes presentan



estrés académico, que repercute negativamente en procesos cognitivos fundamentales como la memoria, la concentración, el intelecto y la sensibilidad; la concentración se ve dificultada por la abundancia de trabajo, actividades y tareas, el contacto con los profesores, las evaluaciones, la comprensión inadecuada y la falta de entendimiento.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Parillo & Gómez (2019), quienes realizaron una investigación en Arequipa-Perú sobre “Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería” con el objetivo de determinar la correlación del estrés académico y la autoestima en esta población, la investigación fue de carácter descriptivo, correlacional y transversal. Participaron en el estudio 126 alumnos de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa en Perú, la muestra se estratificó probabilísticamente y se utilizaron dos instrumentos: el Inventario de Estrés Académico y la Escala de Autoestima de Rosenberg; el estudio concluyó en que el estrés académico está inversamente relacionado con la autoestima en los alumnos de enfermería, y esto debería tenerse en cuenta en la educación de enfermería.

Campos & Garay (2021), desempeñaron un estudio en Huancayo titulado “Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo – 2020” con el objetivo de determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de pregrado de psicología en tiempos de aprendizaje virtual, fue un estudio básico, de nivel correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 278 estudiantes de la Escuela



Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, a quienes se les aplicaron los siguientes instrumentos de investigación: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, los cuales fueron sometidos al proceso de validez y confiabilidad por juicio de expertos, para la comprobación de las hipótesis se utilizó el programa SPSS 20 y el estadístico rho de Spearman, llegando a la conclusión de que se ha determinado que cuanto más mayor es la resiliencia, menores son los niveles de estrés académico y viceversa.

Guerra (2022), llevo a cabo un estudio en Chiclayo sobre el tema de “Estrés académico en estudiantes de una universidad pública de la costa central del Perú en tiempo de pandemia, 2021” con el objetivo de determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú, ante la eventualidad de una pandemia en el 2021, así como los niveles de estrés académico según dimensiones y si existen diferencias en el estrés académico en función del género y la edad, la pesquisa fue de carácter no experimental, descriptivo y comparativo. La muestra incluyó 319 estudiantes de ambos sexos entre 17 y 30 años, de cinco carreras universitarias. En 2018 se utilizó la técnica de encuesta y la Escala de Estrés Académico, que Barraza desarrolló y Albán adaptó, obteniendo una puntuación de 0,91 cuando se comprobó su fiabilidad mediante el estadístico coeficiente Alfa de Cronbach, se concluyó que la gran parte de los estudiantes presentan estrés académico e identifican problemas de conciliación al nuevo contexto de virtualidad, tienen percepciones negativas sobre su capacidad para hacer frente a las exigencias académicas.



Hidalgo (2019), investigó sobre el tema de “Estrés y procrastinación académicos en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo” con el objetivo principal de determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académicos en estudiantes trujillanos que asisten a una universidad privada, la población estuvo constituida por 608 estudiantes de ciclos anteriores matriculados en cursos virtuales de proyectos de tesis y tesinas de diversas carreras. El estudio fue no experimental, transversal y correlacional, obteniéndose coeficientes de correlación mayores o iguales a .11, y se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman. Este estudio concluyó en que la relación entre el estrés y la procrastinación académicos en estudiantes trujillanos que asisten a una universidad privada.

Arredondo & Ocoruro (2021) ejecutaron una investigación en Arequipa titulado “Capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la facultad de enfermería de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa, 2020” con el objetivo de determinar la capacidad de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes universitarios en entornos virtuales, como instrumentos se utilizaron el Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU) y un breve cuestionario de afrontamiento. En el estudio participaron 154 estudiantes de grado de la Facultad de Enfermería de la UNSA, concluyendo que los alumnos mostraron que sí, se centran en evitar el problema tienen un mayor nivel de estrés académico (50%) que los estudiantes que se enfocan en el problema (34,5%).



### 2.1.3 Antecedentes Locales

Calatayud et al., (2022) desarrollaron una investigación en Puno durante la pandemia de Covid-19, titulado, El estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (Puno, Perú), con el fin de determinar si el estrés es un factor de riesgo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Este estudio utilizó una metodología cuantitativa de enfoque correlacional. 1064 estudiantes universitarios de tres departamentos académicos de la Universidad Nacional del Altiplano -ingeniería económica, ingeniería agronómica y sociología- conformaron la muestra; concluyendo el estudio, el 53,85% de los alumnos estaban estresados. según los datos; además, el 35% de los estudiantes universitarios de tres programas de estudio consideraban que, como consecuencia de la Covid-19, sus sesiones virtuales habían dado lugar a notas y resultados de aprendizaje inferiores a los del año anterior.

Apaza et al., (2020) llevaron a cabo un estudio con el título, Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios, con el objetivo de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, utilizando un enfoque cuantitativo transversal de acuerdo con un diseño no experimental coherente con el tipo de investigación correlacional , la población estuvo constituida por 241 estudiantes de la escuela de enfermería elegidos convenientemente, para la recogida de datos se utilizó un cuestionario, llegando a la concluir que el estrés académico es algo habitual en los alumnos durante su estancia en la universidad y como consecuencia, repercute en su rendimiento en clase. La cantidad de estrés que muestra cada chico repercute en su rendimiento académico.



Dueñas (2017), elaboro una investigación titulada “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno” con el objetivo de determinar el grado de relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento; el método utilizado fue una encuesta con el correspondiente uso de instrumentos psicológicos que cumplieran los requisitos necesarios de validez y fiabilidad; de acuerdo a la prueba estadística de correlación de Pearson, la población es de 18,666 alumnos de la Universidad Nacional del Altiplano y la muestra es de 377 alumnos estratificados por alumnos de octavo y noveno semestre de las diferentes escuelas profesionales, lo que indica que existe cierta relación entre ambas variables por ser dependientes.

Villanueva et al., (2022) ejecutaron un estudio sobre “Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental” con el objetivo de determinar el estrés universitario en un entorno virtual durante COVID-19, el enfoque fue un diseño cuantitativo descriptivo correlacional, realizado en 194 estudiantes de una universidad pública del Perú, a quienes se les administró la encuesta online de estrés SISCO SV de acuerdo al contexto, concluyendo que los estresores más notables fueron la competencia entre pares y la sobrecarga de trabajo virtual, manifestados en síntomas que pueden afectar la salud mental, mientras que las formas de contrarresto que más preocuparon fueron escuchar música y la menor práctica de ejercicio.

## **2.2 MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1 Clases Virtuales**

Hoy en día, gracias a los avances tecnológicos, las aulas virtuales sirven como recursos educativos que ayudan a los alumnos a estudiar mejor y de forma



más eficaz gracias a las ventajas de internet, ahora los estudiantes pueden aprender de forma más eficaz en cualquier lugar y en cualquier momento, gracias a las ventajas que ofrece Internet (Casallo et al., 2021).

El uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) permite a los estudiantes relacionarse con sus profesores y compañeros, así como acceder a los materiales de estudio para alcanzar un desarrollo profesional sobresaliente (Casallo et al., 2021),

Según Badía citado en Arimuya (2020) menciona que el término "aula virtual" hace referencia a un espacio implícito en el que se establece una relación entre los alumnos que interactúan con el profesor para acceder a información sobre las asignaturas o cursos utilizando internet. Un aula virtual es un programa informático desarrollado bajo la plataforma web, que permite enseñar de forma no presencial y en línea. Utilizando un ordenador en una red de ordenadores en una red de comunicaciones, se refiere a un espacio implícito donde se establece una relación entre los alumnos y el profesor al interactuar para obtener conocimientos sobre las materias o cursos.

Valdiviezo citado en Arimuya (2020) indica que la relación entre los individuos que la utilizan en un proceso de enseñanza y aprendizaje a través de un medio de comunicación informático tiene lugar en el Aula Virtual, que es algo más que un espacio en la red de redes; en consecuencia, se puede atestiguar que esta plataforma figura para el instructor un tipo de innovación académica, que en este caso se utiliza para aumentar el aprendizaje en todas las áreas, así como la motivación de los alumnos.



### 2.2.1.1 Proceso didáctico de las Clases Virtuales

#### **-Antes de la clase**

-Planificar: El objetivo del aprendizaje es una declaración que describe el logro que se espera alcancen los estudiantes en la sesión de clase, donde el objetivo de aprendizaje debe responder, por lo menos, dos de las tres interrogantes ¿Qué? ¿Cómo? ¿Para qué?

Organizar: Para elaborar el contenido debe tener en cuenta el objetivo de aprendizaje de la clase. Para ello el docente se tiene que preguntar; ¿Qué temas debo trabajar con los estudiantes para que logren el objetivo propuesto?

Y según el objetivo y el contenido, separar el material necesario para desarrollar la clase como: textos, imágenes, PPT, etc

#### **Durante la clase:**

##### Ejecutar

Inicio: Se realiza actividades iniciales para poder despertar el interés de los estudiantes, diagnosticar saberes previos, presentar el tema, y problematizar.

Se puede empezar con una encuesta o una nube de palabras para evaluar los conocimientos previos o para reforzar los contenidos de la clase anterior, lo que es ideal para realizar una lluvia de ideas sobre los asuntos que van a trabajar en clases.

Desarrollo: En el desarrollo se impulsan diversos niveles de pensamiento con los estudiantes para que puedan asimilar mejor las habilidades, procesos,



procedimientos, metodologías o los contenidos trabajados, estos niveles son: observación, comparación, clasificación, sensibilización, jerarquización, análisis, síntesis, creación, evolución.

Donde se puede emplear las siguientes herramientas: YouTube, Padlet, etc

Refuerzo: En las actividades de refuerzo se pueden plantear algunas de las siguientes técnicas para facilitar el procedimiento y refuerzo de los aprendizajes logrados, Se aplica los conceptos, teorías o procedimientos aprendidos en clase, ejemplificación, demostración, solución de problemas.

### **Final de la clase**

Conclusión: Se realiza actividades de sistematización y cierre como la evaluación formativa, explicación de las tareas autónomas.

Después de la clase

Comunicar: Es importante hacer los seguimientos de la materia con los estudiantes incluso fuera de los horarios de clase, para ello se sugiere emplear herramienta como: Whatsapp, Telegram, etc Centro de Investigaciones y Servicios Educativos. (2020)

## **2.2.2 Recursos para el Aprendizaje Virtual**

### **2.2.2.1 WhatsApp**

Es una red social que incluye funciones como el uso de una foto de perfil, la posibilidad de enviar una foto de perfil y la posibilidad de publicar actualizaciones de estado a los contactos del teléfono; se tomó la decisión de utilizar un segundo chip de servicio telefónico, ya que el teléfono



personal del profesor también se utilizaba en el curso, esto se hizo para evitar que la comunidad de alumnos inscritos en los cursos se enterara de la vida personal del profesor; tomar esta decisión es crucial, ya que combinar la comunicación personal con la profesión docente podría dar lugar a que los alumnos hicieran preguntas fuera de las horas de clase programadas (Guadamuz, 2020)

#### **2.2.2.2 Meet**

Se trata de un software de conferencias web en línea que admite videollamadas de alta definición y cuenta con funciones de uso compartido del escritorio, chat, grabación de conferencias, uso compartido de documentos y acceso desde cualquier lugar gracias a su compatibilidad con dispositivos móviles (Navarrete, 2020).

#### **2.2.2.3 Zoom**

Cuando se trata de interactuar con nuestros compañeros en tiempo real, la plataforma de videoconferencia Zoom se ha consolidado como una de las opciones más populares, que permite a profesores y alumnos colaborar desde la comodidad de sus hogares (Navarrete, 2020).

#### **2.2.2.4 Cisco Webex Meetings**

Hasta 100 participantes pueden asistir a reuniones mediante Webex sin costo alguno durante 50 minutos. Antes de la pandemia, sólo las cuentas corporativas de G-Suite tenían acceso a Google Meet; actualmente, pueden utilizarlo cualquiera que tenga una cuenta de Google (Roatta & Tedini, 2021).



#### **2.2.2.5 Classroom**

Este recurso educativo gratuito forma parte del paquete G-Suite for Education y está disponible para instituciones de enseñanza superior. A través de esta plataforma, los profesores pueden crear cursos, publicar anuncios, generar tareas, calificarlas y ofrecer comentarios, entre otras cosas. Profesores y alumnos pueden acceder a las tareas de clase, los materiales del curso y los comentarios desde cualquier ordenador o dispositivo móvil mediante classroom, el usuario debe tener una cuenta de Gmail para poder acceder y desde ahí puede recibir notificaciones sobre lo que ocurre en el aula (Brondino et al., 2019).

#### **2.2.3 Acompañamiento y colaboración virtual**

Es fundamental que el profesor apoye al alumno a lo largo de su trayectoria educativa y permitir que la otra persona desarrolle y refuerce sus capacidades para desarrollarse como persona en los distintos contextos en los que debe interactuar, como el entorno familiar, social, laboral y espiritual, los individuos pueden crecer como personas. Vista desde este ángulo, la educación es un lugar que apoya el desarrollo e impulsar el proyecto de vida del otro (Gil, 2016).

En contextos profesionales, educativos y académicos, el coaching ha demostrado su valía como estrategia de acompañamiento orientada a los resultados. Uno de sus objetivos podría ser ayudar al alumno a definir un reto o problema, motivarle a examinar sus creencias y prácticas, ayudarle a identificar los obstáculos al desarrollo de habilidades, presentarle fuentes alternativas en las que puede inspirarse y motivarle a aplicar soluciones creativas que haya utilizado con éxito en otras situaciones o esferas de su vida (Martín et al., 2018).



#### **2.2.4 Evaluación Virtual**

La evaluación del aprendizaje en entornos virtuales conlleva un proceso sistémico que hace necesario que el docente revise el modelo pedagógico que sirve de marco a su actividad formativa, así como que seleccione estrategias y herramientas que le permitan comprobar la evolución y el progreso alcanzados por los alumnos (Lezcano & Vilanova, 2017).

#### **2.2.5 Educación no presencial y educación virtual**

Debido a la crisis sanitaria, la interacción se ha puesto en pausa indefinidamente, lo que ha provocado la desaparición del aula educativo y la instalación de un nuevo locus formativo, acuñándose el concepto de educación no presencial o a distancia. En este contexto, las TIC deben superar la perspectiva instrumental que las considera una herramienta para agilizar la labor pedagógica (Droguett et al., 2021).

La educación virtual es otra opción de actualización continua que responde a las necesidades de cada individuo ofreciendo diversas alternativas o soluciones a una variedad de circunstancias que las escuelas tradicionales no pueden abordar; de igual forma, esta modalidad forma parte de los retos que día a día enfrenta la sociedad en el ámbito educativo, y sus fundamentos y evolución han permitido que sea considerada dentro de la oferta académica (Rodríguez, 2020).

Dado que puede ser un entorno de aprendizaje en constante cambio, la educación virtual difiere a que el profesor y el alumno ya no están restringidos al aula. Ni siquiera tienen que estar alojados en una escuela. La educación virtual implica separar al profesor y al alumno en el tiempo y en el espacio mientras se



comunican a través de recursos multimedia, videoconferencias e internet (Garay & Ruví, 2019).

### **2.2.6 Rol del estudiante y del profesor en una educación virtual**

El rol del profesor en la modalidad en línea requiere nuevas competencias para facilitar el proceso de aprendizaje, tales como: responsabilidad y compromiso para favorecer el aprendizaje a distancia, motivar, animar, fomentar la participación y el aprendizaje centrado en el alumno, manejo de equipos informáticos, navegación por internet (González, 2014).

Los estudiantes virtuales son personas que quieren mejorar sus oportunidades a través de la formación continua y la profesionalización. Son disciplinados, interesados en el estudio que se comunican bien por escrito, creen en el proceso de aprendizaje externa, están interesados en la tecnología, dispuestos a comunicar y compartir sus conocimientos para atender sus necesidades y preocupaciones; por ende, el rol importante que tienen es el seguimiento de su rutina de estudio, cumplir con sus actividades y la participación en entornos virtuales (Román, 2019).

### **2.2.7 Condiciones técnicas y apoyos para la conectividad**

Fraihat citado en Tavera et al., (2021) mencionan que las condiciones técnicas de los cursos virtuales, incluidos los equipos, los sistemas e internet, así como la calidad del apoyo prestado, son fundamentales para determinar la calidad de los cursos, los sistemas e internet y la calidad del apoyo prestado para la satisfacción de los estudiantes.



### **2.2.8 Clases virtuales por la pandemia**

La pandemia ha repercutido en el sistema educativo mundial, provocando el cierre de instituciones y convirtiéndose en uno de los desafíos más difíciles a los que se afrontan las instituciones educativas en su transición de la enseñanza presencial al ajuste de su entorno al mundo digital. Todos los niveles educativos se han visto afectados, y se han visto obligados a reaccionar ante una situación totalmente nueva, como el aislamiento obligatorio centrado en la no presencialidad. Este acontecimiento inesperado ha puesto de manifiesto las dificultades y los fracasos del sistema educativo para adaptarse a la virtualidad, así como los distintos materiales utilizados para hacer frente a este reto. Adaptar la educación a estos cambios recientes reforzará el proceso de enseñanza y aprendizaje (Ochoa & Torres, 2021).

La educación virtual ha sido la única solución para garantizar la continuidad pedagógica en tiempos de pandemia. Sin embargo, muchos estudiantes se han visto desfavorecidos por la falta de conocimientos informáticos. Este estudio ha descubierto que el éxito del e-learning también depende de los conocimientos informáticos de los profesores y los padres, así como de la estabilidad socioemocional del profesor y el alumno, para que la enseñanza y el aprendizaje sean eficaces (Gervacio & Castillo, 2021).

### **2.2.9 Estrés**

El estrés se produce cuando una persona percibe una circunstancia, un acontecimiento o una interacción como peligrosos y el alcance de la amenaza supera su capacidad de afrontamiento, poniendo en peligro su buena salud (Pereira, 2009).



El estrés es la respuesta de disputa o huida de una entidad ante una amenaza para su supervivencia o su sentido de la autoestima en respuesta a un peligro para la propia vida o la autoestima; se refiere a los efectos de las presiones que el entorno ejerce sobre nosotros; por ello, se produce tanto en buenas como en malas circunstancias, el estrés forma parte de la vida cotidiana (Barrio et al., 2006).

### **2.2.10 Fases del estrés**

Según Ávila (2014) existen tres fases de estrés

- La fase de alarma o huida es cuando el cuerpo se prepara para crear la mayor cantidad de energía posible en una circunstancia estresante, junto con los cambios hormonales resultantes, cambios químicos resultantes como consecuencia del escenario (Ávila, 2014).
- Fase de resistencia, durante la cual el estado de alerta se mantiene sin cesar. Cuando el organismo se esfuerza por volver a la normalidad, se vuelve a crear una nueva reacción fisiológica que pone a las hormonas en alerta máxima todo el tiempo (Ávila, 2014).
- Fase de agotamiento; sucede cuando el estrés se vuelve crónico, el cuerpo entra en la fase de debilidad, cuya duración varía en función de cada persona. Esta última fase es la más problemática porque si la activación, la tensión, la estimulación y las demandas exigentes no disminuyen, el nivel de resistencia acaba por alcanzar el agotamiento, lo que provoca la reaparición de la alarma y los consiguientes problemas físicos y psicológicos, la debilidad, la falta de sueño, la agonía y el impulso de huir son síntomas de esta fase (Ávila, 2014).



## 2.2.11 Tipos de estrés

### 2.2.11.1 Estrés positivo

Berrío y Mazo citado en Gamarra & Pejerrey (2021) señala que esto ocurre cuando los recursos del individuo y el estímulo estresante trabajan de acorde a la buena relación entre lo fisiológico y lo psicológico, y hay una buena relación entre la demanda de energía fisiológica y mental que se obtiene de acuerdo con el sistema de adaptación del individuo de forma gratificante y agradable. El individuo también tiene un estímulo estresante, también conocido como eustrés ambos placenteros.

### 2.2.11.2 Estrés negativo

Berrío y Mazo citado en Gamarra & Pejerrey (2021) mencionan que esto ocurre cuando el recurso del individuo está sobrecargado, incómodo y desagradable debido a una respuesta inadecuada a la demanda, ya sea física o psicológica. En esta situación, ya sea fisiológica o psicológica, se cree que la persona no puede dar una respuesta eficaz porque su cuerpo puede experimentar una activación psicofisiológica que afecta a sus funciones cognitivas. Cuando esto ocurre, la persona se vuelve más susceptible, ya sea física o psicológicamente, y se produce angustia.

## 2.2.12 Síntomas o reacciones del estrés

Núñez (2019) define al estrés como un estado de tensión corporal o mental que se manifiesta de las siguientes maneras:

- Sensación de ansiedad.
- Sensación de ahogo o hipoxia evidente.



- Inflexibilidad de los músculos.
- Midriasis o dilatación de las pupilas.
- Insomnio o dificultad para conciliar el sueño.
- Incapacidad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Disminución de las habilidades sociales.
- Situación de autodefensa.

### **2.2.13 Efectos del Estrés**

El estrés físico o mental puede provocar cambios fisiológicos tanto significativos como sutiles en una persona. Las alteraciones fisiológicas relacionadas con el Sistema Nervioso Simpático, el Sistema Nervioso Simpático y el eje HPS pueden ser pequeñas o significativas (Peinado, 2018).

### **2.2.14 Estrategias de afrontamiento y control del Estrés**

Las estrategias de afrontamiento pueden centrarse en las respuestas emocionales de la persona o hacer un esfuerzo por cambiar la situación o su forma de verla para solucionar el problema. El afrontamiento eficaz en estas circunstancias implica hacer todo lo que permita a la persona soportar, restar importancia, aceptar o incluso ignorar aquello que no puede controlar. Esto es así a pesar de que nuestra sociedad da más importancia a la competencia y a la capacidad de resolver problemas. Las personas pueden utilizar diversos enfoques de reestructuración cognitiva, adquirir asertividad y habilidades para resolver problemas, y practicar la relajación en situaciones estresantes como mecanismos adaptativos de afrontamiento (Xuyá, 2018).



La aplicación de estrategias de afrontamiento constructivos hace posible un cambio de equilibrio que disminuye las consecuencias negativas del estrés, lo que también facilita la recuperación del equilibrio. Estas estrategias de afrontamiento adaptables son eficaces que reducen la ansiedad y aumentan la capacidad de reacción, lo que disminuye la reacción emocional al estrés. Independientemente de que consigan remediarlo, la respuesta disminuirá la desagradable reacción emocional (Martínez, 2010).

### **2.2.15 Estrés Académico**

El estrés académico se define como el estrés que experimentan los estudiantes principalmente de educación superior y secundaria, que tiene como única fuente estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Este término es específico del estrés que experimentan los estudiantes como resultado de presiones internas o externas que afectan su desempeño en el aula (Águila et al., 2015).

El estrés académico es un fenómeno sistemático que se muestra en tres etapas y tiene un carácter fundamentalmente psicológico. En la primera etapa el estudiante se ve obligado a desarrollar mecanismos de descarte para hacer frente a la situación estresante por este desequilibrio sistémico. En la segunda etapa, estos componentes estresantes inducen a un desequilibrio sistémico (un estado de estrés), que se traduce en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). En la tercera etapa el alumno debe establecer mecanismos de afrontamiento restablecer el equilibrio del sistema (Barraza, 2008).



### **2.2.16 Estresores Académicos**

Una serie de factores estresantes, entre los que destacan las exigencias académicas y la limitación de tiempo para su desarrollo, conocida como sobrecarga académica, los exámenes y el excesivo número de horas diarias de permanencia en las aulas, que restringe el tiempo de estudio y la realización de trabajos, contribuyen a la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de nivel superior (Ramos et al., 2021).

Las fuentes estresores para los alumnos son abundantes la cantidad de deberes y trabajos académicas que deben cumplir cada día; presentarse a un examen; y no comprender el material que se les enseña (Moreno et al., 2022). En cambio, los síntomas más comunes son la inquietud, la ansiedad, la agonía o desesperación y los problemas de concentración, los mecanismos de afrontamiento más populares son escuchar música o ver la televisión para desviar la atención, centrarse en resolver la situación preocupante y sopesar los pros y los contras de las posibles soluciones (Moreno et al., 2022).

### **2.2.17 Síntomas del estrés académico**

El estrés académico se utiliza con frecuencia para referirse a una amplia variedad de experiencias, como fatiga, ansiedad, pena, tensión, impaciencia y otras sensaciones relacionadas con el estrés; estos sentimientos incluyen la presión excesiva en la escuela, el trabajo u otros lugares, así como otras sensaciones similares; también se relaciona con estados de ansiedad, agonía, pánico, afán de logro, vacío existencial, afán por alcanzar metas y propósitos, incapacidad para alcanzar metas y propósitos, dificultad para lidiar o ineptitud interrelacionar en la socialización (Escobar et al., 2018).



Fatiga crónica, somnolencia, inquietud, sentimientos de melancolía, depresión, ansiedad, problemas de concentración y bloqueo mental son los signos de estrés académico que se manifiestan con mayor frecuencia e intensidad (Escobar et al., 2018).

Márquez (2016) menciona que hay tres tipos de síntomas como físicas, psicológicas y conductuales, que se manifiestan de la siguiente manera:

#### **2.2.17.1 Síntomas físicos**

- Problemas cardiovasculares, como hipertensión y arritmias.
- Problemas respiratorios, como hiperventilación y respiración fatigada.
- Problemas inmunológicos, como resfriados y gripe.
- Problemas gastrointestinales, como náuseas, pesadez de estómago y estreñimiento.
- Trastornos dermatológicos, como la aparición de acné, erupciones cutáneas y herpes.
- Morderse las uñas.
- Trastornos musculares, como temblores y contracturas.
- Trastornos del sueño, como insomnio, despertar precoz, dificultad para conciliar el sueño.
- Dolores de cabeza y migrañas, dolor de espalda, dolor menstrual, dolor cervical, dolor de cuello y contracturas musculares.

#### **2.2.17.2 Síntomas psicológicos**

- La ansiedad, depresión y el nerviosismo aumentan.
- Presencia de pensamientos negativos.



- Falta de energía.
- Dificultades para prestar atención.
- Bloqueo mental, desesperación y problemas de memoria.

### **2.2.17.3 Síntomas conductuales**

- Aumento del comportamiento impulsivo y arriesgado.
- Muestras sociales hostiles.
- Aumento de la ingesta de estimulantes o sedantes.
- Una dieta desequilibrada o el consumo de alimentos puede aumentar o disminuir.
- Reducción del tiempo libre, la vida social y la intimidad.
- Reducción del rendimiento en las tareas a realizar.
- Aislamiento de los demás.

### **2.2.18 Estrategias de afrontamiento y control del estrés académico**

La reestructuración cognitiva es un tipo de estrategia de afrontamiento que implica una serie de pasos, como identificar los pensamientos automáticos y cambiarlos. En cambio, las estrategias de afrontamiento atomistas implican una única acción, como intentar olvidar el problema, ver la televisión, relajación, ejercicio, etc (Macías, 2011).

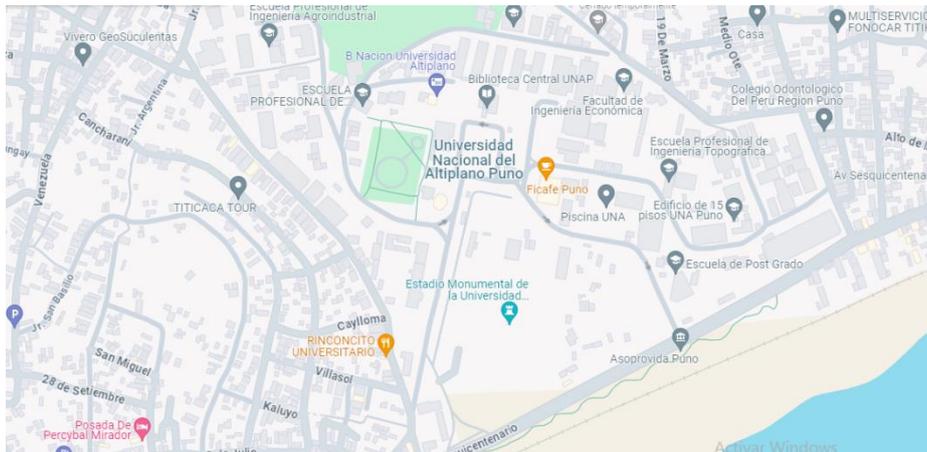
Asimismo, la estrategia de control de estrés depende del individuo, centrándose en la automotivación, el elogio y el estímulo; sin embargo, a menudo es posible acudir a los mecanismos de defensa, sometiéndose inconscientemente a los mecanismos de defensa disminuyendo involuntariamente la ansiedad y reducir el nivel de estrés (Peinado, 2018).

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente estudio se ejecutó en la Universidad Nacional del Altiplano, ubicada en el distrito, provincia y región de Puno, específicamente a los alumnos de la Escuela Profesional de Educación Inicial.



Nota: Extraído de Google Maps.

#### 3.2 PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La presente investigación se aprobó el 8 de agosto del 2022, por lo que se ejecutó en un periodo de cuatros meses en la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

La actual investigación se ejecutó durante los años 2022 y 2023; una vez entregada la autorización por parte de la directora, se realizó la ejecución de la encuesta.

Durante los meses de enero a marzo se efectuó la elaboración del borrador de tesis, la tabulación de datos y los resultados obtenidos.



### 3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Los recursos empleados en la investigación provinieron de recurso propios, algunos de estos recursos que se utilizaron para la recopilación de información y procesamiento de datos son:

- Encuesta Inventario SISCO de Estrés Académico
- Cuestionario sobre las Sesiones Virtuales y el Estrés Académico.

### 3.4 POBLACIÓN Y TAMAÑO DE MUESTRA

#### 3.4.1 Población

La población está conformada por el total de estudiantes matriculados en el año académico 2021 II de la Escuela Profesional de Educación Inicial, que según la Oficina de Tecnología Informática y Telecomunicaciones asciende a un total de 371 estudiantes.

#### Tabla 1.

*Población de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano.*

#### 3.4.2 Características de la Población

Semestre	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	TOTAL
Estudiantes	70	36	21	6	49	54	29	44	23	39	371

**Nota:** Oficina de Tecnología Informática y Telecomunicaciones

Las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial provienen de las diferentes provincias de la región de Puno, con ingresos económicos familiares que oscilan entre 1000 a 3000 soles o incluso menos; (J. Gil, 2013)



donde las principales actividades de producción familiar son el comercio, la agricultura, la ganadería y la artesanía.

Normalmente, durante el año académico, se trasladan al distrito de Puno y alquilan viviendas personales para poder asistir a la universidad, además de que su alimentación es irregular y no garantiza dietas adecuadas por falta de recursos. Es importante considerar el porcentaje de estudiantes que son madres solteras o convivientes que continúan con sus estudios universitarios a pesar de la responsabilidad añadida.

### 3.4.3 Cálculo de la muestra

Para el cálculo de la muestra según Bautista & Pedraza (2008), se tomó en cuenta la amplitud del universo finito, el nivel de confianza adoptado, se desarrolló la siguiente fórmula:

$$n = \frac{4Npq}{E(N - 1) + 4pq}$$

Donde:

- n:** Es el tamaño muestral que se calculará
- 4:** Es una constante
- P y q:** Son las probabilidades de éxito y fracaso que tienen un valor del 50%, por lo que p y q es igual a 50.
- N:** Es el tamaño de la población
- E<sup>2</sup>:** Es el error seleccionado por el investigador

Aplicado el procedimiento antes explicado la muestra calculada es de 107 estudiantes; para la elección de los sujetos de la muestra se aplicará la técnica de muestreo estratificado según semestres.

**Tabla 2.**

*Población de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano.*

Semestre	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	TOTAL
Estudiantes	20	10	6	2	14	16	8	13	7	11	107

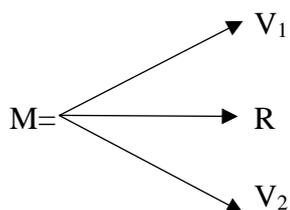
**Nota:** Elaborado por el investigador.

### 3.5 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se utilizó la investigación correlacional porque permitió determinar la relación entre las variables de la repercusión de las sesiones virtuales en el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano.

Hernández et al., (2017) Indican que la investigación está enmarcada en el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, diseño correlacional, consecuentemente el presente estudio se plantea con un diseño descriptivo correlacional. Asimismo Mousalli, (2015) menciona que la investigación correlacional trata de determinar la fuerza y la dirección de una relación entre dos variables, determinando si una influye o es influida por la otra. Se suele referir a una relación entre dos variables cuando una aumenta o disminuye lo que ocurre con la otra, pero pueden estudiarse asociaciones entre dos o más variables.

Puesto que el diseño de la investigación es correlacional, se realizará la relación de la variable repercusión de las sesiones virtuales y la variable de los niveles de estrés académico, la verificar si existe o no relación se presentará la siguiente ecuación:





Donde:

**M** Muestra

**V<sub>1</sub>** Variable 1: sesiones virtuales

**r** Relación entre dos variables

**V<sub>2</sub>** Variable 2: estrés académico

### 3.6 DISEÑO ESTADÍSTICO

#### 3.6.1 Prueba de normalidad

Kolmogórov-Smirnov

Se aplica a muestras mayores a 50.

**H<sub>0</sub>**: La muestra sigue una distribución normal.

$$X = N(\mu, \sigma^2)$$

**H<sub>1</sub>**: La muestra no sigue una distribución normal

$$X \neq N(\mu, \sigma^2)$$

##### a. Regla de decisión

Donde **p-valor** es el valor de probabilidad y  $\sigma$  es el nivel de significancia.

Si **p-valor**  $\leq \alpha$  se rechaza la hipótesis nula

Si **p-valor**  $> \alpha$  no se rechaza la hipótesis nula

##### b. Resultados

**Tabla 3.**

*Resumen de procesamiento de casos*

	Resumen de procesamiento de casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
<b>Sesiones Virtuales</b>	107	100.0%	0	0.0%	107	100.0%
<b>Estrés académico</b>	107	100.0%	0	0.0%	107	100.0%

**Tabla 4.**

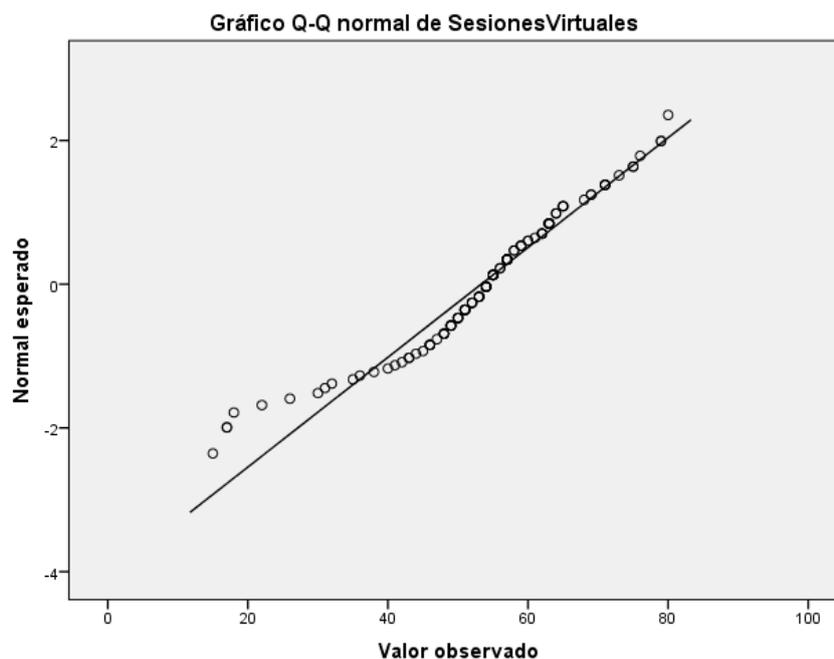
*Pruebas de normalidad*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<b>Sesiones Virtuales</b>	.118	107	.001	.947	107	.000
<b>Estrés académico</b>	.236	107	.000	.833	107	.000

**a. Corrección de significación de Lilliefors**

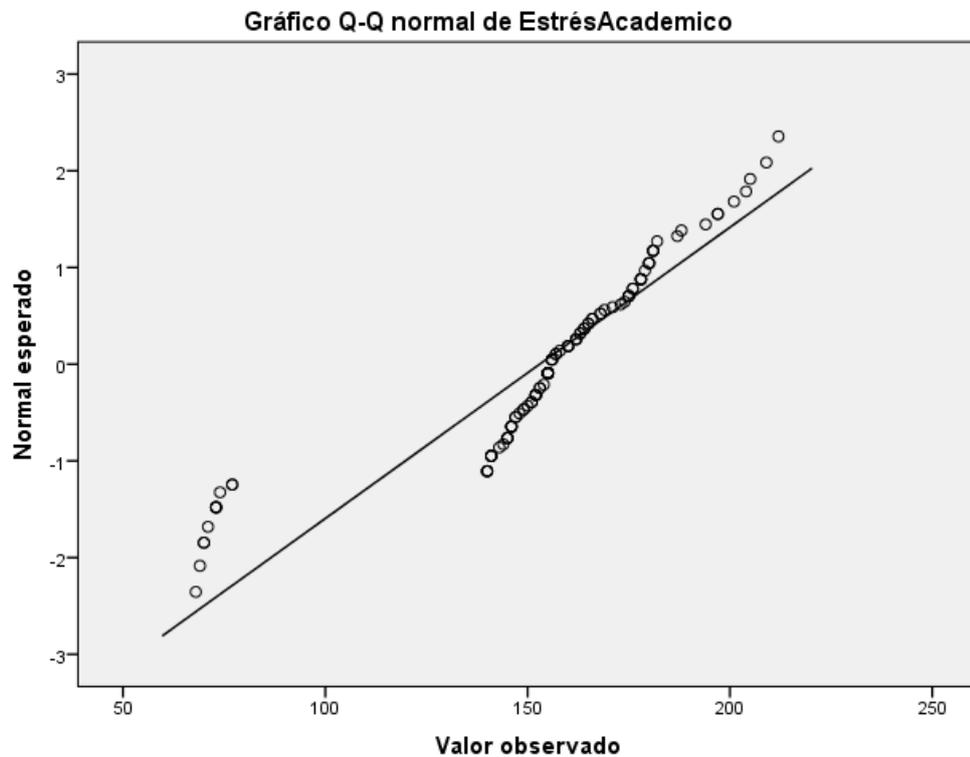
**Figura 1.**

*Gráfico Q-Q normal de la variable Sesiones Virtuales*



**Figura 2.**

*Gráfico Q-Q normal de la variable Estrés académico*



### c. Interpretación

Los resultados de las pruebas de normalidad realizadas para cada conjunto de datos. Se utilizaron dos pruebas de normalidad: **Kolmogorov-Smirnov** y **Shapiro-Wilk**. Para cada prueba, se proporcionan el valor del estadístico, los grados de libertad (gl) y el valor de significancia (p-value).

Para la variable "Sesiones Virtuales", el **p-valor de Kolmogorov-Smirnov** es ( $p=0.001 \leq \alpha=0.05$ ). Esto indica que hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de normalidad.

Para la variable "Estrés académico", el **p-valor de Kolmogorov-Smirnov** es ( $p=0.000 \leq \alpha=0.05$ ). Esto indica que hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de normalidad.



Según los resultados de las pruebas de normalidad, tanto para la variable "Sesiones Virtuales" como la variable "Estrés académico" **no siguen una distribución normal**. Esto implica que, al realizar análisis estadísticos posteriores, es importante tener en cuenta esta no normalidad y considerar métodos estadísticos alternativos que sean apropiados para datos no normales por ende se realizó la prueba de correlación de "RHO DE SPEARMAN" para las variables definidas.

### 3.6.2 Hipótesis Estadística

El tipo de diseño estadístico fue por medio de Rho Spearman.

### 3.6.3 Prueba de la Hipótesis General

- **(H<sub>1</sub>)** Existe una correlación significativa entre la repercusión de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.
- **(H<sub>0</sub>)** No existe una correlación significativa entre la repercusión de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.

### 3.6.4 Contrastación de hipótesis

Regla para la decisión:

- Si, el valor de Significancia es  $> 0,05$  la (H<sub>1</sub>) es aceptada y la (H<sub>0</sub>) es rechazada.
- Si, el valor de Significancia es  $< 0,05$  la (H<sub>1</sub>) es rechazada y la (H<sub>0</sub>) es aceptada.
  - a) Esta hipótesis estadística infiere que:
    - **H<sub>0</sub>: R<sub>xy</sub>=0** No existe grado de correlación.
    - **H<sub>1</sub>: R<sub>xy</sub>≠0** Existe un determinado grado de correlación.



b) El margen de error que asumirá:  $\alpha=0.05$ .

**Tabla 5.**

*Grados de relación, según el coeficiente de correlación de Spearman*

Valor	Significado
-0,91 a -1,00	Correlación negativa perfecta
-0,76 a-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,51 a-0,75	Correlación negativa considerable
-0,11 a-0,50	Correlación negativa media
-0,01 a-0,10	Correlación negativa débil
0,00	No existe correlación
+0,01 a +0,10	Correlación positiva débil
+0,11 a +0,50	Correlación positiva media
+0,51 a +0,75	Correlación positiva considerable
+0,76 a +0,90	Correlación positiva muy fuerte
+0,91 a +1,00	Correlación positiva perfecta

**Fuente: Hernández, et al (2010).**

i.

### 3.6.5 Prueba de las Hipótesis Específicas

Para la prueba de hipótesis específica se utilizará la prueba de chi cuadrado debido a que la distribución de los datos de las encuestas es no paramétrica.

Regla para la decisión:

- Si, el valor de Significancia es  $> 0,05$  la (H1) es aceptada y la (H0) es rechazada.
- Si, el valor de Significancia es  $< 0,05$  la (H1) es rechazada y la (H0) es aceptada.



## 3.7 TÉCNICA E INSTRUMENTOS

### 3.7.1 Técnica

**Cuestionario:** La técnica utilizada en esta investigación fue el cuestionario de Sesiones Virtuales y Estrés Académico.

La encuesta se utiliza mucho como procedimiento de investigación porque permite recoger y procesar datos de forma rápida y eficaz. Por otra parte, puede utilizarse tanto en métodos de análisis observacionales como descriptivos (Anguita et al., 2003).

### 3.7.2 Instrumento

**Cuestionario:** La encuesta como instrumento es una interacción social entre el entrevistador y el encuestado, el entrevistador puede ser desde un ayudante de campo contratado para la aplicación del instrumento hasta un investigador que haya redactado la encuesta y sea también responsable de la investigación y el trabajo de campo, el nivel educativo del entrevistador, sus características culturales, su motivación por el tema, su interés por la oferta, el nivel de confianza alcanzado en el informe y otros factores influirían en el otro interlocutor, como el entrevistado o encuestado (Bello & Guerra, 2014).

### 3.7.3 Instrumento para Estrés académico

Se utilizó el inventario SISCO - SV, desarrollado por (Barraza, 2018) este consta de 30 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, cada una con diferentes preguntas y cinco opciones de respuesta en una escala tipo Likert: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

**Validación del instrumento SISCO:** El instrumento fue validado por Contreras et al. (2020).

La aplicación del instrumento fue forma virtual mediante una encuesta en línea con una duración aproximada de 30 minutos. Posteriormente se procedió sumar los datos de acuerdo con el baremo:

**Tabla 6.**

*Baremos para los niveles de estrés académico.*

Niveles	Instrumento (30 preguntas)	Dimensión I Estímulos estresores	Dimensión II Reacciones físicas, psicológicas y conductuales.	Dimensión III Estrategias de enfrentamiento
<b>Bajo</b>	0 – 50	0 – 11	0 – 28	0 – 10
<b>Medio</b>	51- 100	12 -23	29 – 57	11 – 20
<b>Alto</b>	101-150	24 – 35	58 – 85	21 – 30

#### 3.7.4 Instrumento para Clases virtuales

Se utilizó una escala desarrollada por el investigador, cuya validez será comprobada por expertos. Se estructurará en dimensiones de recursos virtuales de aprendizaje, acompañamiento y colaboración virtual, y evaluación virtual. Se utilizó el cuestionario o encuesta con un total de 17 ítems, el instrumento que se aplicó virtualmente a través de una encuesta en línea con una duración aproximada de 20 minutos.

**Validación:** el instrumento fue validado por 3 docentes expertos:

- Validador 01: Dra. Gabriela Cornejo Valdivia
- Validador 02: Dra. Graciela del Carmen Aquize García
- Validador 03: Dra. Nancy Chambi Condori.

### Baremos para sesiones virtuales

Una vez aplicada la encuesta, los datos se procesaron a través del siguiente baremo:

**Tabla 7.**

*Baremos para sesiones virtuales por dimensiones*

Niveles	Instrumento	Recursos de aprendizaje virtual		Acompañamiento y colaboración virtual		Evaluación virtual	
Ineficiente	0 – 28	0	10	0	13	0	5
Poco eficiente	29 – 58	11	21	14	28	6	11
Eficiente	59 – 87	22	32	29	42	12	17

#### 3.7.5 Confiabilidad:

La confiabilidad depende de procedimientos de observación que describan detalladamente lo que ocurre en un contexto determinado, teniendo en cuenta el momento, el lugar y el contexto investigado o evaluado, para poder intercambiar juicios con otros observadores, ya sean investigadores o evaluadores. En consecuencia, la confiabilidad representa el grado de similitud de las respuestas observadas entre el contexto del investigador o evaluador y el contexto del investigado o evaluado (Hidalgo, 2016).

Para la confiabilidad se aplicó la prueba de Alfa de Cronbach porque las respuestas de los ítems fueron variadas, los servicios del coeficiente confiabilidad varia de 0 a 1, interpretada de la siguiente manera.

**Tabla 8.**

*Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad.*

<b>Coeficiente de confiabilidad</b>	<b>Magnitud</b>
<b>0,81 a 1,00</b>	Muy alta
<b>0,61 a 0,80</b>	Alta
<b>0,41 a 0,60</b>	Moderada
<b>0,21 a 0,40</b>	Baja
<b>0,01 a 0,20</b>	Muy baja

### **3.7.5.1 Confiabilidad del Cuestionario de Estrés Académico**

Se realizó una prueba de confiabilidad al instrumento que evaluó la variable de Estrés Académico, denominada Diagnóstico del Estrés Académico, adaptada con el Inventario SISCO.

Para la prueba de confiabilidad se aplicó a una muestra piloto conformada por 17 estudiantes que manifiestan rasgos parecidos a la muestra de la investigación, llegando a la conclusión de que el cuestionario de estrés académico es altamente confiable obteniendo un 0,845.

**Tabla 9.**

*Estadística de la confiabilidad Variable 1.*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Número de elementos</b>	<b>Interpretación</b>
<b>0,845</b>	17	Muy alta confiabilidad

### **3.7.5.2 Confiabilidad del Cuestionario de Sesiones Virtuales**

Asimismo, se realizó la prueba de confiabilidad al instrumento que evaluó la segunda variable, sesiones virtuales, denominada Cuestionario sobre Repercusiones de las sesiones virtuales.

Por otro lado, se realizó una prueba piloto a 10 estudiantes con características similares a la muestra de la investigación, concluyendo que



cuestionario es altamente confiable puesto que obtuvo como resultado un 0,842.

**Tabla 10.**

*Estadística de la confiabilidad Variable 2.*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Número de elementos</b>	<b>Interpretación</b>
<b>0,842</b>	17	Muy alta confiabilidad

### 3.8 PROCEDIMIENTO DEL EXPERIMENTO

**PRIMERO:** Se presentó una solicitud para obtener la autorización de la directora de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno y poner en marcha la encuesta, al obtener esta autorización se inició la organización con los 10 semestres académicos.

**SEGUNDO:** Una vez obtenida la información, se procedió a exportar los resultados a una hoja Excel para una mayor facilidad en el procesamiento de información, a nivel esta disco usando el programa SPSS v22.

**TERCERO:** Se analizo los datos de las variables, obteniendo como resultado la relación de estos.

### 3.9 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

**Tabla 11.**

*Operacionalización de variables*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN								
<b>V1: Enseñanza virtual</b>	Recursos de aprendizaje virtual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buen uso de los docentes de la herramienta Meet y Zoom.</li> <li>Buen uso de los docentes de las plataformas de Classroom.</li> <li>Hacen uso de otras plataformas educativas.</li> </ul>	ESCALA LIKERT Nunca (1) Casi nunca (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)  NIVELES: Ineficiente Poco Eficiente Eficiente  BAREMO: <table border="1" data-bbox="1225 922 1385 1041"> <thead> <tr> <th>Niveles</th> <th>Instrumento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ineficiente</td> <td>0 – 28</td> </tr> <tr> <td>Poco eficiente</td> <td>29 – 58</td> </tr> <tr> <td>Eficiente</td> <td>59 – 87</td> </tr> </tbody> </table>	Niveles	Instrumento	Ineficiente	0 – 28	Poco eficiente	29 – 58	Eficiente	59 – 87
	Niveles	Instrumento									
	Ineficiente	0 – 28									
Poco eficiente	29 – 58										
Eficiente	59 – 87										
Acompañamiento y colaboración virtual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe una orientación apropiada por parte de los docentes en las clases virtuales.</li> <li>El tiempo para las actividades dejadas en las clases virtuales se maneja con flexibilidad.</li> <li>La orientación didáctica de las clases virtuales suele ser personalizada cuando se solicita al docente.</li> </ul>										
Evaluación virtual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los docentes entregan fichas virtuales de cada sesión virtual.</li> <li>Los exámenes tienen el tiempo adecuado.</li> <li>Las notas de las evaluaciones son informadas oportunamente a su persona</li> </ul>										
<b>V2: Estrés académico</b>	Reacciones Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de cabeza, migraña, dolor de espalda, problemas intestinales, respiratorios.</li> <li>Fatiga crónica (cansancio permanente).</li> <li>La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.</li> </ul>	ESCALA LIKERT Nunca (1) Casi nunca (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)  NIVELES: Bajo Medio Alto  BAREMO: <table border="1" data-bbox="1225 1646 1385 1809"> <thead> <tr> <th>Niveles</th> <th>Instrumento (30 preguntas)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bajo</td> <td>0 – 50</td> </tr> <tr> <td>Medio</td> <td>51- 100</td> </tr> <tr> <td>Alto</td> <td>101-150</td> </tr> </tbody> </table>	Niveles	Instrumento (30 preguntas)	Bajo	0 – 50	Medio	51- 100	Alto	101-150
	Niveles	Instrumento (30 preguntas)									
	Bajo	0 – 50									
Medio	51- 100										
Alto	101-150										
Reacciones Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ansiedad</li> <li>Depresión</li> <li>Falta de energía</li> <li>Presencia de pensamiento negativos</li> <li>Dificultad para prestar atención</li> <li>Bloqueo mental, desesperación</li> <li>Problemas de memoria</li> </ul>										
Reacciones Conductuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento o reducción del consumo de alimentos.</li> <li>Aislamiento de los demás</li> <li>Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).</li> <li>Mantiene el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.</li> <li>Hacer ejercicio físico.</li> </ul>										

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS

La investigación se llevó a cabo en la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano, institución dedicada a la prestación de servicios educativos para alrededor de 371 estudiantes. El estudio se aplicó a una muestra de 107 estudiantes pertenecientes a los semestres II al X, quienes fueron participes de las encuestas de las clases virtuales y estrés académico, a continuación, se describirá el diagnóstico de cada encuesta y el nivel de correlación.

##### 4.1.1 Resultado en base al objetivo general

Se emplearon dos cuestionarios con la finalidad de evaluar el nivel de percepción de las clases virtuales y el estrés académico, por lo que, se elaboró cuadro de doble entrada con el propósito de contrastar y comparar los resultados recabados en ambos cuestionarios.

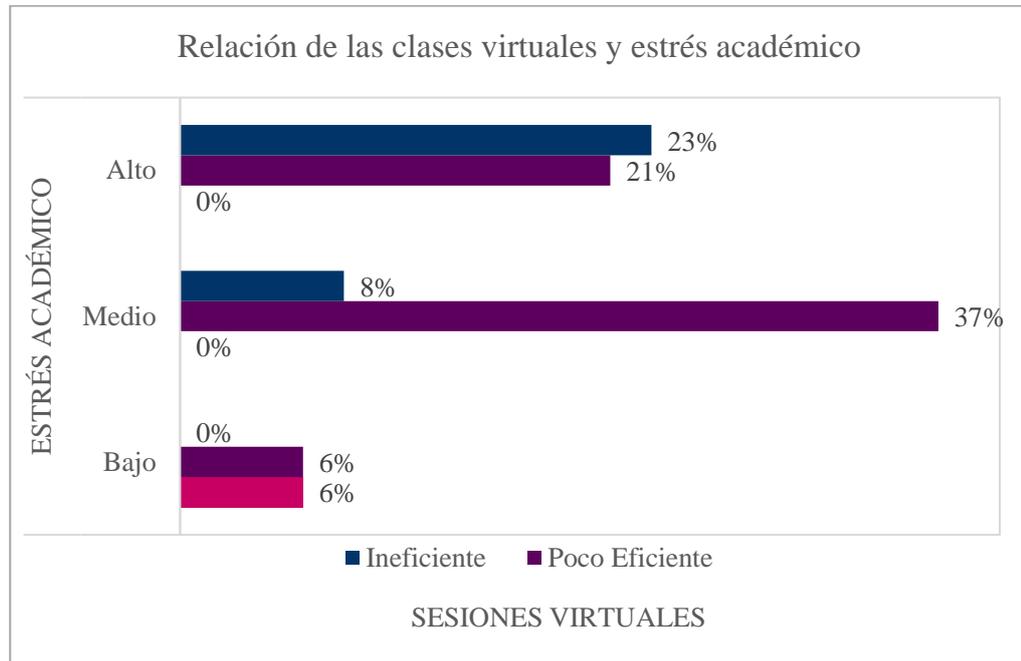
**Tabla 12.**

*Nivel de clases virtuales y estrés académico.*

Clases Virtuales	Estrés Académico							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
<b>Eficiente</b>	6	6%	0	0%	0	0%	6	6%
<b>Poco Eficiente</b>	6	6%	40	37%	22	21%	68	64%
<b>Ineficiente</b>	0	0%	8	8%	25	23%	33	31%
<b>Total</b>	12	11%	48	45%	47	44%	107	100%

**Figura 3.**

*Relación de las clases virtuales y estrés académico.*



**Nota:** Elaborado por el programa SPSS v22.

**Interpretación:** Se observa que el 6% de las estudiantes que percibieron que las sesiones virtuales son eficientes presentaron un nivel bajo de estrés académico, además, el 37% de las estudiantes que consideraron las sesiones virtuales como poco eficientes se encuentran en un nivel medio de estrés académico y el 23% de las estudiantes informaron un alto nivel de estrés académico debido a la ineficiencia percibida en las sesiones virtuales. Se infiere una relación significativa entre las variables de estudio, dado que las estudiantes percibieron deficiencias en la calidad de las clases virtuales en el contexto de la pandemia, lo cual se asoció con elevados niveles de estrés académico

#### **4.1.2 Resultado en base a caracterizar la eficiencia de las clases virtuales vertidas en las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022**

En el transcurso de la pandemia, las estudiantes se involucraron en sesiones virtuales como parte integral de su desarrollo académico. Estas sesiones,

provenientes de diversas instituciones, expusieron a cada estudiante a contextos individuales, lo que generó una variación en sus percepciones respecto a dichas experiencias educativas.

Se implementó un cuestionario focalizado en la percepción de las sesiones virtuales, con la finalidad de indagar el nivel de apreciación por parte de las estudiantes.

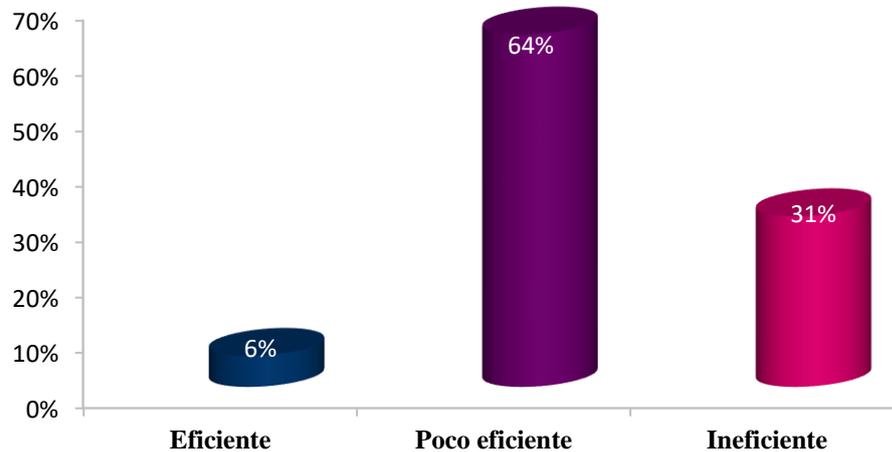
**Tabla 13.**

*Niveles de sesiones virtuales*

Niveles De Sesiones Virtuales	Frecuencia	Porcentaje
<b>Eficiente</b>	6	6%
<b>Poco Eficiente</b>	68	64%
<b>Ineficiente</b>	33	31%
<b>Total</b>	107	100%

**Figura 4.**

*Niveles Sesiones virtuales*



**Nota:** Elaborado por el programa SPSS v22.

**Interpretación.**

Según los datos, el 6% de las estudiantes considera que las sesiones virtuales son eficientes, mientras que el 64% opina que son poco eficientes. Además, el 31% percibe que las sesiones virtuales son ineficientes.



Los niveles de sesiones virtuales fueron eficientes ya que el 6% las estudiantes tenían acceso a un dispositivo para poder realizar sus sesiones virtuales, sin embargo, fueron poco eficientes porque el 64% de estudiantes no contaban con una buena señal de internet, no tenían recursos tecnológicos como celulares, laptops, etc, tuvieron dificultades para poder comunicarse con sus docentes o compañeros ,además las sesiones virtuales no fueron claras ni precisas, y los docentes no mostraron capacidades suficientes para el manejo de las plataformas.

Y, un 31% de estudiantes manifestaron que las clases virtuales fueron ineficientes, porque no había una orientación apropiada por parte de los docentes, donde no se apoyaba oportunamente ante una inquietud, además los docentes no potencializaron las enseñanzas de habilidades y competencias en las estudiantes.

Estos resultados indican que las clases virtuales durante la pandemia no son adecuadas para el aprendizaje de los estudiantes universitarios, ya que la mayoría de ellos las considera poco eficientes o ineficiente esto sugiere que las sesiones virtuales plantearon más desafíos y necesidades para los estudiantes.

#### **4.1.3 Resultado en base a identificar el nivel de estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.**

El estrés académico es una realidad con la que los estudiantes universitarios se enfrentan a diario. Sin embargo, si no se aborda adecuadamente, pueden surgir consecuencias significativas a nivel psicológico, físico y conductual. En el contexto de la pandemia, las circunstancias individuales de cada

estudiante han tenido un impacto considerable, contribuyendo así a niveles elevados de estrés.

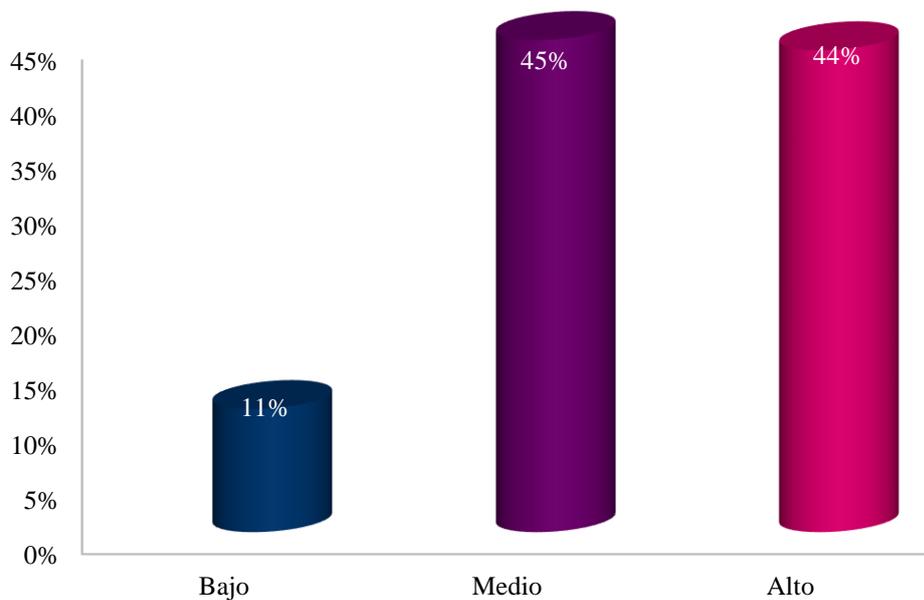
**Tabla 14.**

*Niveles de Estrés Académico.*

<b>Niveles De Estrés Académico.</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Alto	47	44%
Medio	48	45%
Bajo	12	11%
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Figura 5.**

*Niveles de estrés académico*



**Nota:** Elaborado por el programa SPSS v22.

### **Interpretación**

Según los datos presentados en la tabla 14 y figura 5, se observa que las estudiantes experimentaron diferentes niveles de estrés, un bajo nivel de estrés académico fue reportado por un 11% de las estudiantes, por otro lado, un 45% de



las estudiantes se encuentra en un nivel medio de estrés académico. Finalmente, un 44% de las estudiantes se encuentran en un nivel alto de estrés académico.

El 11% de estudiantes experimentaron un nivel bajo de estrés ya que tuvieron la habilidad asertiva de defender sus preferencias, ideas, sentimientos, donde se concentraron en resolver las situaciones que le preocupaban a su alrededor.

Un 45% de estudiantes percibieron un nivel medio de estrés, por la sobrecarga de tareas, trabajos, exámenes, además de la exigencia por parte de los docentes, donde muchos de ellos estaban mal preparados en el contenido de su asignatura y en el manejo de la tecnología, lo que llevo a muchas estudiantes a no entender los temas que se abordaban en clases, siendo así que las estudiantes tengan trastornos de sueño, insomnio, pesadillas, somnolencia o mayor necesidad de dormir y dificultad para concentrarse, asimismo afrontaron alguna de estas acciones escuchando música, haciendo ejercicio, navegando por internet y jugando video juegos.

Finalmente, un 44% de estudiantes padecieron un nivel alto de estrés por la forma de evaluación de los docentes en tareas, foros, proyectos, lecturas ensayos, trabajos de investigación, organizadores, etc. Ya que muchos de los docentes eran muy teóricos siendo así sus sesiones aburridas o monótonas, y así muchas estudiantes no entendieron los temas que se abordaban en clases, por lo tanto, no tenían la claridad suficiente sobre los temas tratados, lo que les ocasiono fatiga crónica, dolores de cabeza, migrañas, problemas de digestión, inquietud. Teniendo así la incapacidad de relajarse o estar tranquilas, lo, que les llevo a que sientan depresión, tristeza, angustia y desesperación, ya que muchas de las



estudiantes no tenían una habilidad asertiva, y no se concentraban en resolver las situaciones que les preocupaba, no solicitaron el apoyo de familiares o amigos y no mantenían el control de sus sentimientos.

Esto infiere que las estudiantes perciben reacciones físicas, psicológicas y conductuales en su vida diaria debido al incremento continuo de estrés académico.

## 4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

### 4.2.1 Hipótesis General: Correlación de Sesiones Virtuales y Estrés Académico.

Para demostrar la hipótesis de la investigación se utilizó la prueba de Rho Spearman en el programa de SPSS v22, para verificar la correlación de la investigación se propuso:

- **(H<sub>1</sub>)** Existe una correlación significativa entre la repercusión de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022
- **(H<sub>0</sub>)** No existe una correlación significativa entre la repercusión de las clases virtuales y el estrés académico de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022

#### 4.2.1.1 Regla de Decisión

Si, el valor de Significancia es  $< 0,05$  la (H<sub>0</sub>) es rechazada y la (H<sub>1</sub>) es aceptada.

#### 4.2.1.2 Escala de valoración de significancia

**Tabla 15.**

*Escala de valoración de significancia*

Valor	Significado
-0,91 a -1,00	Correlación negativa perfecta
-0,76 a-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,51 a-0,75	Correlación negativa considerable
-0,11 a-0,50	Correlación negativa media
-0,01 a-0,10	Correlación negativa débil
0,00	No existe correlación
+0,01 a +0,10	Correlación positiva débil
+0,11 a +0,50	Correlación positiva media
+0,51 a +0,75	Correlación positiva considerable
+0,76 a +0,90	Correlación positiva muy fuerte
+0,91 a +1,00	Correlación positiva perfecta

**Fuente: Hernández, et al (2010).**

**Tabla 16.**

*Correlación de sesiones virtuales y estrés académico*

		Variable 1. Sesiones virtuales	Variable 2. Estrés Académico
<b>Rho De Spearman</b>	<b>Variable 1.</b> Sesiones virtuales	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	<b>0,561**</b>
		N	107
	<b>Variable 2.</b> Estrés Académico	Coeficiente de correlación	<b>0,561**</b>
		Sig. (bilateral)	<b>.000</b>
		N	107

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Nota:** Elaborado por el programa SPSS v22 que demuestra la correlación de las 2 variables propuestas.

#### **Interpretación**

La tabla 8, se observa un valor de correlación significativa de 0.561 entre la participación en sesiones virtuales y el nivel de estrés académico de los estudiantes del Programa de Educación Inicial de la Universidad



Nacional del Altiplano de Puno en el 2022. Este coeficiente, se encuentra en el rango de 0.51 a 0.75, denota una correlación positiva considerable entre ambas variables. El valor de significancia de 0,000 menor a 0,05, respalda el rechazo de la hipótesis nula, indicando que las clases virtuales tienen un impacto significativo y sustancial en el aumento del estrés académico. Estos resultados sugieren la necesidad de considerar estrategias específicas para mitigar el impacto emocional de las modalidades virtuales en el aprendizaje, destacando la importancia de abordar no solo los aspectos académicos sino también los factores psicológicos en el diseño de programas educativos.

#### **4.2.2 Hipótesis Específica 1: Acceso a Clases Virtuales**

**H<sub>0</sub>:** No hay percepción significativa de deficiencia en las clases virtuales por parte de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022

**H<sub>1</sub>:** Existe una percepción significativa de deficiencia en las clases virtuales por parte de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022.

- **Resultados:**

**Tabla 17.**

*Pruebas no paramétricas para el contraste de la hipótesis específica 1*

<b>Resumen de contrastes de hipótesis</b>				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.a,b	Decisión
<b>1</b>	Las categorías de Baremos de clases virtuales se dan con las mismas probabilidades.	Prueba de chi-cuadrado para una muestra	,000	Rechace la hipótesis nula.
<b>a. El nivel de significación es de 0,050.</b>				
<b>b. Se muestra la significancia asintótica.</b>				

**Tabla 18.**

*Prueba de chi-cuadrado para una muestra para la hipótesis específica 1*

<b>Resumen de prueba de chi-cuadrado de una muestra</b>	
<b>N total</b>	107
<b>Estadístico de prueba</b>	54,187 <sup>a</sup>
<b>Grado de libertad</b>	2
<b>Sig. asintótica (prueba bilateral)</b>	,000
<b>a. Hay 0 casillas (0%) con valores esperados menores que 5. El valor mínimo esperado es 35,667.</b>	

- **Interpretación:**

Los resultados obtenidos mediante la prueba de chi-cuadrado para una muestra respaldan de manera significativa la hipótesis alternativa ( $H_1$ ), indicando que existe una percepción significativa de deficiencia en las clases virtuales por parte de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno durante el año 2022. El valor de significancia, p-valor de 0,000 sugiere que las clases virtuales no se distribuyen con las mismas probabilidades, lo cual respalda la conclusión de que hay una discrepancia notable en la percepción de deficiencia en las clases virtuales.

### 4.2.3 Hipótesis Específica 2: Nivel de Estrés Académico

**H<sub>0</sub>:** No hay diferencia significativa en los niveles de estrés académico reportados por las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022.

**H<sub>1</sub>:** Existe un nivel significativo de estrés académico reportado por las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022.

**Tabla 19.**

*Pruebas no paramétricas para el contraste de la hipótesis específica 2*

<b>Resumen de contrastes de hipótesis</b>				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.a,b	Decisión
<b>1</b>	Las categorías de Niveles de Estrés Académico se dan con las mismas probabilidades.	Prueba de chi-cuadrado para una muestra	,000	Rechace la hipótesis nula.
<b>a. El nivel de significación es de ,050.</b>				
<b>b. Se muestra la significancia asintótica.</b>				

**Tabla 20.**

*Prueba de chi-cuadrado para una muestra para la hipótesis específica 2*

<b>Resumen de prueba de chi-cuadrado de una muestra</b>	
<b>N total</b>	107
<b>Estadístico de prueba</b>	23,570 <sup>a</sup>
<b>Grado de libertad</b>	2
<b>Sig. asintótica (prueba bilateral)</b>	,000
<b>a. Hay 0 casillas (0%) con valores esperados menores que 5. El valor mínimo esperado es 35,667.</b>	



- **Interpretación:**

Los resultados de la prueba de chi-cuadrado para una muestra sugieren que hay diferencias significativas en la manera en que las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno reportan sus niveles de estrés académico en distintas dimensiones, según el baremo utilizado. El rechazo de la hipótesis nula indica que la distribución de respuestas no sigue un patrón uniforme, lo que implica que ciertos niveles de estrés académico son más prevalentes que otros entre las participantes.

Estos hallazgos aportan una perspectiva valiosa sobre la percepción del estrés académico en este grupo específico de estudiantes. La falta de valores esperados menores que 0,05 y el valor mínimo esperado considerablemente alto respaldan la solidez de los resultados obtenidos. Esta información puede ser esencial para el diseño de estrategias y programas de apoyo que se ajusten a las necesidades específicas de estas estudiantes, contribuyendo así a mejorar su bienestar académico y emocional.

### **4.3 DISCUSIÓN**

El objetivo principal de la presente investigación radica en explicar la correlación de las clases virtuales en el estrés académico de las estudiantes del Programa de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022, para llevar a cabo esta investigación, se implementaron dos encuestas distintas: una dirigida a evaluar la percepción de las sesiones virtuales y otra para medir el nivel de estrés académico.

Los resultados mostraron que el 6% de las estudiantes que percibieron que las sesiones virtuales son eficientes presentaron un nivel bajo de estrés académico, el 37% de las estudiantes que consideraron las sesiones virtuales como poco eficientes se



encuentran en un nivel medio de estrés académico y el 23% de las estudiantes alcanzaron un alto nivel de estrés académico debido a la ineficiencia percibida en las sesiones virtuales.

Asimismo, se realizó la prueba Rho Spearman donde se alcanzó un nivel de correlación de 0,561 el cual corresponde al intervalo 0,51 a 0,75 el cual indica una correlación positiva considerable entre ambas variables. Además, se obtuvo un valor de significancia de 0,000, el cual es inferior a 0,05, lo que llevó al rechazo de la hipótesis nula ( $H_0$ ) y a la aceptación de la hipótesis alternativa ( $H_1$ ), esto confirma que existe un nivel Alto de repercusión de las clases virtuales en el estrés académico de las estudiantes del Programa de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2022.

Por lo que, se infiere que a medida que las estudiantes se ven enfrentados a desafíos o carencias fundamentales en las sesiones virtuales, sus niveles de estrés tienden a aumentar, este incremento puede desencadenar síntomas o reacciones físicas, psicológicas y conductuales que comprometen su desarrollo académico.

La transición repentina a la enseñanza virtual ha representado un desafío significativo, impactando directamente la salud mental de los estudiantes de la PUCP. Según la encuesta realizada, aproximadamente el 73% de los estudiantes se vieron afectados por las dificultades tecnológicas planteadas por los profesores, evidenciando una sobrecarga académica inicial debido a la asignación de numerosos foros y lecturas con plazos ajustados, como mencionó uno de los encuestados, esta adaptación generó un aumento en la carga académica para el 93,2% de los encuestados en comparación con ciclos anteriores, estableciendo así una conexión entre la inexperiencia de los docentes en métodos de enseñanza virtual y la carga adicional experimentada por los estudiantes, lo



que impactó negativamente su bienestar mental y proceso de aprendizaje la salud, la calidad de vida y el rendimiento académico de las estudiantes (Rojas et al., 2020).

A diferencia de la investigación de Campos & Garay (2021b) quienes desarrollaron una investigación con los estudiantes universitarios de psicología sobre la resiliencia y el estrés académico en tiempos de educación virtual en la Universidad Privada de Huancayo en el año 2020, determinando que existe una relación débil entre la variable resiliencia y la variable estrés académico en la educación virtual de acuerdo a la prueba rho de Spearman, el cual manifestó un valor de 0,388, el cual se ubica en una correlación débil, por otro lado, obtuvo un  $p= 0,000$  que es  $< 0,05$ ; por ende se corrobora la correlación de estas variables, esto supone que los estudiantes universitarios en comparación con la muestra de la presente investigación padecen de estrés académico a causa de la educación virtual que se dio en tiempos de pandemia.

De igual forma Cerquin (2021) también aportó con su investigación sobre la relación de satisfacción de las clases en entornos virtuales y el estrés académico en los estudiantes universitarios en la región de Trujillo del 2021, llegando a concluir que la variable satisfacción de las clases virtuales no se relaciona de manera significativa con la variable del estrés académico, porque se evidencia un valor de significación de 0,780 es fue mayor a 0,05, además muestra un coeficiente de correlación de un 0,049 el cual muestra un valor correlacional positivo, por lo que podemos decir que la satisfacción de las clases virtuales en los estudiantes universitarios no se relacionan con el estrés académico. Asimismo,

Sinisterra et al. (2021), señala que actualmente, por razones de la pandemia, la metodología utilizada en la educación es el aprendizaje virtual, que ha permitido a los



alumnos seguir aprendiendo, pero esto no significa que todo el mundo pueda adaptarse y que esta forma de educación sea la mejor para adquirir conocimientos.

Con respecto al primer objetivo específico es caracterizar la eficiencia de las clases virtuales vertidas en los estudiantes del Programa de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano en el año 2022, donde se evidencia que existe 33 estudiantes universitarios de 107, que representan el 31% de la muestra señalan que las sesiones virtuales que se dieron a causa de la pandemia son ineficientes, mientras que el 64% que representa a 68 estudiantes de 107 perciben que las clases virtuales fueron poco eficientes, finalmente tan solo un 6% piensa que las clases fueron eficientes, por lo que se deduce que las clases virtuales no contribuyeron óptimamente al aprendizaje de los estudiantes, ya que lo estudiantes percibieron diferentes dificultades en el contexto de la pandemia. Por otro lado, la prueba Chi cuadrado muestra un valor de significancia de 0,000 menor a 0,05, por lo que, se rechaza la Hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis Alterna ( $H_1$ ) lo que implica que existe una percepción significativa de deficiencia en las clases virtuales por parte de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022.

Dueñas et al. (2020), estudio sobre cuáles fueron las incidencias de la tecnología o herramientas tecnológica sobre el entorno educativo en Ecuador frente a la educación virtual que se dio en pandemia de COVID – 19, llegando a la conclusión que es de suma importancia el uso de herramientas tecnologías para la educación virtual y mucho más en una crisis mundial el cual significo un declive económico para todas las instituciones formativas.

Es necesario estar preparado para enfrentar una educación a distancia o educación virtual, teniendo en cuenta el contexto socioeconómico de las familiares más vulnerables



de la población, tomando en cuenta el acceso a herramientas tecnológicas que cuenten con internet óptimo (Gallegos de Dios, 2021).

En cuanto al objetivo específico II, que tuvo la tarea de Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes del Programa de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno en el año 2022, los resultados evidencian que existe un alto nivel de estrés académico con un 44% en relación con las clases virtuales impuestas por la pandemia donde 47 estudiantes de 107 padecen de un nivel alto, por otro lado 48 estudiantes que representa el 45% de la muestra de la investigación padece de un nivel medio de estrés académico, finalmente tal solo un 11% de la muestra se mantiene en un nivel bajo de estrés académico, lo que demuestra el crecimiento continuo del estrés en las estudiantes, provocando síntomas físicos, psicológicos y conductuales que afectan su vida diaria. De acuerdo con la Prueba Chi cuadrado el valor de significancia es de 0,000 menor a 0,05, por ende, se rechaza la Hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis Alternativa ( $H_1$ ) que existe un nivel significativo de estrés académico reportado por las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2022.

Cruz (2022), realizó una investigación sobre la determinación de los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, concluyendo que el 71% de su población padece de un nivel de estrés moderado, mientras que el 17% se encuentra en un nivel severo de estrés académico, finalmente un 12% obtuvo un nivel leve, por lo que se deduce que los estudiantes universitarios de diferentes carreras profesionales padecen de estrés académico que repercute en la calidad de vida del estudiante y su aprendizaje.

Asimismo Vilca et al., (2022) destaca una alta prevalencia de estrés académico entre los estudiantes universitarios durante la transición hacia la educación virtual, un fenómeno acentuado por el contexto de la pandemia global, el estrés se manifiesta como



resultado de diversos factores estresantes inherentes a la dinámica académica, desencadenando una gama de síntomas físicos, psicológicos y conductuales en los estudiantes, los síntomas físicos pueden incluir fatiga persistente, trastornos del sueño y dolores musculares, mientras que los psicológicos pueden manifestarse en forma de ansiedad, depresión o irritabilidad; además, se observan comportamientos como la procrastinación, el deterioro del rendimiento académico y la disminución de la motivación, especialmente entre aquellos estudiantes que carecen de estrategias efectivas de afrontamiento frente al estrés académico, exacerbando así sus efectos perjudiciales en el bienestar general y la capacidad de aprendizaje de los estudiantes universitarios



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Los resultados de las encuestas evidenciaron que el 6% de las estudiantes que percibieron las sesiones virtuales como eficientes experimentaron un nivel bajo de estrés académico, mientras que el 37% de quienes las consideraron poco eficientes, alcanzaron un nivel medio de estrés y el 23% de las estudiantes reportó altos niveles de estrés académico debido a la percepción de ineficacia en las sesiones virtuales. Asimismo, la prueba Rho de Spearman evidenció nivel de coeficiente correlación positiva considerable con un valor de 0,561; por consiguiente, se infiere que conforme las estudiantes se afrontan con obstáculos o deficiencias significativas durante las sesiones virtuales, sus niveles de estrés tienden a elevarse de manera significativa.

**SEGUNDA:** Los resultados derivados de las sesiones virtuales vertidas en las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, indican que un 31% de estudiantes percibe que las clases virtuales fueron ineficientes y un 64% percatan un nivel poco eficiente y el 6% eficientes, por lo que, se deduce que las estudiantes experimentaron diferentes dificultades u obstáculos en el transcurso de las sesiones virtuales.

**TERCERA:** Los resultados sobre el estrés académico en las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, evidenció que el 44% de las estudiantes se ubicaron en un nivel alto de estrés académico, mientras que un 45% en un nivel medio y un 11% en un nivel bajo. El estrés académico generó síntomas o reacciones físicos, psicológicos y conductuales en las estudiantes, a pesar de que algunos estudiantes mostraron estrategias de



afrontamiento, estas no resultaron efectivas para mitigar el impacto del estrés.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda ofrecer a los alumnos universitarios talleres informativas sobre técnicas o métodos de estudio que les ayuden a adaptarse al entorno universitario. Además, es necesario implementar técnicas de relajación en el aula, así como sugerencias dietéticas y práctica de actividad física, para que los alumnos estén preparados para poner en práctica las habilidades cognitivas necesarias con el fin de reducir el estrés, la ansiedad, la irritabilidad, etc.

**SEGUNDA:** Se recomienda que alumnos y profesores reciban formación continua en el uso del Aula Virtual para que pueda ser utilizada en las actividades académicas y el alumno permanezca en línea sintiéndose cómodo con el sistema que va a utilizar, así potenciar la enseñanza de la educación virtual.

**TERCERA:** Se recomienda a las autoridades universitarias en colaboración con los profesionales de la salud para que puedan establecer programas educativos dirigidos a los estudiantes preuniversitarios sobre el uso de estrategias de gestión del estrés académico centradas en el problema y la emoción, con el objetivo de potenciar estrategias eficaces de gestión del estrés académico.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo Mena, K. M., & Amador Jiménez, D. E. (2020). Estrés, Estrategias De Afrontamiento Y Experiencia Académica En Estudiantes Universitarios En Tiempos De Pandemia Del COVID-19. La Experiencia De Nicaragua Y Chile Stress, Coping Strategies And Academic Experience In University Students In The COVID-19 Pandemic Times. □ E Experiences.
- Águila, B. A., Castillo, M. C., De La Guardia, R. M., & Achon, Z. N. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro*, 7(2), 12.
- Anguita, J. C., Labrador, J. R. R., Campos, J. D., Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J., & Donado Campos, J. (2003). La Encuesta Como Técnica De Investigación. Elaboración De Cuestionarios Y Tratamiento Estadístico De Los Datos (I). *Atención Primaria*, 31(8), 527–538.
- Apaza Huaman, A. E., Pacta Ccari, R., & Jala Calcina, Y. G. (2020). Estrés Y Rendimiento Académico En Estudiantes Universitarios.
- Arimuya Huaman, J. (2020). Aceptación De La Utilización Del Aula Virtual En El Proceso Enseñanza–Aprendizaje En Los Alumnos De 5to Año De Educación Secundaria Del Colegio Cooperativo “Cesar Vallejo”-Iquitos 2020.
- Arredondo Torvisco, K. M., & Ocoruro Bedoya, E. K. (2021). Capacidad De Afrontamiento Y Estrés Académico En Entornos Virtuales En Estudiantes De Pregrado De La Facultad De Enfermería De La Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa, 2020.
- Ávila, J. (2014). El Estrés Un Problema De Salud Del Mundo Actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117–125.



- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistemico Cognoscitivista Para El Estudio Del Estrés Académico. Segunda Versión De 21 Ítems. Durango: ECORFAN.
- Barraza Macías, A. (2008). El Estrés Académico En Alumnos De Maestría Y Sus Variables Moduladoras: Un Diseño De Diferencia De Grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289.
- Barreto, I. B., Rocca, J. J. D., Córdova, R. S., & Narciso, P. M. (2021). Análisis Cualitativo Del Nivel De Satisfacción De La Educación Virtual En Estudiantes Universitarios En Tiempos De Pandemia. *New Trends In Qualitative Research*, 7, 220–228.
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El Estrés Como Respuesta. *International Journal Of Developmental And Educational Psychology*, 1(1), 37–48.
- Bautista Granados, M. M., & Pedraza Vargas, D. J. (2008). Diagnóstico Y Diseño Del Sistema De Gestión Ética Y Responsabilidad Social Con Enfoque De Innovación Bajo Los Lineamientos De La Norma SGE 21: 2008 Para La Empresa Ambiocoop Ltda.
- Bello, F., & Guerra, F. (2014). La Encuesta Como Instrumento De Construcción Teórico- Metodológico (Elementos Para Su Reflexión). *Revista Mañongo*, 42, 241–259.
- Brondino, G., Oliva, M., & Silvestro, O. F. (2019). El Aula Virtual Como Apoyo Y Complemento De La Educación Presencial En La. *Tablet*, 4(10), 53.
- Calatayud Mendoza, A. P., Apaza Mamani, E., Huaquisto Ramos, E., Belizario Quispe, G., & Inquilla Mamani, J. (2022). Estrés Como Factor De Riesgo En El Rendimiento



- Académico En El Estudiantado Universitario (Puno, Perú). Revista Educación, 46(2), 114–132.
- Campos Blas, M. M., & Garay Alvarado, E. (2021a). Resiliencia Y Estrés Académico En Universitarios De Psicología En Tiempos De Aprendizaje Virtual De Una Universidad Privada De Huancayo-2020.
- Campos Blas, M. M., & Garay Alvarado, E. (2021b). Resiliencia Y Estrés Académico En Universitarios De Psicología En Tiempos De Aprendizaje Virtual De Una Universidad Privada De Huancayo-2020.
- Carpio, C. R. M. (2021). Procrastinación E Incremento Del Estrés En Docentes Y Estudiantes Universitarios Frente A La Educación Online. Revista Cientific, 6(20), 62–78.
- Casallo Galvez, C. L., Casimiro Pecho, J. A., & Sanchez Rojas, H. R. (2021). Uso Del Aula Virtual Y Los Logros De Resultados De Aprendizaje En Dinámica Mandibular De Los Estudiantes De La Universidad Continental, 2020.
- Contreras, R. D. A., Morales, R. A. L., De La Cruz, M. R., & Révolo, D. I. D. O. (2020). Adaptación Del Inventario De Estrés Académico SISCO SV Al Contexto De La Crisis Por COVID-19. Socialium, 4(2), 111–130.
- Cruz Charaja, M. A. (2022). Nivel De Estrés Académico En Estudiantes De V Y VII Ciclo De La Carrera Profesional De Psicología De La Universidad José Carlos Mariátegui 2021.
- De La Cruz Cerquin, M. M. (2021). Satisfacción A Las Clases En Entornos Virtuales Y Estrés Académico En Estudiantes Universitarios De Trujillo, 2021.



- Droguett, M. A. G., Becerra, C. C., Bastías, M. P. F., & Zamora, C. L. (2021). Universidad Y Educación No Presencial En Contexto De Pandemia: Desafíos A La Gestión Pedagógica En Un Marco De Continuidad Formativa. *Revista Pedagogía Universitaria Y Didáctica Del Derecho*, 8(1), 325–346.
- Dueñas, A. E. P., Peña, J. M. L., Macías, K. M. M., & Macías, W. R. O. (2020). Incidencia De La Tecnología En El Entorno Educativo Del Ecuador Frente A La Pandemia Del Covid-19. *Polo Del Conocimiento: Revista Científico-Profesional*, 5(10), 754–773.
- Dueñas Zúñiga, H. F. (2017). Estrés Académico Y Estrategias De Afrontamiento En Estudiantes De La Universidad Nacional Del Altiplano Puno.
- Elena, H.-M., Sandra, C.-R., & Guadalupe, L.-S. M. (2007). Estrategias De Afrontamiento Ante El Estrés Laboral En Enfermeras. *Revista De Enfermería Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, 15(3), 161–166.
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. De Los A. (2018). Manejo Del Estrés Académico; Revisión Crítica. *Atlante Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, Agosto.
- Gallegos De Dios, O. A. (2021). Brecha Educativa Con Las Clases Virtuales En México Durante La Pandemia Del Covid-19. *Sincronía*, 80, 737–753.
- Gamarra Sánchez, F. P., & Pejerrey Pasco, C. Y. (2021). Estrés Generado Por La Pandemia Covid-19 Y Su Relación Con La Ansiedad Y Depresión En El Personal De Enfermería Del Departamento De Lambayeque, 2020.
- Garay, A., & Ruví, R. (2019). Aula Virtual. Conceptos Generales, Fundamentos Teóricos De Aula Virtual, Educación Virtual, Elementos Del Aula Virtual, Ventajas Y Desventajas Del Aula Virtual, Aplicaciones Con Aula Virtual.



- Gervacio, J. H., & Castillo, E. B. (2021). Impactos De La Pandemia Covid-19 En El Rendimiento Escolar Durante La Transición A La Educación Virtual. *Revista Pedagógica*, 23, 1–29.
- Gil, C. A. P. (2016). El Acompañamiento Educativo Como Estrategia De Cercanía Impulsadora Del Aprendizaje Del Estudiante. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 49, 1–6.
- Gil, J. (2013). Medición Del Nivel Socioeconómico Familiar En El Alumnado De Educación Primaria. *Revista De Educacion*, 362, 298–322.  
<https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-362-162>
- González, M. M. C. (2014). El Rol Del Profesor En La Educación Virtual. *Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 12.
- Guadamuz-Villalobos, J. (2020). Primeros Pasos Del Aprendizaje Móvil En Costa Rica: Uso De Whatsapp Como Medio De Comunicación En El Aula. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 369–387.
- Guerra Fuentes, A. (2022). Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Pública De La Costa Central Del Perú En Tiempo De Pandemia, 2021.
- Guevara, J. E. C., Reinoso, J. P. C., Parra, L. A. O., & Meza, D. C. V. (2021). Factores De Estrés En Estudiantes Universitarios En Época De Pandemia (Covid-19).
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). Definición Conceptual O Constitutiva.
- Hidalgo Iparraguirre, L. N. (2019). Estrés Académico Y Procrastinación Académica En Estudiantes De Una Universidad Privada De Trujillo.



- Hidalgo, L. (2016). Confiabilidad Y Validez En El Contexto De La Investigación Y Evaluación Cualitativas. *Sinopsis Educativa. Revista Venezolana De Investigación*, 5(1-2), 225-243.
- Lezcano, L., & Vilanova, G. (2017). Instrumentos De Evaluación De Aprendizaje En Entornos Virtuales. *Perspectiva De Estudiantes Y Aportes De Docentes. Informes Científicos Técnicos-UNPA*, 9(1), 1-36.
- Macías, A. B. (2011). La Gestión Del Estrés Académico Por Parte Del Orientador Educativo.: El Papel De Las Estrategias De Afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36-44.
- Márquez Olalla, J. F. (2016). Impacto Psicológico. El Estrés: Causas, Consecuencias Y Soluciones: Intérprete De Conferencias Frente A Intérprete En Los Servicios Públicos.
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Martín, R. D., Chust, A. M. C., & Rodríguez, M. L. F. (2018). Implementando El Coaching Educativo En La Universidad Virtual, Una Herramienta De Desarrollo Personal. *Innoeduca: International Journal Of Technology And Educational Innovation*, 4(2), 150-158.
- Martínez, M. E. F. (2010). Estrés Percibido, Estrategias De Afrontamiento Y Sentido De Coherencia En Estudiantes De Enfermería: Su Asociación Con Salud Psicológica Y Estabilidad Emocional. Universidad De León, Área De Publicaciones.
- Mendoza, L. R. I., Pazmiño, M. N. L., Galarza, M. E. T., & Núñez, K. E. D. (2021). El Estrés Académico Durante La Emergencia Sanitaria Y Sus Afectaciones En Las



- Funciones Básicas Cognitivas: Memoria, Comprensión Lenguaje, Pensamiento. Explorador Digital, 5(2), 101–119.
- Monzón, I. M. M. (2007). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios.
- Moreno-Treviño, J., Hernández-Martínez, J., & García-Gallegos, A. (2022). Estrés Académico De Estudiantes Universitarios De Economía: Estresores, Síntomas Y Estrategias. Revista De Educación Y Desarrollo, 60, 19–28.
- Mousalli-Kayat, G. (2015). Métodos Y Diseños De Investigación Cuantitativa. Revista Researchgate. Obtenido De [https://www.researchgate.net/publication/303895876\\_Metodos\\_Y\\_Disenos\\_De\\_Investigacion\\_Cuantitativa](https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_Y_Disenos_De_Investigacion_Cuantitativa).
- Navarrete Benavides, A. G. (2020). El Uso De La Plataforma Zoom En El Aprendizaje De Ciencias Naturales, En Los Estudiantes Del Octavo Grado De Educación General Básica, Paralelo “A”, De La Unidad Educativa “La Inmaculada” De La Ciudad De Ambato, En El Primer Quimestre Del Año Lectivo 2020-2021.
- Núñez Moreno, K. M. (2019). Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Los Estudiantes Del 4° Y 5° Grado De Educación Secundaria De La IE Guillermo Billinghamurst, Puerto Maldonado, Madre De Dios, 2018.
- Ochoa, S. M. G., & Torres, C. H. D. (2021). La Educación Virtual En Tiempos De Pandemia. Gestión Y Desarrollo Libre, 6(11).
- Palacios Nava, M. E., & Montes De Oca Zavala, V. (2017). Condiciones De Trabajo Y Estrés En Académicos Universitarios. Ciencia & Trabajo, 19(58), 49–53.
- Parillo, J. R. C., & Gómez, R. Y. P. (2019). Estrés Académico Y Autoestima En Estudiantes De Enfermería, Arequipa-Perú. Revista De Ciencias Sociales, 25(1), 384–399.



- Peinado, A. (2018). El Estrés Académico En Los Estudiantes Del Último Año, Estudio Realizado Con Estudiantes Del Último Año Del Ciclo Diversificado Del Instituto Nacional De Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez. Universidad De San Carlos De Guatemala, Guatemala. Recuperado De [Http://Biblioteca. Usac. Edu. Gt/Tesis/29/29\\_0548. Pdf](http://Biblioteca.Usac.Edu.Gt/Tesis/29/29_0548.Pdf).
- Peinado Xuyá, A. L. (2018). El Estrés Académico En Los Estudiantes Del Último Año, Estudio Realizado Con Estudiantes Del Último Ciclo Diversificado Del Instituto Nacional De Educación Diversificada. San Pedro Sacatepéquez Guatemala: Universidad San Carlos De Guatemala.
- Pereira, M. L. N. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 171–190.
- Ramos, N. A. G., Araoz, E. G. E., Uchasara, H. J. M., Araoz, M. C. Z., & Roque, M. M. (2021). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios Peruanos En Tiempos De La Pandemia Del COVID-19. *Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 40(1), 88–93.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios.
- Roatta, S., & Tedini, D. (2021). La Pandemia Del Covid-19 Y El Aprendizaje Semipresencial En La Educación Superior. *Revista Iberoamericana De Tecnología En Educación Y Educación En Tecnología*, 28, 318–323.
- Rodríguez, M. R. (2020). Rol Del Docente Y Estudiante En La Educación Virtual. *Revista Multi-Ensayos*, 6(12), 28–37.



- Rojas, L. V., Huamán, C. J. V., & Salazar, F. M. (2020). Pandemia COVID-19: Repercusiones En La Educación Universitaria. *Odontología Sanmarquina*, 23(2), 203–205.
- Román, M. (2019). Educación Virtual En Programas De Postgrado.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. *Investigación Y Ciencia*, 28(79), 75–83.
- Sinisterra, G. M. R., Parrales, C. A. V., Calle, J. E. C., Castillo, V. A. F., & Pin, J. X. B. (2021). Análisis De La Educación Virtual En Tiempos De Pandemia: Aplicando Técnicas De Data Mining. *Serie Científica De La Universidad De Las Ciencias Informáticas*, 14(4), 58–74.
- Tavera, M. L., Paz, A., Silvestre, E., Miranda, A. J. M., & Gutiérrez, V. F. (2021). Satisfacción De Los Estudiantes Universitarios Con Las Clases Virtuales Adoptadas En El Marco De La Pandemia Por COVID-19. *EDMETIC*, 10(2), 139–162.
- Velázquez, L. G. (2020). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios Asociado A La Pandemia Por COVID-19. *Espacio I+ D, Innovación Más Desarrollo*, 9(25).
- Vilca, O. M. L., Espinoza, N. B., Ugarte, V. E. A., & Ramos, J. R. G. (2022). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios Frente A La Educación Virtual Asociada Al Covid-19. *Puriq*, 4, E200–E200.
- Villanueva, A. R. E., Mormontoy, J. O. H., Turpo, M. R., & Limachi, D. J. I. (2022). Estrés Universitario En Entorno Virtual Durante La COVID-19: Un Problema De Salud Mental. *Apuntes Universitarios*, 12(4), 366–378.



# ANEXOS



**ANEXO.1.**

**CUESTIONARIO SOBRE LAS SESIONES VIRTUALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO**



**CUESTIONARIO SOBRE LAS SESIONES VIRTUALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO**

Un cordial saludo estudiante, estamos realizando un trabajo de investigación acerca de cómo repercute las clases virtuales en el estrés académico. Cabe resaltar que los resultados serán tratados en absoluta confidencialidad. Para lo cual se les pide responder con total sinceridad. Gracias.

**SEMESTRE ACADEMICO:**

I SEMESTRE	
II SEMESTRE	
III SEMESTRE	
IV SEMESTRE	
V SEMESTRE	
VI SEMESTRE	
VII SEMESTRE	
VIII SEMESTRE	
IX SEMESTRE	
X SEMESTRE	

**VARIABLE USO DE LAS AULAS VIRTUALES**

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente y marque con una X sobre alternativa que considere conveniente:

Dimensión: Recursos de aprendizaje virtual						
N°	Ítems	N	CN	AV	CS	S
1	¿Cuenta con una buena señal de internet?					
2	¿Tienes acceso a un dispositivo para poder realizar tus sesiones virtuales?					



*Universidad Nacional Del Altiplano - Puno*

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL



3	¿Los docentes emplearon diferentes recursos virtuales y digitales para apoyar el proceso de formación con los estudiantes en el desarrollo de sus sesiones virtuales?					
4	¿El manejo de las sesiones virtuales por parte de los docentes, fue adecuado y satisfactorio?					
5	¿El discurso de los docentes (lenguaje expresivo) durante sus clases en las sesiones virtuales, fue claro, preciso e interesante?					
6	¿Los procedimientos diseñados por los docentes en las sesiones virtuales potencializaron la enseñanza de las habilidades y competencias de los estudiantes?					
<b>Dimensión: Acompañamiento y colaboración virtual</b>						
7	¿Tienes dificultades para comunicarte con tu docente o con tus compañeros durante las sesiones virtuales?					
8	¿Existe una orientación apropiada por parte de los docentes en las sesiones virtuales?					
9	¿Los docentes te apoyan oportunamente cuando existe alguna inquietud sobre las sesiones virtuales?					
10	¿Los docentes ayudan a los estudiantes a sentir y ver que su opinión es importante en el desarrollo de las sesiones virtuales?					
11	¿Los docentes fueron empáticos con los estudiantes en el marco de la formación virtual, favoreciendo la enseñanza en las sesiones virtuales?					
12	¿Los contenidos e información empleados y seleccionados por los docentes en el desarrollo de las sesiones virtuales, fueron atractivos y favorecieron la enseñanza?					
13	¿Los docentes mostraron capacidades suficientes para el manejo de las plataformas que mediaran sus sesiones virtuales?					
14	¿Los docentes mostraron capacidades suficientes en el manejo de redes de comunicación para favorecer el diálogo y los procesos formativos?					



		<b>Dimensión: Evaluación virtual</b>				
15	¿Realizan evaluaciones orales constantemente en las sesiones virtuales?					
16	¿Los trabajos virtuales son oportunos y con anticipación?					
17	¿Los exámenes en las sesiones virtuales son claros, precisos y tienen el tiempo adecuado?					

18.- ¿Cuántas horas promedio al día realizas tareas y/o trabajos académicos encargados, de forma virtual?

2 a 4 horas	
5 a 7 horas	
8 a 10 horas	
Otro:	

## ANEXO 2. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO



### Inventario de Estrés Académico SISCO

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Sí  
 No

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores:

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, marcando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresas?

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



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

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, marcando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

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



### 3. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responda, marcando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

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

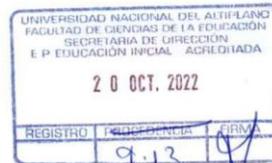


### ANEXO 3. SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.



ANEXO DE SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”



**Solicito:** Autorización para realizar la ejecución del Proyecto de Investigación.

Dra.

Graciela del Carmen Aquisé García

Directora de la EPEI

Yo, **Sandra Rosana Humpiri Mendoza**, identificada con el código universitario N° 161133, DNI 72177373, egresada del semestre 2021-I.

Ante Ud. con debido respeto expongo:

Que he desarrollado un proyecto de investigación titulado: “REPERCUSIÓN DE LAS SESIONES VIRTUALES EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO – 2022”, para obtener el título profesional en Educación Inicial, razón por la cual solicito su autorización para la ejecución de mi proyecto de investigación.

Puno 20 de octubre del 2022

  
Sandra Rosana Humpiri Mendoza.



#### ANEXO 4.

#### AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



*Universidad Nacional del Altiplano - Puno*

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Escuela Profesional de Educación Inicial.



#### AUTORIZACIÓN

Habiendo recibido la solicitud de la egresada: Sandra Rosana Humpiri Mendoza, donde solicita autorización la para la ejecución de proyecto de investigación titulado:

**“REPERCUSIÓN DE LAS SESIONES VIRTUALES EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO” esta Dirección autoriza su ejecución**; con las siguientes aclaraciones la egresada deberá solicitar la autorización a las estudiantes en forma individual y tener el consentimiento de cada una, (por escrito) si bien es cierto esta Dirección autoriza esta ejecución, pero no puede obligar a nuestras estudiantes; del mismo modo debe hacer llegar instrumento una vez aplicado y los resultados obtenidos.

Puno, 20 de octubre del 2022.

Atentamente,



M.Sc. Graciela del Carmen Aquize Garcia.  
Directora de la Escuela Profesional de Educación Inicial  
FCEDUC-UNAP



**ANEXO 5.**  
**INSTRUMENTO VALIDADO POR EXPERTOS.**

**VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**

<b>Nombre del instrumento:</b>	CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE LAS AULAS VIRTUALES
<b>Juez:</b>	
<b>Grado académico:</b>	
<b>Institución donde labora:</b>	
<b>Fecha:</b>	
<b>Objetivo del estudio:</b>	Explicar la repercusión de las clases virtuales en el estrés académico de los estudiantes del programa de estudios de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2021
<b>Variable:</b>	Uso de las aulas virtuales
<b>Dimensiones:</b>	Recursos de aprendizaje virtual. Acompañamiento y colaboración virtual. Evaluación virtual.

**Importante:** Estimado Juez, para la validación del instrumento le solicitamos considerar lo siguiente:

1. Marcar con una equis (X) en el criterio pertinencia del ítem y claridad de redacción según la valoración que considere para cada uno de los ítems.
2. Realizar comentarios si el ítem necesita ser reajustado o eliminado.
3. Sugerir la inclusión de ítems por su alto grado de importancia, u otro aspecto pertinente.

Dimensiones	Ítem	Pertinencia del ítem con la dimensión y variable					Claridad en la redacción					Comentario	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
RECURSOS DE APRENDIZAJE VIRTUAL	¿Cuenta con una buena señal de internet?				X							X	
	¿Tienes acceso a un dispositivo para poder realizar tus sesiones virtuales?				X						X		
	¿Los docentes emplearon diferentes recursos virtuales y digitales para apoyar el proceso de formación con los estudiantes en el desarrollo de sus sesiones virtuales?				X						X		
	¿Tienes acceso a un dispositivo para poder realizar tus sesiones virtuales?			X						X			
	¿El manejo de las sesiones virtuales por parte de los docentes, fue adecuado y satisfactorio?				X						X		





EVALUACIÓN VIRTUAL	manejo de las plataformas que mediaron sus sesiones virtuales?																				
	¿Los docentes mostraron capacidades suficientes en el manejo de redes de comunicación para favorecer el diálogo y los procesos formativos?																				
	¿Realizan evaluaciones orales constantemente en las sesiones virtuales? <i>Quié: Los docentes realizan evaluaciones orales constantemente en las sesiones virtuales?</i>																				
	¿Los trabajos virtuales son oportunos y con anticipación?																				
	¿Los exámenes en las sesiones virtuales son claros, precisos y tienen el tiempo adecuado?																				
	¿Cuántas horas promedio al día realizas tareas y/o trabajos académicos encargados, de forma virtual?																				
	¿Las notas de las evaluaciones son informadas oportunamente a su persona?																				
Firma: _____ Nombres y apellidos: _____																					





	manejo de las plataformas que mediaron sus sesiones virtuales?																					
	¿Los docentes mostraron capacidades suficientes en el manejo de redes de comunicación para favorecer el diálogo y los procesos formativos?																					
EVALUACIÓN VIRTUAL	¿Realizan evaluaciones orales constantemente en las sesiones virtuales?																					
	¿Los trabajos virtuales son oportunos y con anticipación?																					
	¿Los exámenes en las sesiones virtuales son claros, precisos y tienen el tiempo adecuado?																					
	¿Cuántas horas promedio al día realizas tareas y/o trabajos académicos encargados, de forma virtual?																					
	¿Las notas de las evaluaciones son informadas oportunamente a su persona?																					
<p>Firma: </p> <p>Nombres y apellidos: <u>Graciela del Carmen Aguize Corvia.</u></p> <p><i>Graciela del Carmen Aguize Corvia</i> ALTIPLANO</p>																						

**VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**

<b>Nombre del instrumento:</b>	CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE LAS AULAS VIRTUALES
<b>Juez:</b>	NANCY CHAMBI CONDORI
<b>Grado académico:</b>	Grado de Doctor
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Nacional del Altiplano
<b>Fecha:</b>	13 de Setiembre de 2022
<b>Objetivo del estudio:</b>	Explicar la repercusión de las clases virtuales en el estrés académico de los estudiantes del programa de estudios de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2021
<b>Variable:</b>	Uso de las aulas virtuales
<b>Dimensiones:</b>	Recursos de aprendizaje virtual. Acompañamiento y colaboración virtual. Evaluación virtual.

**Importante:** Estimado Juez, para la validación del instrumento le solicitamos considerar lo siguiente:

1. Marcar con una equis (X) en el criterio pertinencia del ítem y claridad de redacción según la valoración que considere para cada uno de los ítems.
2. Realizar comentarios si el ítem necesita ser reajustado o eliminado.
3. Sugerir la inclusión de ítems por su alto grado de importancia, u otro aspecto pertinente.

Dimensiones	Ítem	Pertinencia del ítem con la dimensión y variable					Claridad en la redacción					Comentario
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
RECURSOS DE APRENDIZAJE VIRTUAL	¿Cuenta con una buena señal de internet?				X					X		
	¿Tienes acceso a un dispositivo para poder realizar tus sesiones virtuales?				X				X			
	¿Los docentes emplearon diferentes recursos virtuales y digitales para apoyar el proceso de formación con los estudiantes en el desarrollo de sus sesiones virtuales?			X					X			
	¿Tienes acceso a un dispositivo para poder realizar tus sesiones virtuales?			X						X		
	¿El manejo de las sesiones virtuales por parte de los docentes, fue adecuado y satisfactorio?			X					X			





	manejo de las plataformas que mediaron sus sesiones virtuales?																		
	¿Los docentes mostraron capacidades suficientes en el manejo de redes de comunicación para favorecer el diálogo y los procesos formativos?				X					X									
EVALUACIÓN VIRTUAL	¿Realizan evaluaciones orales constantemente en las sesiones virtuales?				X						X								
	¿Los trabajos virtuales son oportunos y con anticipación?			X							X								
	¿Los exámenes en las sesiones virtuales son claros, precisos y tienen el tiempo adecuado?					X							X						
	¿Cuántas horas promedio al día realizas tareas y/o trabajos académicos encargados, de forma virtual?				X							X							
	¿Las notas de las evaluaciones son informadas oportunamente a su persona?				X							X							

Firma:  
Nombres y apellidos:



Firmado digitalmente por CHAMBI  
CONDORI Nancy FAU 20145496170  
soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 14.09.2022 23:56:30 -05:00

NANCY CHAMBI CONDORI



**ANEXO 5.**  
**BASE DE DATOS: SESIONES VIRTUALES**

#	SEMESTRE ACADEMICO	Dimensión: Recursos de aprendizaje virtual						Dimensión: Acompañamiento y colaboración virtual								Dimensión: Evaluación virtual				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	VI	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2 a 4 hrs
2	V	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	5	5	5 a 7 hrs
3	X	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	5	2	3	4	5	5	8 a 10 hrs
4	III	5	4	3	3	5	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	2 a 4 hrs
5	VIII	5	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	5	3	2	3	4	4	2 a 4 hrs
6	VIII	4	5	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	5	5	5	5 a 7 hrs
7	III	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0	8 a 10 hrs
8	X	4	4	5	5	5	4	4	5	4	0	4	4	3	4	4	3	0	0	2 a 4 hrs
9	X	4	5	4	3	4	4	5	2	3	2	2	3	5	3	3	5	0	0	8 a 10 hrs
10	X	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2 a 4 hrs
11	X	5	0	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	0	0	8 a 10 hrs
12	X	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	0	1	3	0	3	3	3	5 a 7 hrs
13	X	4	5	5	3	5	4	0	5	4	4	4	4	0	3	3	4	0	0	8 a 10 hrs
14	IV	4	5	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	3	2	4	5	4	4	5 a 7 hrs
15	IV	4	3	2	2	5	2	4	4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	5 a 7 hrs
16	IV	4	3	4	2	3	3	2	2	2	5	5	2	2	5	2	3	2	2	5 a 7 hrs
17	V	3	3	3	5	5	3	5	2	2	2	2	3	2	2	5	2	5	5	2 a 4 hrs
18	V	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	5	4	4	4	2 a 4 hrs
19	V	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2 a 4 hrs
20	V	3	3	2	3	5	3	3	2	2	2	2	2	2	2	5	4	5	5	2 a 4 hrs



21	V	2	4	2	3	5	2	2	2	2	5	5	3	2	5	2	3	3	2 a 4 hrs
22	V	3	5	4	3	3	3	2	5	5	2	3	4	5	2	2	3	2	2 a 4 hrs
23	VI	3	5	2	2	5	3	5	5	2	2	2	2	5	5	5	4	2	2 a 4 hrs
24	X	2	3	3	4	4	3	3	5	3	3	3	4	3	4	4	4	2	5 a 7 hrs
25	X	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5 a 7 hrs
26	X	2	4	2	2	2	5	0	0	5	5	3	3	5	0	5	4	2	5 a 7 hrs
27	IX	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5 a 7 hrs
28	X	3	4	2	3	3	2	0	0	0	5	4	4	4	4	3	4	0	5 a 7 hrs
29	X	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	0	2	2	4	3	5 a 7 hrs
30	X	2	4	2	4	2	3	5	4	4	4	2	3	3	3	2	4	3	2 a 4 hrs
31	X	1	1	1	3	0	3	0	2	3	0	3	3	2	3	0	3	2	5 a 7 hrs
32	VII	3	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	4	5	5	2 a 4 hrs
33	VI	3	5	5	5	5	5	5	2	3	3	3	5	5	3	3	3	2	2 a 4 hrs
34	VII	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	5	3	5	4	5 a 7 hrs
35	VIII	4	4	5	5	5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	2 a 4 hrs
36	VIII	3	3	3	2	5	5	4	5	2	2	3	4	5	2	5	4	4	5 a 7 hrs
37	VIII	0	4	0	2	0	5	0	2	3	4	4	0	3	1	0	4	4	2 a 4 hrs
38	VIII	1	1	2	0	2	1	0	0	2	1	3	0	1	1	0	0	0	5 a 7 hrs
39	VIII	2	1	0	0	0	1	0	0	2	0	1	0	1	0	2	2	5	5 a 7 hrs
40	VIII	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2 a 4 hrs
41	VIII	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	5	2	2	2	5	5	5	2 a 4 hrs
42	VIII	3	4	3	3	0	3	3	5	3	2	2	2	2	2	2	4	0	2 a 4 hrs
43	VIII	2	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	5	5	3	4	3	5 a 7 hrs



44	VII	2	4	2	2	2	3	5	5	3	3	2	5	2	2	2	3	2	5 a 7 hrs
45	VI	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	5 a 7 hrs
46	VI	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2 a 4 hrs
47	VII	3	4	3	3	5	3	5	0	5	5	5	5	2	2	2	3	2	2 a 4 hrs
48	VI	3	3	4	3	2	3	0	0	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2 a 4 hrs
49	VII	2	3	2	3	2	2	0	0	2	1	1	2	1	1	2	0	2	2 a 4 hrs
50	VI	3	4	2	3	3	3	5	5	2	2	2	2	2	5	5	3	4	2 a 4 hrs
51	V	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	2 a 4 hrs
52	III	0	0	0	0	0	4	0	0	4	4	2	1	0	0	0	2	0	2 a 4 hrs
53	VII	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2 a 4 hrs
54	VI	3	4	3	4	2	4	4	2	5	2	2	2	3	2	3	4	5	2 a 4 hrs
55	IV	3	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	5	3	5	5	5	8 a 10 hrs
56	IV	2	4	3	3	3	3	3	2	5	3	3	4	5	4	3	3	2	2 a 4 hrs
57	III	3	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	5	5	5	8 a 10 hrs
58	IV	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2 a 4 hrs
59	V	2	5	3	4	0	5	0	0	5	2	2	5	2	3	2	5	5	8 a 10 hrs
60	II	5	5	5	5	3	5	5	2	5	4	4	5	3	2	5	5	3	2 a 4 hrs
61	III	1	0	3	3	2	2	1	1	2	3	1	1	5	0	3	4	3	2 a 4 hrs
62	VI	4	5	5	5	5	2	3	3	3	3	3	5	0	0	5	5	0	2 a 4 hrs
63	II	2	3	2	3	2	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2 a 4 hrs
64	II	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	0	5 a 7 hrs
65	III	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5 a 7 hrs
66	IV	3	3	3	3	3	3	0	0	0	2	2	5	5	5	3	4	2	2 a 4 hrs



67	IV	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5 a 7 hrs
68	IV	2	5	3	3	4	4	2	5	2	3	4	3	5	3	5	4	5	4	5	2 a 4 hrs
69	V	0	5	2	5	5	5	0	0	5	0	5	0	5	3	4	5	5	4	5	2 a 4 hrs
70	IV	3	5	4	4	4	3	0	0	3	3	2	3	5	5	2	2	2	2	2	2 a 4 hrs
71	VI	2	3	3	3	3	4	0	0	0	0	5	5	2	5	2	3	2	2	2	2 a 4 hrs
72	V	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2 a 4 hrs
73	II	2	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	5	2	2	2	5	5	5	5	5 a 7 hrs
74	VI	1	0	0	1	0	0	3	1	1	3	5	1	0	2	0	2	2	2	2	2 a 4 hrs
75	II	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5 a 7 hrs
76	III	3	1	2	2	4	3	3	2	2	0	2	1	2	2	1	0	2	2	2	5 a 7 hrs
77	V	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5 a 7 hrs
78	V	5	2	5	2	5	2	5	2	3	4	3	2	5	2	3	4	5	5	5	5 a 7 hrs
79	II	2	3	4	3	0	5	4	5	3	2	3	4	2	3	3	4	2	2	2	5 a 7 hrs
80	IX	2	4	2	4	3	3	5	0	0	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2 a 4 hrs
81	IX	2	4	4	3	5	3	0	0	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	2	2 a 4 hrs
82	VII	0	2	5	4	2	4	0	3	5	4	5	4	5	2	0	3	5	5	5	5 a 7 hrs
83	VIII	3	4	4	4	0	5	0	5	3	5	2	2	5	3	3	4	3	3	3	2 a 4 hrs
84	II	3	4	4	2	5	4	0	0	2	5	2	3	4	5	2	5	5	5	5	5 a 7 hrs
85	IX	3	3	3	2	2	4	5	5	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2 a 4 hrs
86	III	3	5	5	3	4	4	5	5	2	0	2	5	0	5	2	4	0	0	0	2 a 4 hrs
87	II	4	3	3	4	2	5	4	3	3	2	5	2	5	3	5	4	3	3	3	2 a 4 hrs
88	IX	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	8 a 10 hrs
89	IX	4	4	4	4	5	4	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	5	5	5	5 a 7 hrs



90	IX	5	5	2	2	0	3	3	3	0	1	1	2	0	2	1	1	0	5 a 7 hrs
91	X	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	0	2 a 4 hrs
92	IX	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	5 a 7 hrs
93	IX	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	5 a 7 hrs
94	IX	3	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2 a 4 hrs
95	IX	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5 a 7 hrs
96	IX	3	5	2	2	3	5	2	2	2	3	2	2	5	4	4	2	0	8 a 10 hrs
97	IX	5	5	3	3	5	0	0	5	5	3	0	5	0	5	0	4	5	5 a 7 hrs
98	IX	3	5	4	2	2	2	2	5	2	3	3	5	2	3	3	3	2	8 a 10 hrs
99	IX	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	2	5 a 7 hrs
100	IX	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	8 a 10 hrs
101	IX	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	0	0	5	2	0	2 a 4 hrs
102	X	3	2	2	3	4	4	2	2	2	3	3	5	5	2	2	2	0	8 a 10 hrs
103	IX	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	5	5	3	3	2	2 a 4 hrs
104	IX	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	5	5	8 a 10 hrs
105	VII	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	2 a 4 hrs
106	IX	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	8 a 10 hrs
107	VII	3	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	2 a 4 hrs

**a. Baremos para sesiones virtuales**

Baremos para sesiones virtuales		
<b>Ineficiente</b>	0	<b>28</b>
<b>Poco eficiente</b>	29	<b>58</b>
<b>Eficiente</b>	59	<b>87</b>



**b. Baremos para sesiones virtuales por dimensiones**

Baremos - Dimensión: Recursos de aprendizaje virtual			Baremos - Dimensión: Acompañamiento y colaboración virtual			Baremos - Dimensión: Evaluación virtual		
Ineficiente	0	<b>10</b>	Ineficiente	0	<b>13</b>	Ineficiente	0	<b>5</b>
Poco eficiente	11	<b>21</b>	Poco eficiente	14	<b>28</b>	Poco eficiente	6	<b>11</b>
Eficiente	22	<b>32</b>	Eficiente	29	<b>42</b>	Eficiente	12	<b>17</b>



**ANEXO 6.**  
**BASE DE DATOS: ESTRÉS ACADÉMICO**

#	Semestre Académico	1. Estrés		3. Dimensión estresores															4. Dimensión síntomas															5. Dimensión estrategias de afrontamiento																		
		1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17																	
1	V I	Sí	5	5	5	4	0	3	5	5	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	5	5	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2				
2	V	Sí	5	0	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	5	3	3	3	5	4	5	2	2	5	5	3	0	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	5			
3	X	Sí	5	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	5	3	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	5	2	3	4	5				
4	III	Sí	5	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	3	5	3	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5					
5	V III	Sí	5	0	5	5	2	2	5	4	4	3	3	5	5	5	3	4	2	3	5	0	2	4	2	3	3	3	3	0	0	5	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	5	3	2	3	4			
6	V III	Sí	5	2	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	5	5					
7	III	Sí	5	2	4	4	4	3	5	5	5	4	2	5	2	5	2	5	3	4	5	2	3	4	4	2	4	5	2	0	0	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0				
8	X	Sí	5	4	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	5	0	5	5	2	2	2	0	0	3	3	3	3	0	5	0	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	4	0	4	4	3	4	4	3	0			
9	X	Sí	5	2	5	3	4	3	4	4	4	5	5	2	3	2	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	4	4	5	2	3	2	2	3	5	3	3	5	0			
10	X	Sí	5	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
11	X	Sí	5	0	3	0	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	4	0	4	4	4	4	4	0	0	3	4	4	5	0	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0			
12	X	Sí	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	0	1	1	3	0	3	0	2	0	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	0	1	3	0	3	3	3				
13	X	Sí	5	4	5	4	5	4	3	3	5	5	4	4	0	0	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	0	2	4	5	5	3	5	4	0	5	4	4	4	4	0	3	3	4	0				
14	I V	Sí	5	4	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	5	3	5	4	2	2	2	2	2	3	3	3	4	5	3	4	2	4	4	2	3	3	2	4	5	4					
15	I V	Sí	5	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	5	2	3	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	2	5	2	4	4	3	2	4	3	2	4	3	3					
16	I V	Sí	5	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	5	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	5	5	2	2	5	5	2	3	2				
17	V	Sí	5	2	5	4	5	2	5	5	5	4	4	3	2	3	2	5	3	2	4	4	2	4	2	4	3	2	2	2	2	4	3	3	3	5	5	3	5	2	2	2	2	3	2	2	5	2	5			
18	V	Sí	5	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	5	2	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	5	4	4					
19	V	Sí	5	3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3					
20	V	Sí	5	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	5	4	2	5	3	5	5	3	4	3	3	2	3	5	3	3	2	2	2	2	2	2	5	4	5					
21	V	Sí	5	2	2	3	4	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	5	4	4	2	3	3	5	5	2	3	3	2	4	2	3	5	2	2	2	5	5	3	2	5	2	3	3				
22	V	Sí	5	3	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	4	3	2	3	5	5	2	3	4	3	5	4	3	3	2	5	5	2	3	4	5	2	2	3	2			
23	V I	Sí	5	3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	3	5	5	5	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	5	5	3	2	3	5	2	2	5	3	5	5	2	2	2	5	5	5	4	2					
24	X	Sí	5	4	4	3	2	2	2	3	2	4	4	5	3	3	5	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4				
25	X	Sí	5	4	4	3	2	4	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
26	X	Sí	5	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	5	0	0	5	5	3	3	5	0	5	4	2	5	4	2			
27	I X	Sí	5	3	3	3	3	3	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
28	X	Sí	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	3	3	2	0	0	5	4	4	4	4	4	3	4	0				
29	X	Sí	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	2	2	4	3		
30	X	Sí	5	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	5	5	5	5	2	2	5	3	0	2	2	3	3	2	2	5	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	3	5	4	4	4	2	3	3	2	4	3
31	X	Sí	1	2	0	2	0	2	1	2	3	0	2	0	2	1	2	0	0	3	0	2	3	3	2	2	0	2	0	3	2	3	0	1	1	3	0	3	0	2	3	0	3	3	2	3	0	3	2			
32	V II	Sí	5	4	5	3	4	5	3	2	3	4	4	3	3	4	5	0	0	3	3	0	2	3	3	3	0	2	0	4	4	3	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	4	5	5				
33	V I	Sí	1	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5	5	5	2	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	5	5	3	3	2			
34	V II	Sí	5	5	4	3	2	2	4	2	3	5	2	2	4	2	2	3	4	5	3	2	2	4	3	4	3	5	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	5	3	5	4			
35	V III	Sí	5	2	5	2	4	5	5	2	4	5	4	4	5	5	4	4	2	4	4	5	0	5	5	4	3	2	3	4	5	4	2	4	4	5	5	5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3		
36	V III	Sí	5	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	3	3	2	5	4	5	2	2	3	4	5	2	5	4	4	4	4			



37	V III	Sí	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	3	0	2	0	2	3	5	4	2	1	5	0	0	1	1	0	4	0	2	0	5	0	2	3	4	4	0	3	1	0	4	4	
38	V III	Sí	5	2	5	0	5	3	4	0	5	2	4	5	0	5	0	5	0	5	4	1	0	0	2	2	1	1	0	0	0	0	1	1	1	2	0	2	1	0	0	2	1	3	0	1	1	0	0	0		
39	V III	Sí	1	0	4	0	5	3	4	0	5	0	4	2	5	0	2	5	0	2	3	0	0	2	2	0	1	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	0	1	0	1	0	2	2	5
40	V III	Sí	5	2	4	4	2	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4		
41	V III	Sí	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	0	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	5	2	2	5	5	5		
42	V III	Sí	5	4	4	4	3	4	3	5	3	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	0	4	4	3	3	4	4	3	5	3	4	3	4	3	3	0	3	3	5	3	2	2	2	2	2	2	4	0			
43	V III	Sí	5	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	5	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	5	0	5	5	5	2	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	5	5	3	4	3		
44	V II	Sí	5	2	3	2	4	5	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	5	3	3	4	4	3	2	5	5	3	4	2	4	2	2	2	3	5	5	3	3	2	5	2	2	2	3	2			
45	V I	Sí	5	2	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	2	5	4	5	4	3	4	3	2	5	5	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3				
46	V I	Sí	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	3	3	5	4	3	4	5	4	5	4	3	3	4	4	2	5	2	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2			
47	V II	Sí	5	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	5	2	3	3	3	4	3	3	5	3	5	0	5	5	5	5	2	2	2	3	2				
48	V I	Sí	5	3	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	5	5	5	4	5	3	0	5	4	3	3	3	2	2	5	3	3	3	4	3	2	3	0	0	3	2	2	3	2	2	2	3	3				
49	V II	Sí	1	3	4	1	4	2	1	0	0	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	0	0	2	1	1	2	1	1	2	0	2		
50	V I	Sí	5	2	4	4	4	4	3	5	3	4	3	3	3	5	5	3	3	4	4	0	4	2	3	3	3	0	0	2	2	3	3	4	2	3	3	3	5	5	2	2	2	2	2	5	5	3	4			
51	V	Sí	5	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	2	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4			
52	III	Sí	1	2	3	0	3	5	5	0	0	0	5	5	0	0	5	0	2	0	5	0	0	0	3	0	3	0	0	5	0	0	0	0	0	0	4	0	0	4	4	2	1	0	0	0	2	0				
53	V II	Sí	5	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	5	5	4	4	5	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4					
54	V I	Sí	5	3	4	4	3	3	4	5	3	4	4	3	4	5	5	4	4	4	3	5	4	4	3	3	3	5	2	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	5	2	2	2	3	2	3	4	5				
55	I V	Sí	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	5	5	4	4	4	0	5	4	4	4	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	3	5	5	5	5				
56	I V	Sí	5	2	4	4	4	5	4	5	3	4	3	3	5	5	5	5	4	5	5	0	5	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	5	3	3	4	5	4	3	3	2					
57	III	Sí	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	5	5	4	4	3	3	5	4	4	4	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5				
58	I V	Sí	5	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	2	5	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2					
59	V	Sí	5	3	5	2	2	5	4	2	2	3	4	4	3	5	4	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	2	5	3	4	0	5	0	0	5	2	2	5	2	3	2	5	5				
60	II	Sí	5	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	0	3	3	4	0	4	5	5	5	5	0	0	0	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5	4	4	5	3	2	5	3			
61	III	Sí	1	5	3	1	2	2	0	0	0	2	2	1	2	0	0	0	2	2	1	1	2	2	0	1	3	0	1	0	0	2	1	0	3	3	2	2	1	1	2	3	1	1	5	0	3	4	3			
62	V I	Sí	1	2	5	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	4	5	5	5	5	2	3	3	3	3	3	5	0	0	5	5	0				
63	II	Sí	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	5	5	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3				
64	II	Sí	5	2	4	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	5	3	2	3	4	5	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	2	0					
65	III	Sí	5	5	5	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3				
66	I V	Sí	5	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	3	2	5	5	2	2	3	3	3	3	3	0	0	0	2	2	5	5	5	3	4	2					
67	I V	Sí	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3				
68	I V	Sí	5	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	5	2	4	2	4	4	5	3	2	3	3	5	0	2	3	4	2	5	3	3	4	4	2	5	2	3	4	3	5	3	5	4	5				
69	V	Sí	5	5	5	2	2	5	2	5	5	0	2	5	3	3	5	5	2	5	2	0	2	0	4	5	2	5	5	3	0	2	0	5	2	5	5	0	0	5	0	5	0	5	3	4	5	5				
70	I V	Sí	5	2	4	4	3	3	3	5	3	4	4	2	4	5	5	3	4	4	3	0	5	4	3	4	3	2	5	2	3	5	3	5	4	4	4	3	0	0	3	3	2	3	5	5	2	2				
71	V I	Sí	5	4	4	3	5	4	4	5	3	2	2	3	5	5	3	4	3	5	4	5	4	4	4	2	2	5	5	5	2	2	3	3	3	4	0	0	0	5	5	2	5	2	3	2						
72	V	Sí	5	3	4	2	4	4	3	4	3	2	2	5	5	2	3	5	4	3	4	2	2	4	4	4	5	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2				
73	II	Sí	5	2	5	3	3	5	0	3	3	3	5	2	2	0	4	4	5	5	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	5	2	2	2	5	5				
74	V I	Sí	1	5	2	0	0	0	0	1	4	3	2	0	3	2	4	3	0	2	0	5	0	2	0	1	0	1	0	5	3	3	1	0	0	1	0	0	3	1	1	3	5	1	0	2	0	2				
75	II	Sí	5	2	5	5	5	5	5	5	0	5	4	0	5	0	5	2	5	4	4	2	3	4	5	0	2	5	0	0	0	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5		
76	III	Sí	1	4	4	2	2	1	2	0	2	1	2	1	0	1	4	2	0	0	0	1	2	1	2	1	1	1	0	1	0	0	3	1	2	2	4	3	3	2	2	0	2	1	2	2	1	0	2			
77	V	Sí	5	2	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	0	5	2	5	4	4	2																														





D3. Baremos para Dimensión estresores			D4. Baremos para Dimensión síntomas			D3. Baremos para Dimensión estrategias de afrontamiento		
Bajo	0	<b>25</b>	Bajo	0	<b>25</b>	Bajo	0	<b>28</b>
Medio	26	<b>51</b>	Medio	26	<b>51</b>	Medio	29	<b>58</b>
Alto	52	<b>77</b>	Alto	52	<b>77</b>	Alto	59	<b>87</b>



## ANEXO 7.

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

#### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo SANDRA ROSANA HUMPIRI MENDOZA,  
identificado con DNI 72177373 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
EDUCACIÓN INICIAL

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ REPÉRCUSIÓN DE LAS SESIONES VIRTUALES EN EL ESTRÉS  
ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 14 de DICIEMBRE del 20 23

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 8.

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

#### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo SANDRA ROSANA HUMPIRI MENDOZA,  
identificado con DNI 72177373 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN INICIAL  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ REPERCUSIÓN DE LAS SESIONES VIRTUALES EN EL ESTRÉS  
ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO ”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 14 de DICIEMBRE del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella