ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

ESTRÉS Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2024

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares con Mención en Administración

Autores:

Fabricio David Paredes Jara (0009-0007-6169-5351)

Emersson Saul Rodriguez Arellano (0009-0007-8969-3745)

Revisor General:

Dr. Casimiro Escalante Abanto

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Educación para la paz

Lima – Perú

2024

Reporte de turnitin

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

15% Fuentes de Internet
2% Publicaciones
11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

Declaración jurada de autoría

Los bachilleres **Fabricio David Paredes Jara y Emersson Saul Rodriguez Arellano** del Arma de Infantería, de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", (EMCH "CFB") identificados con DNI N° 74982109 y Nº 74148026 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: **"ESTRÉS Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024"**.
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno de ideas, texto, o imagen que corresponda a otra persona, grupo o institución; comprometiéndonos a poner a disposición de la EMCH "CFB", los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.
3. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda, ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada. Y nos comprometemos a salir en defensa de la EMCH "CFB" ante cualquier reclamo de terceros que al respecto pudiese sobrevenir.
4. Finalmente, reconocemos, para todos los efectos, que la EMCH "CFB" actúa como tercero de buena fe y está exenta de cualquier responsabilidad.

En honor de lo afirmado y ratificado, firmamos la presente declaración jurada de autenticidad.

Chorrillos, 31 de octubre del 2024.

Fabricio David Paredes Jara
DNI: 74982109

Emersson Saul Rodriguez Arellano
DNI: 74148026

Autorización de publicación

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN – DINVEST

FORMATO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA EMCH "CFB"

Formato de autorización para la publicación electrónica en la página web del Repositorio Institucional Digital de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", de conformidad con el Decreto Legislativo N° 822, sobre la Ley de los Derechos de Autor, Ley N° 30035 del Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso y Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales RENATI.

1. Datos personales

Autor 1: Fabricio David Paredes Jara	**Autor 2:** Emersson Saul Rodriguez Arellano
N° DNI: 74982109	**N° DNI:** 74148026
Teléfono: 982665301	**Teléfono:** 913274967
Correo-e: fparedesj@escuelamilitar.edu.pe	**Correo-e:** erodrigueza@escuelamilitar.edu.pe
ORCID: 0009-0007-6169-5351	**ORCID:** 0009-0007-8969-3745

2. Datos de la obra

Título: ESTRÉS Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor: Mg. Néstor Sanchez Baez	**Asesor:** Dr. Casimiro Escalante Abanto
N° DNI: 06682778	**N° DNI:** 10583025
Año de publicación: 2024	

3. Declaraciones

El autor declara que:

- La obra es original y de mi (nuestra) propia y exclusiva creación, realizándose sin violar ni usurpar derechos de autor de terceros.
- Con la obra no se ha quebrantado ningún derecho moral o patrimonial de autor.
- No contiene declaraciones difamatorias contra terceros y respeta el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales de las personas.
- Soy (somos) titular (es) de los derechos patrimoniales sobre la obra y no pesa ningún gravamen sobre ella.

Por tanto, todo lo señalado en el presente formato, en especial lo descrito en el numeral dos, ostenta la condición de Declaración Jurada. Por ello me comprometo a salir en defensa de LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" ante cualquier reclamación de terceros que al respecto pudiese sobrevenir. Para todos los efectos, LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", actúa como tercero de buena fe.

4. Publicación de su investigación en el Repositorio Institucional de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"

TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN

Acceso abierto [x]

Acceso restringido [ ] **(12 a 24 meses)**

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)

Fabricio David Paredes Jara
DNI: 74982109

Emersson Saul Rodriguez Arellano
DNI: 74148026

Agradecimiento

Agradecemos profundamente a la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" por brindarnos la oportunidad de realizar esta investigación. Su apoyo y recursos han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo académico.

Dedicatoria

Dedicamos este logro a nuestros padres, cuyo amor incondicional y constante apoyo nos han guiado en cada paso de nuestro camino académico.

También dedicamos este trabajo a nuestros instructores y mentores, cuya sabiduría y orientación nos han inspirado a alcanzar nuestras metas. Su influencia perdurará en cada logro que alcancemos en el futuro.

Índice

Pág.

Carátula i

Reporte de turnitin ii

Declaración jurada de autoría iii

Autorización de publicación iv

Agradecimiento vi

Dedicatoria vii

Índice viii

Índice de tablas xii

Índice de figuras xiii

Resumen xiv

Abstract xv

Introducción xvi

CAPÍTULO I. Planteamiento del problema 19

1.1. Descripción problemática 19

1.2. Delimitación de la investigación 22

1.2.1. Espacial 22

1.2.2. Temporal 22

1.2.3. Teórica 22

1.3. Formulación del problema 23

1.3.1. Problema general 23

1.3.2. Problemas específicos 23

1.4. Objetivos de la investigación 23

1.4.1. Objetivo general 23

1.4.2. Objetivos específicos 23

1.5. Justificación e importancia de la investigación 24

1.5.1. Justificación Teórica 24
1.5.2. Justificación Metodológica 24
1.5.3. Justificación Práctica 24
1.5.4. Importancia de la investigación 25
1.6. Limitaciones de la investigación 26
CAPÍTULO II. Marco teórico 27
2.1. Antecedentes de la investigación 27
2.1.1. Antecedentes internacionales 27
2.1.2. Antecedentes nacionales 29
2.2. Bases teóricas 32
2.2.1. Variable 1: Estrés 32
Definición 32
Teorías 33
Dimensión 1. Estrés fisiológico 34
Dimensión 2. Estrés psicológico 35
Dimensión 3. Estrés ambiental 36
2.2.2. Variable 2: Rendimiento físico 37
Definición 37
Teorías 38
Dimensión 1. Resistencia cardiovascular 39
Dimensión 2. Fuerza muscular 40
Dimensión 3. Habilidades motoras 41
2.3. Marco conceptual 42
2.4. Operacionalización de las variables 45
2.5. Formulación de hipótesis 46
2.5.1. Hipótesis general 46
2.5.2. Hipótesis especificas 46

CAPÍTULO III. Marco metodológico 47
3.1. Enfoque de investigación 47
3.2. Tipo de investigación 47
3.3. Método de investigación 48
3.4. Alcance de investigación (nivel) 49
3.5. Diseño de la investigación 50
3.6. Población, muestra, unidad de estudio 51
3.6.1. Población de estudio 51
3.6.2. Muestra de estudio 52
3.6.3. Unidad de estudio 53
3.7. Técnica e instrumento para la recolección de datos 53
3.7.1. Técnica de recolección de datos 53
3.7.2. Instrumento de recolección de datos 54
3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición 55
3.8. Procesamiento y método de análisis de datos 58
3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos 58
3.8.2. Método de análisis de datos 59
3.9. Aspectos éticos 60
CAPÍTULO IV. Resultados 61
4.1. Análisis descriptivo 61
4.2. Análisis inferencial 67
4.2.1. Prueba de normalidad 67
4.2.2. Contrastación de la Hipótesis General (HG) 69
4.2.3. Contrastación de la Hipótesis Específica 1 (HE1) 71
4.2.4. Contrastación de la Hipótesis Específica 2 (HE2) 73
4.2.5. Contrastación de la Hipótesis Específica 3 (HE3) 75
CAPÍTULO V. Discusión de resultados 77

Conclusiones 83

Recomendaciones 85

Referencias 87

Anexos 93

Anexo 1. Matriz de consistencia 94

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos 95

Anexo 3. Autorización para la recolección de datos 97

Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto) 98

Anexo 5. Base de datos (origen de resultados) 101

Anexo 6. Propuesta de mejora 103

Anexo 7. Validación por juicio de expertos 105

Anexo 8. Dictamen Docente Revisor 108

Anexo 9. Acta de sustentación 109

Anexo 10. Otros 110

Índice de tablas

Pág.

Tabla 1. Operacionalización de las variables 45
Tabla 2. Diagrama de Likert 55
Tabla 3. Criterio de confiabilidad valores 56
Tabla 4. Estadísticas de fiabilidad del instrumento de la variable 1 57
Tabla 5. Estadísticas de fiabilidad del instrumento de la variable 2 58
Tabla 6. Estrés y rendimiento físico 61
Tabla 7. Estrés fisiológico y rendimiento físico 62
Tabla 8. Estrés psicológico y rendimiento físico 64
Tabla 9. Estrés ambiental y rendimiento físico 65
Tabla 10. Pruebas de Normalidad 67
Tabla 11. Escala de interpretación para la correlación de Spearman 68
Tabla 12. Prueba de correlación de Spearman de la hipótesis general 69
Tabla 13. Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 1 71
Tabla 14. Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 2 73
Tabla 15. Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 3 75

Índice de figuras

Pág.

Figura 1. Esquema de correlación.....50
Figura 2. Fórmula y datos del coeficiente de Alpha de Cronbach.....57
Figura 3. Estrés y rendimiento físico.....62
Figura 4. Estrés fisiológico y rendimiento físico.....63
Figura 5. Estrés psicológico y rendimiento físico.....65
Figura 6. Estrés ambiental y rendimiento físico.....66

Resumen

El objetivo de esta investigación fue Determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024. Esta investigación se enmarca en un tipo de investigación básica, con un nivel descriptivo-correlacional, utilizando un método hipotético-deductivo. El diseño de investigación empleada no es experimental y transversal, con un enfoque cuantitativo. La técnica utilizada para recopilar datos fue una encuesta, implementada a través de un cuestionario. La población objetivo fue de 84 cadetes de Cuarto Año de Infantería y se tomó una muestra representativa de 70 cadetes para llevar a cabo el estudio. Los resultados indican que la mayoría (68.6%) mostró un nivel bajo de estrés, y dentro de este grupo, el 57.1% alcanzó un rendimiento físico alto, mientras que el 11.4% tuvo un rendimiento físico medio. No se registraron cadetes con un nivel bajo de estrés que presentarán un rendimiento físico bajo. Por otro lado, el análisis inferencial mediante la prueba de correlación de Spearman indicó un coeficiente de correlación de -0.793, evidenciando una relación positiva alta entre las variables. Además, el nivel de significancia fue de 0.000, menor que 0.05, lo que llevó a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto confirma que el estrés tiene un impacto significativo en el rendimiento físico de los cadetes. Se concluye que existe relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Palabras claves: Estrés, rendimiento físico y cadetes de Cuarto Año de Infantería.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between stress and physical performance of Fourth Year Infantry cadets of the Chorrillos Military School "Colonel Francisco Bolognesi", 2024. This research is framed in a type of basic research, with a descriptive-correlational level, using a hypothetical-deductive method. The research design used is non-experimental and transversal, with a quantitative approach. The technique used to collect data was a survey, implemented through a questionnaire. The target population was 84 Fourth Year Infantry cadets and a representative sample of 70 cadets was taken to carry out the study. The results indicate that the majority (68.6%) showed a low level of stress, and within this group, 57.1% achieved a high physical performance, while 11.4% had an average physical performance. No cadets with a low level of stress were recorded who presented a low physical performance. On the other hand, the inferential analysis using the Spearman correlation test indicated a correlation coefficient of -0.793, evidencing a high positive relationship between the variables. In addition, the significance level was 0.000, less than 0.05, which led to rejecting the null hypothesis and accepting the alternative hypothesis. This confirms that stress has a significant impact on the physical performance of cadets. It is concluded that there is an inverse and significant relationship between stress and physical performance of the Fourth Year Infantry cadets of the Chorrillos Military School "Colonel Francisco Bolognesi", 2024.

Keywords: Stress, physical performance and Fourth Year Infantry cadets.

Introducción

La investigación sobre el estrés y su relación con el rendimiento físico en cadetes de Cuarto Año de Infantería se enmarca en un contexto militar en el que la salud y el bienestar de los soldados son fundamentales para el cumplimiento de sus deberes y responsabilidades. En los entornos de alta presión característicos de las fuerzas armadas, el estrés se presenta como un factor crítico que puede afectar no solo la salud mental de los individuos, sino también su desempeño físico y operativo. El estrés puede dividirse en diversas dimensiones, como el estrés fisiológico, psicológico y ambiental, cada una de las cuales puede influir de manera significativa en el rendimiento físico. Los estudios han demostrado que el estrés fisiológico se manifiesta a través de síntomas como la presión arterial elevada, la taquicardia y la tensión muscular, todos ellos factores que pueden disminuir la capacidad de los cadetes para ejecutar sus tareas de manera efectiva (Bardera y otros, 2014).

En el ámbito psicológico, el estrés puede desencadenar una serie de respuestas que afectan la concentración, la motivación y el estado emocional de los cadetes. La ansiedad, la irritabilidad y los cambios de humor son respuestas comunes que pueden surgir en situaciones de alta exigencia. Estas reacciones no solo impactan el bienestar individual, sino que también pueden tener repercusiones en el trabajo en equipo y en la cohesión del grupo, elementos esenciales para el éxito en operaciones militares. Además, el estrés ambiental, que puede ser provocado por factores como el exceso de demandas académicas y un ambiente físico adverso, también ha sido objeto de estudio, revelando que estas condiciones pueden exacerbar las respuestas de estrés y, por ende, afectar el rendimiento físico de los cadetes (Peña, 2024).

El rendimiento físico es crucial para los cadetes de infantería, ya que se traduce directamente en su capacidad para realizar actividades que requieren resistencia, fuerza y habilidades motoras. La investigación busca explorar cómo el estrés en sus diferentes formas puede afectar esta dimensión del rendimiento. Estudios recientes han mostrado que el rendimiento físico no solo está relacionado con la condición física de los individuos, sino también con factores psicológicos y emocionales, lo que indica que el bienestar integral del soldado debe ser una prioridad en la formación y entrenamiento militar. Al comprender mejor las interrelaciones entre el estrés y el rendimiento físico, esta investigación no solo contribuye al cuerpo académico existente, sino que también puede ofrecer recomendaciones prácticas para

mejorar la formación y el bienestar de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos (Ejército del Perú, 2015).

Este estudio se desarrolla en un momento en que las fuerzas armadas se enfrentan a desafíos cada vez más complejos y diversos, donde la capacidad de adaptación y el manejo del estrés son habilidades esenciales para el éxito en el campo. En consecuencia, la investigación no solo busca entender la dinámica del estrés en el contexto militar, sino que también se propone ofrecer un análisis que pueda ser útil para la implementación de estrategias de prevención y manejo del estrés, así como para mejorar el rendimiento físico de los cadetes en su formación y en futuras operaciones (Bardera y otros, 2014).

El esquema del estudio se compone de cinco capítulos principales, cada uno de los cuales se desarrolla de manera ordenada y lógica para abordar de forma integral el problema de investigación relacionado con el estrés y el rendimiento físico en cadetes de Cuarto Año de Infantería.

El primer capítulo se centra en el planteamiento del problema, comenzando con una descripción clara de la problemática que abarca ambas variables. A continuación, se delimita la investigación en aspectos espaciales, temporales y teóricos, proporcionando un marco contextual para el estudio. La formulación del problema se realiza mediante la identificación de un problema general y varios problemas específicos que guiarán la investigación. Este capítulo también establece los objetivos, tanto generales como específicos, que la investigación se propone alcanzar. Se incluye una justificación que resalta la importancia de la investigación desde varias perspectivas: teórica, metodológica y práctica, además de considerar las limitaciones que se pueden encontrar en el proceso investigativo.

El segundo capítulo, dedicado al marco teórico, proporciona un fundamento sólido para la investigación. Inicia con los antecedentes de la investigación, diferenciando entre aquellos de carácter internacional y nacional, lo que permite situar el estudio en un contexto más amplio. Posteriormente, se presentan las bases teóricas relacionadas con cada una de las variables; en este caso, el estrés y el rendimiento físico, donde se incluyen definiciones, teorías relevantes y las dimensiones que componen cada variable. El marco conceptual ofrece definiciones claras de los términos clave que se utilizarán en la investigación, mientras que la operacionalización de las variables permite establecer cómo se medirán y evaluarán. Además, se plantea la

formulación de hipótesis que guiarán la investigación, incluyendo tanto la hipótesis general como las específicas, cada una formulada en sus versiones alterna y nula.

El tercer capítulo se enfoca en el marco metodológico, donde se detalla el enfoque de la investigación, que será cuantitativo, así como el tipo de investigación que se clasifica como básico. Se describe el método de investigación como hipotético-deductivo y se establece el alcance, que será descriptivo-correlacional. El diseño de la investigación es no experimental y de carácter transversal, permitiendo la observación de las variables en un momento específico. Se especifica la población de estudio, la muestra seleccionada y la unidad de análisis. La técnica de recolección de datos será a través de encuestas, utilizando un cuestionario validado por expertos. El capítulo también detalla el procesamiento de datos y el método de análisis, incluyendo tanto las técnicas para el procesamiento como el análisis de datos, todo ello enmarcado dentro de consideraciones éticas.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados, comenzando con un análisis descriptivo que incluirá tablas cruzadas y figuras, acompañadas de su respectiva interpretación. Posteriormente, se llevará a cabo un análisis inferencial, que comprende pruebas de normalidad y la contrastación de hipótesis, tanto general como específicas, para verificar las relaciones planteadas en el estudio.

Finalmente, el quinto capítulo se dedica a la discusión de los resultados, donde se analizarán los hallazgos tanto en el análisis descriptivo como en el inferencial, relacionándolos con los antecedentes revisados en el marco teórico.

Después de estos cinco capítulos, el esquema finaliza con secciones de conclusiones y recomendaciones que sintetizan los hallazgos de la investigación, seguidas de las referencias bibliográficas que sustentan el trabajo y los anexos que proporcionan información adicional relevante para la comprensión del estudio.

CAPÍTULO I.
Planteamiento del problema

1.1. Descripción problemática

En los últimos años, diversos estudios han destacado la relevancia del estrés en las instituciones militares, señalando sus impactos no solo en la salud psicológica, sino también en el desempeño operativo y físico de los miembros del servicio. En este sentido, se reconoce que el estrés puede ser tanto un motivador como un obstáculo para el rendimiento, dependiendo de cómo se gestione y perciba por parte de los individuos (OMS, 2023).

La compleja relación entre el estrés y el rendimiento físico ha sido explorada desde diversas perspectivas teóricas y metodológicas en el ámbito internacional. Investigaciones recientes han evidenciado que el estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la capacidad de recuperación física, afectando así la preparación y el desempeño de los militares en sus funciones operativas y de entrenamiento (Avance Psicólogos, 2024).

Además, se ha observado que factores contextuales, como el estilo de liderazgo, las demandas de la misión y el apoyo organizacional, pueden modular la relación entre el estrés y el rendimiento físico en entornos militares. En este sentido, es crucial considerar no solo las características individuales de los cadetes, sino también el entorno institucional en el que se desenvuelven, para comprender plenamente los mecanismos subyacentes que vinculan el estrés con el rendimiento físico (UNESCO, 2023).

Es importante destacar que esta investigación contribuye al corpus de conocimiento internacional al abordar una población específica dentro de una institución militar, brindando así insights valiosos para el diseño de intervenciones y programas de apoyo que promuevan la salud integral y el rendimiento óptimo en contextos similares a nivel global. Al situar el estudio en un contexto internacional, se enriquece la comprensión de las complejas dinámicas entre el estrés y el rendimiento físico, permitiendo identificar patrones comunes y diferencias culturales que pueden influir en los resultados y las recomendaciones derivadas de la investigación (Duval y otros, 2010).

En el contexto nacional peruano, donde las fuerzas armadas juegan un papel fundamental en la seguridad y defensa del país. En los últimos años, estudios realizados en

Perú han destacado la importancia de abordar la salud mental y física de los miembros de las fuerzas armadas, reconociendo el impacto que el estrés puede tener en su desempeño y bienestar.

La literatura nacional ha evidenciado que los cadetes de las instituciones militares peruanas enfrentan múltiples fuentes de estrés durante su formación, incluyendo exigencias académicas, entrenamiento físico riguroso, y la presión por cumplir con los estándares institucionales. Estas tensiones pueden generar efectos adversos en su salud mental y física, afectando así su capacidad para cumplir con las demandas de su formación y futuras responsabilidades en las fuerzas armadas (Ejército del Perú, 2015).

Además, se ha observado que el contexto sociocultural peruano puede influir en la percepción y gestión del estrés entre los cadetes militares. Factores como la valoración de la disciplina, el sentido del deber y la cohesión grupal pueden influir en cómo los individuos enfrentan y sobrellevan las demandas del entrenamiento militar. Estos aspectos culturales son importantes considerar en el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar y el rendimiento de los cadetes (Gutierrez & Vargas, 2022).

La relación entre el estrés y el rendimiento físico en el contexto militar peruano ha sido objeto de interés creciente en la investigación nacional. Estudios recientes han examinado cómo el estrés percibido por los cadetes puede afectar su capacidad para cumplir con los estándares físicos requeridos para su formación y servicio militar. Se ha encontrado que altos niveles de estrés pueden estar asociados con una disminución en la resistencia, fuerza y agilidad física, lo que podría comprometer su desempeño operativo (Avance Psicólogos, 2024).

La investigación en Perú sobre el estrés y el rendimiento físico en el ámbito militar también ha destacado la importancia de implementar estrategias de prevención y gestión del estrés en las instituciones militares. Programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, apoyo psicológico y promoción del bienestar físico pueden ayudar a los cadetes a desarrollar recursos para hacer frente a las demandas de su formación y futuras carreras militares. Estas intervenciones son fundamentales para garantizar que los cadetes puedan alcanzar su máximo potencial y contribuir efectivamente a las misiones de las fuerzas armadas peruanas (Boulangger, 2023).

La Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" es una institución emblemática en el Perú, reconocida por su excelencia en la formación de oficiales para las

fuerzas armadas del país. Fundada en 1958, la escuela se ha destacado por su compromiso con la formación integral de los cadetes, no solo en aspectos militares, sino también en valores éticos, liderazgo y desarrollo físico (Delgado, 2019).

En el contexto de esta prestigiosa institución, la investigación sobre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería en el año 2024 adquiere una relevancia particular. La escuela, ubicada en el distrito de Chorrillos en Lima, cuenta con instalaciones modernas y programas de entrenamiento rigurosos diseñados para preparar a los cadetes para los desafíos y responsabilidades que enfrentarán como futuros líderes militares.

Los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos enfrentan una serie de demandas físicas, mentales y emocionales durante su formación. Desde la intensa preparación académica hasta el entrenamiento físico exigente y las responsabilidades administrativas, los cadetes están constantemente sometidos a situaciones que pueden generar estrés y presión. Además, el riguroso código de disciplina y el énfasis en el rendimiento pueden contribuir a un ambiente donde la competencia y la exigencia son constantes (Bartolomé y otros, 2022).

El estrés es una variable importante a considerar en el contexto de la Escuela Militar de Chorrillos, ya que puede influir significativamente en el rendimiento físico de los cadetes. Altos niveles de estrés pueden afectar la capacidad de los cadetes para mantenerse físicamente aptos, comprometiendo así su capacidad para cumplir con los estándares físicos requeridos para su formación y futura carrera militar.

El rendimiento físico de los cadetes es una preocupación central en la escuela, ya que se reconoce que la condición física óptima es fundamental para el éxito en las actividades militares. Los programas de entrenamiento físico en la escuela están diseñados para desarrollar resistencia, fuerza, agilidad y otras habilidades físicas necesarias para el desempeño efectivo en el campo de batalla y en otras tareas militares (Ejército del Perú, 2015).

La relación entre el estrés y el rendimiento físico en la Escuela Militar de Chorrillos es objeto de interés y estudio. Se busca comprender cómo los niveles de estrés percibidos por los cadetes pueden afectar su capacidad para mantenerse físicamente aptos y cumplir con los estándares físicos exigidos por la institución. Además, se exploran estrategias y programas para ayudar a los cadetes a manejar el estrés de manera efectiva y optimizar su rendimiento físico.

Por lo cual, la investigación sobre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" en el año 2024 es crucial para comprender los desafíos y oportunidades que enfrentan los futuros líderes militares en el Perú. Al abordar esta temática, se busca mejorar la preparación y el bienestar de los cadetes, contribuyendo así al fortalecimiento de las fuerzas armadas del país.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Espacial

En primer lugar, la delimitación espacial se centra exclusivamente en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" ubicada en el distrito de Chorrillos en Lima, Perú. Esta decisión se basa en la necesidad de mantener la coherencia y la relevancia del estudio en un contexto específico y concreto. Se excluyen otras instituciones militares y entornos debido a las posibles variaciones en las dinámicas y características de los cadetes, así como en los programas de formación y el ambiente institucional.

1.2.2. Temporal

En cuanto a la delimitación temporal, la investigación se enfoca en el año 2024, lo que garantiza la actualidad y la relevancia de los datos recopilados. Esto permite capturar las condiciones y dinámicas específicas que pueden influir en el estrés y el rendimiento físico de los cadetes en ese período particular. Además, la delimitación temporal proporciona un marco de referencia claro para la interpretación de los resultados y la comparación con investigaciones anteriores o posteriores.

1.2.3. Teórica

La delimitación teórica se basa en enfoques conceptuales y marcos teóricos relacionados con el estrés, el rendimiento físico y el contexto militar. Se utilizan teorías psicológicas y sociológicas pertinentes para comprender los procesos subyacentes que vinculan el estrés con el rendimiento físico, así como para analizar cómo factores individuales y contextuales pueden modular esta relación en el contexto militar específico de la Escuela Militar de Chorrillos. Se evita la inclusión de teorías o enfoques que no estén directamente relacionados con los objetivos de la investigación, garantizando así la coherencia y la relevancia de los análisis realizados.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Determinar la relación que existe entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Determinar la relación que existe entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

1.5. Justificación e importancia de la investigación

1.5.1. Justificación Teórica

Desde una perspectiva teórica, la investigación se justifica por la necesidad de profundizar en la comprensión de la compleja relación entre el estrés y el rendimiento físico en el contexto militar. Existe un amplio cuerpo de literatura que ha explorado estos temas desde diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la fisiología del ejercicio y la sociología militar. Sin embargo, aún existen lagunas en nuestro entendimiento de cómo el estrés afecta específicamente el rendimiento físico de los cadetes en una institución militar específica como la Escuela Militar de Chorrillos. Esta investigación busca llenar este vacío teórico al identificar los mecanismos subyacentes que vinculan el estrés con el rendimiento físico, así como los factores moderadores que pueden influir en esta relación.

1.5.2. Justificación Metodológica

En términos metodológicos, la investigación se justifica por la necesidad de emplear enfoques rigurosos y sistemáticos para recopilar, analizar e interpretar datos relevantes y confiables. Se emplearán métodos cuantitativos, lo que permitirá obtener una comprensión holística de la problemática. Se utilizarán cuestionarios estandarizados para medir el nivel de estrés percibido por los cadetes, así como pruebas físicas para evaluar su rendimiento en diversas dimensiones físicas, como resistencia, fuerza y flexibilidad.

1.5.3. Justificación Práctica

Desde una perspectiva práctica, la investigación se justifica por su relevancia y utilidad para la Escuela Militar de Chorrillos y las fuerzas armadas del Perú en general. Los resultados obtenidos proporcionarán información valiosa para diseñar intervenciones y programas de apoyo que promuevan la salud integral y el rendimiento óptimo de los cadetes. Por ejemplo, se podrían implementar programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento para ayudar a los cadetes a manejar el estrés de manera más efectiva, o se podrían introducir cambios en el currículo académico y los programas de entrenamiento físico para reducir las fuentes de estrés y mejorar el rendimiento físico. En última instancia, esta investigación contribuirá a mejorar la

preparación y el bienestar de los futuros líderes militares del Perú, lo que tendrá un impacto positivo en la eficacia y la eficiencia de las operaciones militares y la seguridad nacional.

1.5.4. Importancia de la investigación

La investigación sobre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" en el año 2024 reviste una importancia significativa en varios aspectos.

En primer lugar, esta investigación es importante para comprender mejor los factores que influyen en la preparación y el desempeño de los futuros líderes militares del Perú. El estrés es una realidad omnipresente en los entornos militares, y comprender cómo afecta el rendimiento físico de los cadetes puede ayudar a desarrollar estrategias y programas efectivos para promover su bienestar y su capacidad para cumplir con las demandas de su formación y futuras responsabilidades.

Además, esta investigación es relevante para mejorar la eficacia y la eficiencia de las operaciones militares en general. Un rendimiento físico óptimo es fundamental para el éxito en el campo de batalla y en otras tareas militares, y entender cómo el estrés puede afectar este rendimiento es crucial para garantizar que los militares estén preparados para enfrentar los desafíos operativos y cumplir con sus misiones de manera efectiva.

Esta investigación también tiene implicaciones prácticas para la Escuela Militar de Chorrillos y otras instituciones militares en el Perú. Los resultados obtenidos pueden informar el diseño de programas de entrenamiento físico y de gestión del estrés que ayuden a los cadetes a desarrollar las habilidades y recursos necesarios para enfrentar los desafíos de su formación y futuras carreras militares.

Además, esta investigación puede contribuir al desarrollo de políticas y prácticas más efectivas en el ámbito de la salud y el bienestar en las fuerzas armadas del Perú. Al comprender mejor los factores que influyen en el estrés y el rendimiento físico de los militares, se pueden implementar medidas preventivas y de intervención que promuevan la salud integral y el rendimiento óptimo de todo el personal militar.

1.6. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones de la investigación sobre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" en el año 2024 incluyen la falta de tiempo para realizar un seguimiento exhaustivo y la disponibilidad limitada de información sobre algunos aspectos específicos de la problemática. Dado el tiempo y los recursos disponibles, es posible que la investigación no pueda abordar todas las dimensiones del estrés y el rendimiento físico de manera exhaustiva.

Además, la disponibilidad limitada de información detallada sobre las experiencias individuales de los cadetes y el contexto institucional puede dificultar la comprensión completa de los factores que influyen en la relación entre el estrés y el rendimiento físico. Estas limitaciones pueden afectar la generalización de los resultados y la precisión de las conclusiones obtenidas.

CAPÍTULO II.
Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Torres (2023), tesis de Licenciatura: "Actividad Física y su papel en el Estrés Académico en estudiantes universitarios" en la Universidad del Azuay, Cuenca – Ecuador. El objetivo del estudio fue comparar el nivel de estrés académico entre estudiantes que realizan actividad física y aquellos que no lo hacen. La metodología utilizada fue cuantitativa, con un diseño comparativo. La población estuvo conformada por 61 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, de los cuales participaron todos los estudiantes. Se emplearon como técnicas de recolección de datos el Inventario SISCO SV-21 para medir el nivel de estrés y el Cuestionario IPAQ para evaluar la actividad física. Los resultados mostraron una relación significativa entre la realización de actividad física y la disminución del estrés académico, sugiriendo que los estudiantes que realizaban actividad física presentaban menores niveles de estrés en comparación con aquellos que no lo hacían. En conclusión, la actividad física se demostró como un factor protector frente al estrés académico en esta muestra estudiantil.

Rodriguez y Gomez (2022), tesis de Licenciatura: "Factores Estresantes y su relación con el Rendimiento de Deportistas Pre-Juveniles según el Género" en la Universidad Cooperativa de Colombia. El objetivo del estudio fue evaluar el impacto de los factores estresantes en el rendimiento deportivo de la selección prejuvenil de fútbol de Santander según el género, antes y durante los partidos. La investigación utilizó una metodología cuantitativa, de tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 50 futbolistas, de los cuales se seleccionaron 25 deportistas femeninas y 25 masculinos de la selección prejuvenil de Santander. La recolección de datos se realizó mediante el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados cuantitativos evidenciaron que las deportistas femeninas obtuvieron puntuaciones más altas en las variables de habilidad mental y evaluación del rendimiento, mientras que la cohesión de equipo fue la variable con menor desviación. En cuanto a los deportistas masculinos, se observó un mayor control del estrés, motivación y cohesión de equipo, pero su habilidad mental presentó una desviación más alta en comparación con la selección femenina.

En conclusión, los factores estresantes afectan de manera diferente a cada género, influyendo en su rendimiento deportivo.

Páez y Mendoza (2020), tesis de Licenciatura: “Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta” en la Universidad de Pamplona, San José de Cúcuta – Colombia. El objetivo del estudio fue identificar los factores determinantes del estrés en deportistas y las estrategias utilizadas para afrontarlo, tanto a nivel fisiológico como psicológico. La metodología empleada fue cualitativa, utilizando entrevistas semiestructuradas, grupos focales y análisis de discurso para la recolección de datos. La población estuvo conformada por deportistas competitivos, aunque no se especificó el número exacto. Los resultados revelaron que los principales factores determinantes del estrés provenían de los contextos familiar, social y de la práctica deportiva. Asimismo, las estrategias de afrontamiento identificadas permitieron manejar las respuestas emocionales causadas por el estrés. Sin embargo, cuando no se aplicaban adecuadamente, el estrés afectaba negativamente el rendimiento deportivo durante la competencia. En conclusión, se recomendó continuar con estudios sobre el estrés en otras disciplinas deportivas, como el fisicoculturismo, para ampliar la comprensión sobre el origen, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés en diferentes poblaciones.

Martínez (2020), tesis de Licenciatura: “Factores Psicológicos que afectan al Rendimiento Deportivo” en la Universidad de Almería, España. El objetivo de esta revisión bibliográfica fue investigar y profundizar en los diferentes factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo. La metodología empleada consistió en una revisión de literatura que abarcó diversas fuentes y artículos relacionados con la psicología deportiva y la actividad física. No se utilizó una muestra específica, ya que la revisión se basó en información previamente publicada. La técnica de recolección de datos fue la búsqueda de artículos y estudios relevantes que abordaran el papel del psicólogo deportivo y las habilidades psicológicas en el rendimiento de los deportistas. Los resultados mostraron que el aprendizaje y la mejora de habilidades psicológicas como la motivación, el control del estrés y la cohesión de equipo pueden mejorar significativamente el rendimiento deportivo, tanto en niveles aficionados como en alto rendimiento. En conclusión, la labor del psicólogo deportivo es esencial, ya que sus intervenciones, basadas en técnicas y teorías psicológicas, permiten optimizar los resultados obtenidos por los deportistas, beneficiando su rendimiento general.

Carratalá (2020), tesis de Doctorado: “Estrés, Estrategias de Afrontamiento y Personalidad Resiliente en Deportistas y su relación con el Rendimiento Académico y Deportivo” en la Universidad de Valencia, España. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la resiliencia, el afrontamiento del estrés y el compromiso en el ámbito académico y deportivo, utilizando un modelo estructural de variables cognitivas predictoras del estrés. Se empleó una metodología ex post facto retrospectiva, común en psicología deportiva, para examinar relaciones de covariación entre variables. La población estuvo compuesta por deportistas, divididos según género, tipo de práctica deportiva (competitiva o no competitiva) y tipo de deporte (colectivo, individual y de combate). Se utilizaron cuestionarios estandarizados para medir las variables y un análisis de redes neuronales artificiales (RNA-SOM). Los resultados mostraron que la resiliencia deportiva era el principal factor protector frente al estrés, mientras que el afrontamiento de tipo tarea y el compromiso deportivo estaban positivamente relacionados con la resiliencia, y negativamente con el afrontamiento emocional y el estrés deportivo. Las mujeres presentaron mayores niveles de estrés y afrontamiento emocional, mientras que los hombres emplearon estrategias de afrontamiento de tipo tarea. Los competidores mostraron niveles más altos de resiliencia y compromiso deportivo. En conclusión, el estudio confirmó que el afrontamiento de tipo tarea y la resiliencia protegen frente al estrés, y que existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento según el género y la práctica deportiva.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ramírez (2024), tesis de Licenciatura: “Asociación entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés percibido en deportistas peruanos de alto rendimiento con discapacidad física” en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima. El objetivo del estudio fue determinar si existía una asociación entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés percibido en deportistas peruanos de alto rendimiento con discapacidad física. Se empleó una metodología observacional y transversal de tipo analítico, con una población de 55 deportistas peruanos de alto rendimiento con discapacidad física. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario de datos generales, la Escala de Actividad Física para Personas con Discapacidad Física (PASIPD) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-10). Posteriormente, se realizaron análisis estadísticos bivariados y multivariados para evaluar la relación entre las variables estudiadas. Los resultados mostraron que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés percibido en la muestra analizada. En

conclusión, la falta de una asociación significativa en el estudio pudo deberse a la baja potencia estadística, lo que sugiere que futuros estudios con muestras más grandes podrían ser necesarios para explorar esta relación de manera más detallada.

Baltazar (2023), tesis de Doctorado: “Estrés Físico y Emocional en el Rendimiento Deportivo en Atletas de Junín” en la Universidad Nacional del Centro del Perú, Lima. El objetivo de la investigación fue establecer la relación entre el estrés físico y emocional de los atletas de la región Junín y su rendimiento deportivo. Se utilizó una metodología descriptiva correlacional con un diseño transaccional correlacional-causal, enfocada en describir las relaciones entre las variables. La población estuvo conformada por todos los deportistas de la región Junín, y la muestra incluyó a 385 atletas seleccionados por accesibilidad. Los datos se recolectaron a través de cuestionarios para medir el estrés físico y emocional y el rendimiento deportivo. Los resultados del análisis correlacional mostraron una correlación moderadamente positiva (0.522) entre el estrés físico y emocional y el rendimiento deportivo, con una significancia bilateral menor a 0.05. En conclusión, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación, concluyendo que el estrés físico y emocional tiene una relación significativa con el desempeño deportivo de los atletas de la región Junín.

Cusi y Alarcon (2023), tesis de Licenciatura: “Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023” en la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNSCH, Ayacucho, en 2023. La metodología utilizada fue cuantitativa, de tipo básico descriptivo y correlacional, con un diseño no experimental. Para la recolección de datos, se emplearon encuestas utilizando el Cuestionario IPAQ para medir la actividad física y el Inventario SISCO para evaluar el estrés académico. La muestra estuvo conformada por 44 estudiantes, tanto hombres como mujeres. Se aplicó la prueba estadística paramétrica de Pearson, con un nivel de confianza del 95% y una significancia de 0.05. Los resultados mostraron un valor de $p = 0.060$, mayor a 0.05, lo que llevó a rechazar la hipótesis alterna y aceptar la hipótesis nula. En conclusión, no se encontró una relación significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios evaluados.

Boulangger (2023), tesis de Licenciatura: “Actividad física, autoeficacia para el ejercicio físico y estrés percibido en estudiantes universitarios” en la Pontificia Universidad

Católica del Perú, Lima. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la actividad física, la autoeficacia para el ejercicio físico y el estrés percibido en jóvenes universitarios. La metodología fue de tipo correlacional, y la población estuvo compuesta por 137 estudiantes de una universidad privada en Lima, de ambos sexos, con edades entre 18 y 30 años. Se utilizaron tres instrumentos para la recolección de datos: el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), el Cuestionario de Autoeficacia para Regular el Ejercicio (SERES), y la Escala de Estrés Percibido (EEP). Los resultados indicaron que el 65% de los participantes cumplía con los niveles de actividad física recomendados por la OMS. Se encontró una correlación directa entre la actividad física y la autoeficacia para el ejercicio, aunque no se halló asociación significativa con el estrés percibido. Además, se observó una relación directa entre la autoeficacia para el ejercicio y el estrés percibido. Hubo diferencias significativas según el sexo en cuanto a estrés percibido y niveles de actividad física. En conclusión, se identificaron relaciones importantes entre la autoeficacia y la actividad física, pero no con el estrés percibido.

Gutierrez y Vargas (2022), tesis de Licenciatura: “Las Actividades Deportivas como Estrategia de Prevención para afrontar el Estrés en los estudiantes del Centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua, Sucre de Ayacucho, 2020” en la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa San Antonio de Padua, Sucre de Ayacucho, en 2020. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 140 estudiantes, quienes participaron en la investigación. Se utilizaron encuestas para recolectar los datos sobre la práctica de actividades deportivas y su impacto en el estrés. Los resultados indicaron que más del 50% de los estudiantes presentaban hábitos sedentarios, y se observó que las mujeres practicaban menos deporte que los hombres. Sin embargo, se comprobó que aquellos estudiantes que realizaban actividades deportivas mostraban efectos positivos en la prevención del estrés, mejorando su salud, organizando mejor su tiempo y reduciendo la fatiga. En conclusión, las actividades deportivas resultaron ser una estrategia efectiva para combatir el estrés en los estudiantes, promoviendo hábitos saludables.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable 1: Estrés

Definición

En el contexto militar, el estrés es una respuesta compleja y multifacética del organismo frente a situaciones que demandan un alto nivel de adaptación física, emocional y cognitiva para hacer frente a amenazas, desafíos o demandas operativas. Esta respuesta puede ser desencadenada por diversas circunstancias, como combates, misiones peligrosas, incertidumbre, presión temporal y responsabilidades, entre otros factores inherentes a la vida militar (Avance Psicólogos, 2024).

El estrés en el ámbito militar puede manifestarse de diferentes formas, incluyendo síntomas físicos, emocionales y conductuales. A nivel físico, los soldados pueden experimentar tensión muscular, fatiga, insomnio y problemas gastrointestinales, mientras que a nivel emocional, pueden experimentar ansiedad, irritabilidad, depresión y sentimientos de desesperanza. Estos síntomas pueden afectar negativamente el desempeño de las tareas militares y la capacidad de los individuos para cumplir con sus deberes de manera efectiva (Duval y otros, 2010).

El estrés militar también puede tener consecuencias significativas en la salud mental de los militares. Estudios han demostrado que los soldados que experimentan niveles crónicamente altos de estrés están en mayor riesgo de desarrollar trastornos psicológicos, como trastorno de estrés postraumático (TEPT), depresión y ansiedad. Estos trastornos no solo afectan la calidad de vida de los individuos, sino que también pueden interferir con su capacidad para desempeñarse adecuadamente en su rol militar y tener un impacto duradero en su bienestar general (Cortes & Zapata, 2022).

Además, el estrés militar puede tener repercusiones en la cohesión del grupo y la moral de la unidad. Cuando los soldados experimentan altos niveles de estrés de manera continua, pueden volverse menos capaces de trabajar eficazmente en equipo, lo que a su vez puede socavar la eficacia operativa y la camaradería dentro de la unidad. Esto resalta la importancia de abordar el estrés no solo a nivel individual, sino también a nivel organizacional y de liderazgo dentro de las fuerzas armadas (PorEstrés, 2023).

Por lo cual, el estrés en el contexto militar es un fenómeno complejo que puede tener amplias repercusiones en la salud física y mental, el rendimiento operativo y la cohesión del grupo. Su comprensión y gestión efectiva son fundamentales para garantizar el bienestar y la eficacia de los militares en el cumplimiento de sus deberes y responsabilidades.

Teorías

En el estudio del estrés en el contexto militar, varias teorías han surgido para comprender mejor este fenómeno y sus efectos en los individuos. Una de las teorías más influyentes, postula que el estrés surge de la evaluación cognitiva que una persona hace de una situación como amenazante o desafiante, y de sus recursos para hacer frente a dicha situación. Según esta teoría, el estrés es el resultado de la discrepancia percibida entre las demandas del entorno y los recursos disponibles para hacerles frente (Ruiz, 2019).

Otra teoría relevante es el Modelo de Estrés Psicosocial, que destaca el papel de los recursos personales y sociales en la capacidad de una persona para hacer frente al estrés. Este modelo postula que los recursos, como el apoyo social, las habilidades de afrontamiento y el sentido de control, pueden actuar como amortiguadores contra el estrés. Además, sugiere que las personas son más vulnerables al estrés cuando sienten una pérdida significativa de recursos o una amenaza a su integridad personal (Santander, 2023).

Una tercera teoría importante es el Modelo de Estrés y Resiliencia, enfatiza la capacidad de las personas para recuperarse y adaptarse positivamente a experiencias adversas, incluido el estrés traumático. Según este modelo, la mayoría de las personas son capaces de recuperarse de experiencias estresantes y mantener un funcionamiento psicológico saludable, mientras que solo una minoría desarrolla problemas de salud mental duraderos. Este modelo destaca la importancia de factores como la flexibilidad cognitiva, la capacidad de regulación emocional y el apoyo social en la resiliencia frente al estrés (Valderrama, 2024).

En conjunto, estas teorías ofrecen perspectivas complementarias para comprender la naturaleza del estrés en el contexto militar, destacando la importancia de la evaluación cognitiva, los recursos personales y sociales, y la resiliencia en la respuesta de los individuos al estrés y su capacidad para adaptarse y recuperarse de experiencias adversas.

Dimensión 1. Estrés fisiológico

En el contexto militar, el estrés fisiológico se refiere a las respuestas del cuerpo humano a situaciones de tensión o amenaza percibida, que desencadenan una serie de cambios fisiológicos para preparar al individuo para la acción o la supervivencia. Estas respuestas están mediadas principalmente por el sistema nervioso autónomo y el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA), que coordinan la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, y la activación de diferentes sistemas orgánicos (PorEstrés, 2023).

Una de las respuestas fisiológicas más prominentes del estrés en el contexto militar es la activación del sistema nervioso simpático, que desencadena la "respuesta de lucha o huida". Esto incluye el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, la dilatación de las pupilas, la redistribución del flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos y la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo para proporcionar energía adicional. Estos cambios preparan al cuerpo para responder de manera rápida y efectiva a una situación de emergencia o amenaza (Duval y otros, 2010).

Otra respuesta fisiológica al estrés en el ámbito militar es la activación del eje HPA, que resulta en la liberación de cortisol por las glándulas suprarrenales. El cortisol es una hormona clave en la regulación del metabolismo, la inflamación y la respuesta inmune, y desempeña un papel fundamental en la adaptación del organismo al estrés a largo plazo. Sin embargo, niveles crónicamente elevados de cortisol pueden tener efectos negativos en la salud, incluyendo supresión del sistema inmune, aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos (Diaz, 2021).

Además de estas respuestas agudas, el estrés fisiológico en el ámbito militar también puede tener efectos a largo plazo en la salud física y mental de los individuos. Estudios han demostrado que la exposición crónica al estrés puede contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otras enfermedades mentales en el personal militar. Además, el estrés prolongado puede aumentar el riesgo de problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales y disfunciones inmunes (Cortes & Zapata, 2022).

Por lo cual, el estrés fisiológico en el contexto militar se refiere a las respuestas del cuerpo humano a situaciones de tensión o amenaza, que incluyen la activación del sistema nervioso simpático y el eje HPA, así como cambios en diversos sistemas orgánicos. Estas respuestas pueden ser adaptativas a corto plazo, pero pueden tener efectos adversos en la salud física y mental si persisten de manera crónica.

Dimensión 2. Estrés psicológico

En el contexto militar, el estrés psicológico se refiere a las reacciones emocionales y cognitivas de los individuos ante situaciones percibidas como amenazantes, desafiantes o aversivas dentro del entorno militar. Estas situaciones pueden incluir combates, misiones peligrosas, separación de la familia, incertidumbre y presión por el rendimiento, entre otros factores propios de la vida militar (Peña, 2024).

El estrés psicológico en el ámbito militar puede manifestarse de diversas formas, incluyendo ansiedad, miedo, irritabilidad, dificultades para concentrarse, trastornos del sueño y síntomas de depresión. Estos síntomas pueden interferir con el funcionamiento diario de los individuos y afectar negativamente su bienestar emocional y su capacidad para cumplir con sus responsabilidades militares (Avance Psicólogos, 2024).

Además de los efectos individuales, el estrés psicológico en el ámbito militar también puede tener consecuencias en el funcionamiento de las unidades y la cohesión del grupo. Cuando los miembros de una unidad experimentan altos niveles de estrés psicológico, pueden volverse menos capaces de trabajar eficazmente en equipo, comunicarse de manera efectiva y tomar decisiones rápidas y precisas. Esto puede socavar la eficacia operativa de la unidad y poner en riesgo la seguridad y el bienestar de sus miembros (Bartolomé y otros, 2022).

El estrés psicológico en el ámbito militar también está asociado con un mayor riesgo de problemas de salud mental a largo plazo, como trastorno de estrés postraumático (TEPT), depresión y abuso de sustancias. Estos trastornos pueden tener un impacto duradero en la calidad de vida de los individuos y requerir intervenciones terapéuticas y de apoyo a largo plazo (Cortes & Zapata, 2022).

Por lo cual, el estrés psicológico en el contexto militar se refiere a las respuestas emocionales y cognitivas de los individuos ante situaciones estresantes dentro del entorno militar. Estas respuestas pueden tener efectos adversos en el bienestar emocional, el rendimiento operativo y la cohesión del grupo, y pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental a largo plazo en el personal militar.

Dimensión 3. Estrés ambiental

En el ámbito militar, el estrés ambiental se refiere a las tensiones y demandas del entorno físico y social en el que los individuos realizan sus actividades militares. Este tipo de estrés puede estar relacionado con las condiciones climáticas extremas, la exposición a entornos hostiles o peligrosos, la falta de recursos básicos, como agua y alimentos, y la presión del ambiente social y cultural en el que se desenvuelven los militares (Bardera y otros, 2014).

Las condiciones ambientales adversas, como el calor extremo, el frío intenso, la altitud elevada o la exposición a contaminantes químicos o biológicos, pueden representar una fuente importante de estrés para el personal militar. Estas condiciones pueden afectar la salud física y mental de los individuos, así como su capacidad para realizar eficazmente sus tareas y misiones. Además, pueden aumentar el riesgo de lesiones, enfermedades y accidentes en el personal militar.

Además de las condiciones climáticas y geográficas, el estrés ambiental en el ámbito militar también puede estar relacionado con la exposición a entornos hostiles o peligrosos, como zonas de combate, áreas minadas o regiones afectadas por conflictos armados. La presencia de amenazas físicas y la incertidumbre sobre la seguridad personal pueden generar un alto nivel de estrés en los militares y afectar su bienestar psicológico y emocional (Neuropsicología y Aprendizaje, 2019).

El estrés ambiental también puede ser el resultado de la falta de recursos básicos y comodidades en el entorno operativo. La escasez de agua potable, alimentos nutritivos, alojamiento adecuado y condiciones sanitarias adecuadas puede crear un ambiente estresante para el personal militar, especialmente durante despliegues prolongados o en áreas remotas y aisladas. Estas condiciones pueden afectar la moral, el bienestar y el rendimiento operativo del personal militar (Ejército del Perú, 2020).

Por lo cual, el estrés ambiental en el contexto militar se refiere a las tensiones y demandas del entorno físico y social en el que los individuos realizan sus actividades. Este tipo de estrés puede estar relacionado con condiciones climáticas adversas, entornos hostiles, falta de recursos básicos y comodidades, y la presión del ambiente social y cultural. Abordar y mitigar el estrés ambiental es fundamental para proteger la salud y el bienestar del personal militar y garantizar su capacidad para cumplir con sus responsabilidades y misiones de manera efectiva.

2.2.2. Variable 2: Rendimiento físico

Definición

En el contexto militar, el rendimiento físico se refiere a la capacidad de los individuos para llevar a cabo actividades físicas exigentes y cumplir con los estándares físicos requeridos para realizar eficazmente sus funciones y tareas militares. Esto incluye habilidades como resistencia cardiovascular, fuerza muscular, agilidad, coordinación y capacidad aeróbica, entre otras (UNESCO, 2023).

El rendimiento físico es fundamental en el ámbito militar, ya que influye directamente en la capacidad de los soldados para cumplir con las demandas físicas de las operaciones militares, como patrullas, marchas, cargas pesadas y combates cuerpo a cuerpo. Un buen rendimiento físico no solo mejora la capacidad de los soldados para enfrentar estos desafíos, sino que también contribuye a la prevención de lesiones y al mantenimiento de la salud y el bienestar físico (Ejército del Perú, 2015).

La evaluación y el mantenimiento del rendimiento físico son componentes críticos de la preparación física militar. Los programas de entrenamiento físico en las fuerzas armadas están diseñados para mejorar y mantener la aptitud física de los soldados, así como para prepararlos para enfrentar las exigencias físicas específicas de su trabajo. Estos programas suelen incluir una combinación de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y entrenamiento cardiovascular, adaptados a las necesidades y requerimientos de cada unidad y especialidad militar (Gómez, 2024).

El rendimiento físico en el ámbito militar no solo se refiere a la capacidad individual de un soldado, sino también al funcionamiento físico de las unidades y equipos militares en su conjunto. La coordinación y la cooperación entre los miembros del equipo son fundamentales

para lograr los objetivos de la misión y garantizar el éxito operativo. Por lo tanto, el rendimiento físico no solo se evalúa a nivel individual, sino también a nivel de equipo y unidad (Ramírez L. L., 2024).

Por lo cual, el rendimiento físico en el contexto militar se refiere a la capacidad de los individuos y las unidades militares para cumplir con las demandas físicas de las operaciones militares. Es fundamental para garantizar la efectividad operativa, prevenir lesiones y mantener la salud y el bienestar físico del personal militar. La evaluación y el mantenimiento del rendimiento físico son aspectos críticos de la preparación física y la capacitación militar.

Teorías

En el ámbito del rendimiento físico en el contexto militar, varias teorías han sido propuestas para comprender y mejorar la capacidad física de los soldados. Una teoría importante es la Teoría de la Adaptación al Entrenamiento, que postula que el cuerpo humano responde y se adapta a las demandas del entrenamiento físico, lo que resulta en mejoras en el rendimiento físico. Esta teoría enfatiza la importancia de la progresión gradual del entrenamiento y la variabilidad en los estímulos para promover adaptaciones óptimas en el sistema muscular, cardiovascular y metabólico (Matas, 2016).

Otra teoría relevante es la Teoría del Umbral del Entrenamiento, que sugiere que el rendimiento físico mejora cuando la intensidad del entrenamiento supera ciertos umbrales críticos. Esta teoría postula que el entrenamiento debe ser lo suficientemente intenso como para desencadenar adaptaciones fisiológicas significativas, pero no tan intenso como para causar sobreentrenamiento o lesiones. Identificar y manipular estos umbrales de entrenamiento puede ayudar a optimizar el rendimiento físico y evitar el estancamiento en el progreso del entrenamiento (Fitness, 2019).

Una tercera teoría importante es la Teoría del Entrenamiento Concurrente, que aborda la interacción entre el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento de fuerza y sus efectos en el rendimiento físico. Esta teoría sugiere que el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento de fuerza pueden interferir entre sí cuando se realizan simultáneamente, lo que puede limitar las mejoras en el rendimiento físico. Sin embargo, se ha demostrado que una combinación adecuada de ambos tipos de entrenamiento puede resultar en mejoras significativas en la fuerza, la resistencia y otras medidas de rendimiento físico (Rosa, 2019).

En conjunto, estas teorías ofrecen perspectivas importantes sobre los mecanismos subyacentes al rendimiento físico en el ámbito militar y pueden guiar el diseño y la implementación de programas de entrenamiento físico efectivos y eficientes. Comprender cómo el cuerpo responde al entrenamiento, identificar los umbrales críticos de entrenamiento y optimizar la combinación de diferentes modalidades de entrenamiento son aspectos clave para mejorar el rendimiento físico y la preparación operativa de los soldados.

Dimensión 1. Resistencia cardiovascular

En el contexto militar, la resistencia cardiovascular se refiere a la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante actividades físicas prolongadas y exigentes, como marchas, patrullas y combate. Esta capacidad es esencial para mantener un rendimiento físico óptimo y resistir la fatiga durante operaciones militares prolongadas y exigentes (Arranz, 2024).

La resistencia cardiovascular se basa en varios sistemas fisiológicos clave, incluyendo el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y los músculos esqueléticos. Durante el ejercicio físico, el corazón bombea sangre rica en oxígeno a los músculos a través de los vasos sanguíneos, mientras que los pulmones toman oxígeno del aire y lo transportan a la sangre para su distribución en todo el cuerpo. Este proceso garantiza un suministro adecuado de oxígeno y nutrientes a los músculos en funcionamiento (Gómez, 2024).

La capacidad de resistencia cardiovascular se puede mejorar a través del entrenamiento físico regular y específico, que incluye actividades como correr, nadar, montar en bicicleta y ejercicios de intervalos de alta intensidad. Estos tipos de entrenamiento ayudan a mejorar la eficiencia del corazón y los pulmones, aumentar la densidad capilar en los músculos esqueléticos y mejorar la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre. Además, el entrenamiento de resistencia cardiovascular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud en general (Fajardo, 2005).

En el contexto militar, la resistencia cardiovascular es especialmente importante debido a las demandas físicas y operativas únicas del entorno militar. Los soldados a menudo se enfrentan a misiones prolongadas y exigentes que requieren un alto nivel de resistencia física para cumplir con éxito sus objetivos. Una buena resistencia

cardiovascular no solo mejora el rendimiento físico durante estas misiones, sino que también puede ser crucial para garantizar la supervivencia y la seguridad del personal militar en situaciones de combate y operaciones de respuesta rápida (Matas, 2017).

Por lo cual, la resistencia cardiovascular en el contexto militar se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener un suministro adecuado de oxígeno a los músculos durante actividades físicas prolongadas y exigentes. Esta capacidad es esencial para el rendimiento físico óptimo y la capacidad de resistir la fatiga durante operaciones militares. El entrenamiento físico regular y específico puede mejorar la resistencia cardiovascular y ayudar a garantizar la preparación física y operativa del personal militar.

Dimensión 2. Fuerza muscular

En el ámbito militar, la fuerza muscular se refiere a la capacidad de los músculos esqueléticos para generar tensión y producir fuerza contra una resistencia externa. Esta capacidad es fundamental para realizar una amplia variedad de tareas físicas y operativas en el entorno militar, que van desde levantar y transportar equipo pesado hasta realizar movimientos tácticos y combate cuerpo a cuerpo (Militars, 2024).

La fuerza muscular se basa en la capacidad de los músculos para reclutar fibras musculares y generar fuerza a través de la contracción muscular. Este proceso implica la coordinación de unidades motoras y la activación de diferentes grupos musculares para producir movimientos específicos y superar la resistencia externa. Una mayor fuerza muscular no solo facilita la realización de tareas físicas exigentes, sino que también puede ayudar a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento operativo en el campo (Atletas Tácticos, 2023).

El entrenamiento de la fuerza es una parte integral de la preparación física militar y se centra en el desarrollo de la fuerza máxima, la resistencia muscular y la potencia explosiva. Los programas de entrenamiento de fuerza en el ámbito militar suelen incluir una variedad de ejercicios, como levantamiento de pesas, flexiones, dominadas, sentadillas y ejercicios con peso corporal. Estos ejercicios se diseñan para fortalecer los principales grupos musculares utilizados en las actividades militares y mejorar la capacidad funcional y operativa del personal militar (Gómez, 2024).

La fuerza muscular también desempeña un papel importante en la prevención de lesiones musculoesqueléticas y en la rehabilitación después de lesiones. Un mayor nivel de fuerza muscular puede ayudar a estabilizar las articulaciones y proteger los tejidos blandos de lesiones por uso excesivo o trauma. Además, el entrenamiento de la fuerza puede ser beneficioso para acelerar el proceso de recuperación después de lesiones al mejorar la fuerza, la estabilidad y la función muscular (Delgado, 2019).

Por lo cual, la fuerza muscular en el contexto militar es crucial para la realización de tareas físicas y operativas exigentes, la prevención de lesiones y el mantenimiento del rendimiento operativo. El entrenamiento de la fuerza es una parte integral de la preparación física militar y puede mejorar la capacidad funcional, la resistencia y la capacidad de recuperación del personal militar en el campo.

Dimensión 3. Habilidades motoras

En el ámbito militar, las habilidades motoras se refieren a las capacidades físicas y coordinativas que permiten a los soldados realizar movimientos precisos y eficientes para llevar a cabo diversas tareas y misiones en el campo de batalla. Estas habilidades implican el control y la coordinación de los músculos y las extremidades para realizar acciones específicas, como el manejo de armas, la navegación en terrenos difíciles y la realización de maniobras tácticas (Euroinnova, 2023).

Las habilidades motoras en el contexto militar abarcan una amplia gama de actividades, desde habilidades básicas como correr, saltar y trepar, hasta habilidades más especializadas como el tiro de precisión, el manejo de explosivos y el pilotaje de vehículos tácticos. Estas habilidades requieren un alto grado de control motor, precisión y coordinación, así como la capacidad de adaptarse rápidamente a entornos cambiantes y situaciones impredecibles (Los Militares, 2023).

El entrenamiento de las habilidades motoras es una parte integral de la preparación física y táctica de los soldados en el ámbito militar. Los programas de entrenamiento suelen incluir ejercicios específicos diseñados para mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la precisión en una variedad de situaciones y entornos operativos. Estos ejercicios pueden incluir simulaciones de combate, prácticas de tiro, ejercicios de navegación y maniobras tácticas en terrenos variados (Gómez, 2024).

La mejora de las habilidades motoras no solo contribuye al rendimiento operativo de los soldados, sino que también puede tener un impacto significativo en la seguridad y la supervivencia en el campo de batalla. Soldados con habilidades motoras superiores son capaces de realizar acciones con mayor rapidez y precisión, lo que les permite reaccionar eficazmente ante amenazas y situaciones de emergencia. Además, estas habilidades pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones y accidentes durante las operaciones militares (Gómez, 2024).

Por lo cual, las habilidades motoras en el contexto militar son fundamentales para el rendimiento operativo y la seguridad de los soldados en el campo de batalla. El entrenamiento específico de estas habilidades es crucial para mejorar la coordinación, la precisión y la adaptabilidad en una variedad de situaciones tácticas y operativas.

2.3. Marco conceptual

Adaptación: Proceso mediante el cual el organismo se ajusta y se vuelve más capaz de hacer frente a las demandas del entorno. En relación con el estrés, la adaptación se refiere a la capacidad del cuerpo para enfrentar y superar los desafíos físicos y emocionales asociados con las experiencias estresantes (Matas, 2016).

Afrontamiento activo: Estrategias de afrontamiento que implican la toma de medidas directas para abordar y resolver los problemas estresantes. Esto puede incluir la búsqueda de apoyo social, la planificación activa y la búsqueda de soluciones prácticas (Valderrama, 2024).

Agilidad: Capacidad de cambiar de dirección y posición rápidamente mientras se mantiene el control del cuerpo, fundamental en situaciones que requieren movimientos rápidos y coordinados (Gómez, 2024).

Ansiedad: Estado de preocupación, nerviosismo o aprehensión excesiva sobre eventos futuros o situaciones inciertas. La ansiedad puede ser una respuesta común al estrés en el ámbito militar, especialmente en situaciones de combate o peligro inminente (Peña, 2024).

Burnout: Estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por la exposición prolongada al estrés laboral o emocional. En el ámbito militar, el burnout puede ser resultado del despliegue repetido, las largas horas de trabajo y las demandas operativas intensivas (Bartolomé et al., 2022).

Capacidad aeróbica: Capacidad del organismo para utilizar oxígeno durante el ejercicio físico, lo que se relaciona directamente con la resistencia cardiovascular y la capacidad de realizar actividad física prolongada (Arranz, 2024).

Carga de trabajo: Cantidad de demandas físicas, mentales y emocionales impuestas a un individuo en el desempeño de sus funciones. En el contexto militar, la carga de trabajo puede variar según la misión, el entorno y las responsabilidades del personal (Bardera, García-Silgo y Pastor, 2014).

Carga psicológica: Impacto del estrés en la salud mental y el bienestar emocional de un individuo. Esto puede incluir síntomas como depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y agotamiento emocional (Cortes y Zapata, 2022).

Coordinación motora: Habilidad para ejecutar movimientos complejos y precisos utilizando diferentes grupos musculares de manera sincronizada, lo que es esencial para el rendimiento en actividades deportivas y militares (Los Militares, 2023).

Coping: Estrategias cognitivas y conductuales utilizadas para manejar el estrés y reducir sus efectos negativos. Esto puede incluir el uso de técnicas de relajación, el apoyo social y la reevaluación de la situación estresante (Carratalá, 2020).

Equilibrio: Capacidad de mantener el centro de gravedad sobre una base de apoyo, fundamental para realizar actividades físicas de manera segura y eficiente, especialmente en entornos desafiantes (Delgado, 2019).

Esfuerzo físico percibido: Percepción subjetiva del esfuerzo físico durante la realización de una actividad, lo que puede influir en el rendimiento y la motivación para continuar (Páez y Mendoza, 2020).

Estrés: Estado de tensión física y emocional causado por factores externos o internos que pueden perturbar el equilibrio del organismo. En el contexto militar, el estrés puede surgir de diversas situaciones, como el combate, las operaciones de entrenamiento intensivas y la separación de la familia (Ruiz, 2019).

Flexibilidad: Amplitud de movimiento en las articulaciones, lo que permite realizar movimientos sin restricciones y reduce el riesgo de lesiones musculoesqueléticas (Militars, 2024).

Fuerza muscular: Capacidad de los músculos esqueléticos para generar tensión y producir fuerza contra una resistencia externa (Atletas Tácticos, 2023).

Potencia muscular: Capacidad de generar fuerza en el menor tiempo posible, lo que implica una combinación de fuerza y velocidad muscular (Rosa, 2019).

Rendimiento físico: Se refiere a la capacidad de un individuo para llevar a cabo tareas físicas y actividades en el entorno militar con eficacia y eficiencia. Esto incluye la fuerza, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad y otras habilidades físicas necesarias para cumplir con las demandas físicas y operativas de las misiones militares (Gómez, 2024).

Resiliencia: Capacidad de recuperarse rápidamente de situaciones estresantes y adaptarse positivamente a la adversidad. La resiliencia es un factor importante en la capacidad de los individuos para mantener un rendimiento efectivo en entornos militares desafiantes (Valderrama, 2024).

Resistencia al estrés: Capacidad del individuo para tolerar y manejar eficazmente situaciones estresantes sin experimentar un deterioro significativo en el rendimiento o el bienestar. La resistencia al estrés se considera una cualidad importante en el personal militar (Bartolomé et al., 2022).

Resistencia cardiovascular: Capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante actividades físicas prolongadas y exigentes (Gómez, 2024).

Velocidad: Capacidad para realizar movimientos rápidos en un período de tiempo determinado, lo que es esencial para el éxito en actividades deportivas y militares que requieren respuestas rápidas (Gómez, 2024).

2.4. Operacionalización de las variables

Tabla 1.
Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1 Estrés	Estado de tensión física y emocional causado por factores externos o internos que pueden perturbar el equilibrio del organismo. En el contexto militar, el estrés puede surgir de diversas situaciones, como el combate, las operaciones de entrenamiento intensivas y la separación de la familia (OMS, 2023).	Variable cualitativa ordinal; esta variable fue medida a través de un cuestionario con 15 preguntas cerradas y respuestas en escala de Likert, aplicadas a los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos 2024.	Estrés fisiológico	• Presión arterial elevada • Taquicardia • Sudoración excesiva • Tensión muscular • Insomnio	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			Estrés psicológico	• Ansiedad • Irritabilidad • Dificultad para concentrarse • Sentimientos de desesperanza • Cambios de humor	
			Estrés ambiental	• Exceso de demandas académicas • Relaciones interpersonales tensas • Ambiente físico adverso • Exceso de ruido • Falta de apoyo social	
Variable 2 Rendimiento físico	Se refiere a la capacidad de un individuo para llevar a cabo tareas físicas y actividades en el entorno militar con eficacia y eficiencia. Esto incluye la fuerza, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad y otras habilidades físicas necesarias para cumplir con las demandas físicas y operativas de las misiones militares (Ejército del Perú, 2015).	Variable cualitativa ordinal; esta variable fue medida a través de un cuestionario con 15 preguntas cerradas y respuestas en escala de Likert, aplicadas a los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos 2024.	Resistencia cardiovascular	• Capacidad cardiovascular • Tiempo de recuperación • Resistencia muscular • Capacidad pulmonar • Nivel de energía sostenido	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			Fuerza muscular	• Fuerza máxima • Resistencia muscular • Tensión muscular • Potencia muscular • Flexibilidad	
			Habilidades motoras	• Coordinación motora • Equilibrio • Velocidad de reacción • Precisión de movimientos • Agilidad	

2.5. Formulación de hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Existe relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

2.5.2. Hipótesis especificas

Existe relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Existe relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Existe relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

CAPÍTULO III.
Marco metodológico

3.1. Enfoque de investigación

El enfoque de nuestra investigación fue cuantitativo, caracterizado por la recolección y análisis de datos numéricos para establecer patrones y relaciones entre las variables estudiadas. Este enfoque permitió medir de manera objetiva la relación entre el estrés ambiental y el rendimiento físico en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". De acuerdo con Ñaupas et al. (2018), el enfoque cuantitativo es adecuado cuando se busca explicar fenómenos mediante el análisis estadístico, ya que permite obtener resultados replicables y generalizables (p. 140). En este caso, el análisis estadístico incluyó el uso de herramientas como la prueba de correlación de Spearman para identificar la fuerza y dirección de la relación entre las variables.

El diseño metodológico se estructuró bajo principios cuantitativos, lo que facilitó la obtención de datos a través de instrumentos como encuestas y cuestionarios estructurados. Estos instrumentos ofrecieron mediciones estandarizadas que captaron los niveles de estrés y el rendimiento físico de los cadetes, maximizando la objetividad y minimizando posibles sesgos. La naturaleza cuantitativa también permitió analizar las tendencias dentro de la población estudiada, identificar correlaciones significativas y comprobar hipótesis de manera empírica.

Asimismo, siguiendo los lineamientos planteados por Ñaupas et al. (2018), se garantizó que los datos recolectados fueran procesados mediante técnicas estadísticas rigurosas, asegurando la validez y confiabilidad de los hallazgos (p. 140). Este enfoque proporcionó una base sólida para interpretar los resultados y contribuyó a fundamentar las conclusiones de la investigación en evidencia cuantitativa sólida y robusta.

3.2. Tipo de investigación

El tipo de esta investigación fue básico o pura, orientado a la generación de conocimiento teórico que contribuye al entendimiento de las relaciones fundamentales entre el estrés ambiental y el rendimiento físico en los cadetes. Este tipo de investigación se centró en ampliar la comprensión de las variables estudiadas, sin buscar una aplicación inmediata de los resultados, pero sentando las bases para futuras investigaciones o intervenciones prácticas.

Según Ñaupas et al. (2018), la investigación básica tiene como principal objetivo el desarrollo del conocimiento y la formulación de teorías que expliquen fenómenos, siendo esta su característica distintiva (p. 115). En este contexto, nuestro estudio buscó aportar evidencia empírica que permita enriquecer el marco teórico relacionado con el impacto del estrés en contextos de formación militar.

La investigación se diseñó para explorar y describir la relación existente entre el estrés ambiental y el rendimiento físico, sin intervenir directamente en las variables ni manipular el entorno de los cadetes. Este enfoque permitió observar las dinámicas naturales de estas variables en un contexto real, proporcionando hallazgos que contribuyen al corpus de conocimiento existente. Además, como destaca Ñaupas et al. (2018), las investigaciones básicas se caracterizan por su rigurosidad metodológica y su contribución al avance del conocimiento disciplinar, lo que fue clave en este estudio (p. 115).

El enfoque de investigación básica también implicó un análisis profundo de los datos obtenidos mediante técnicas estadísticas avanzadas, como la prueba de correlación de Spearman. Este análisis permitió no solo comprobar hipótesis, sino también ofrecer perspectivas teóricas que enriquecen la comprensión de cómo el estrés puede influir en el desempeño físico, especialmente en un entorno tan exigente como el militar.

3.3. Método de investigación

El método utilizado en esta investigación fue el hipotético-deductivo, fundamentado en los principios propuestos por Karl Popper. Este enfoque permitió estructurar el estudio mediante la formulación de hipótesis contrastables, que posteriormente fueron sometidas a un riguroso proceso de verificación empírica. Según Marfull (2024), este método se caracteriza por su capacidad para avanzar en el conocimiento científico mediante la falsación de hipótesis, en lugar de la simple acumulación de observaciones (p. 62). En nuestro caso, partimos de hipótesis específicas que establecían relaciones entre el estrés ambiental y el rendimiento físico en los cadetes, y estas fueron evaluadas a través de análisis estadísticos precisos como la correlación de Spearman.

El método implicó un proceso sistemático que comenzó con la observación de fenómenos relevantes en el contexto militar, lo que llevó al planteamiento de preguntas de investigación y, posteriormente, a la formulación de hipótesis claras. Estas hipótesis, fundamentadas en teorías existentes, fueron sometidas a pruebas empíricas utilizando datos

obtenidos de una muestra representativa. Tal como señala Marfull (2024), el enfoque hipotético-deductivo fomenta un proceso crítico y lógico que permite identificar y desechar proposiciones que no superen las pruebas de verificación (p. 63). Esto garantiza que los resultados obtenidos sean sólidos y confiables, contribuyendo al desarrollo teórico en el campo de la investigación militar.

Este método no solo permitió confirmar la existencia de una relación significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico, sino que también fortaleció la validez de los resultados al someter las hipótesis a rigurosas pruebas estadísticas. Además, la utilización del enfoque hipotético-deductivo fomentó un análisis crítico de los datos, asegurando que las conclusiones derivadas fueran coherentes con la realidad observada y con los principios teóricos subyacentes. En este sentido, el método propuesto por Popper, tal como lo describe Marfull (2024), fue clave para el éxito del estudio (p. 64).

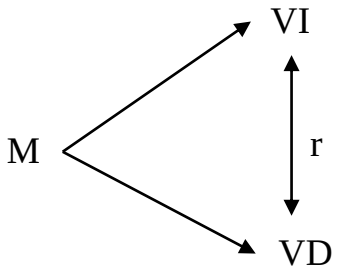
3.4. Alcance de investigación (nivel)

El alcance de la investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, lo que permitió abordar el problema de estudio desde dos perspectivas complementarias. En primer lugar, se buscó describir las características, comportamientos y patrones de las variables analizadas, específicamente el estrés ambiental y el rendimiento físico en los cadetes. Según Hernández y Mendoza (2018), un estudio descriptivo tiene como objetivo especificar propiedades, características y perfiles de las personas, grupos o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis, permitiendo un acercamiento detallado y profundo a la realidad investigada (p. 108). Este enfoque fue esencial para identificar la distribución de los niveles de estrés ambiental y su relación con los distintos grados de rendimiento físico, proporcionando una visión clara del fenómeno en el contexto militar.

En segundo lugar, la investigación también asumió un alcance correlacional, orientado a establecer relaciones entre las variables de interés. Hernández y Mendoza (2018) explican que un estudio correlacional busca medir el grado de asociación entre dos o más variables, identificando si existe una relación significativa entre ellas sin implicar causalidad directa (p. 109). Este enfoque fue particularmente relevante, ya que permitió determinar que el estrés ambiental y el rendimiento físico están vinculados mediante una correlación positiva alta, respaldada por un coeficiente de correlación de Spearman significativo.

La combinación de ambos alcances permitió no solo describir las variables involucradas con precisión, sino también identificar patrones relacionales que enriquecen la comprensión del fenómeno estudiado. Esta dualidad en el alcance ofreció un marco integral para analizar cómo los niveles de estrés ambiental pueden influir en el desempeño físico, destacando la importancia de un enfoque metodológico que abarque tanto la descripción detallada como la identificación de relaciones significativas.

Figura 1.
Esquema de correlación



Donde:

M = Muestra

VI = Variable 1: Estrés

VD = Variable 2: Rendimiento físico

r = Correlación entre dichas variables

3.5. Diseño de la investigación

El diseño del estudio fue no experimental, de carácter transversal, lo que permitió analizar las variables en su estado natural, sin manipulación intencionada por parte del investigador. Hernández y Mendoza (2018) explican que un diseño no experimental se caracteriza por observar fenómenos tal como se presentan en el contexto real, sin intervenir directamente en su comportamiento (p. 174). Este enfoque resultó fundamental para estudiar la relación entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes, ya que permitió registrar los datos en su entorno habitual de entrenamiento militar, garantizando la validez ecológica de los resultados. Además, este tipo de diseño es especialmente útil en investigaciones donde las variables de interés no pueden ser manipuladas debido a restricciones éticas o prácticas, como fue el caso de este estudio.

Por otra parte, el carácter transversal del diseño permitió recolectar datos en un único momento en el tiempo, capturando una instantánea de las condiciones y relaciones existentes entre las variables. Según Hernández y Mendoza (2018), un diseño transversal implica medir las variables de interés en un punto específico, con el objetivo de analizar su estado y posibles asociaciones en un momento dado (p. 176). Este enfoque fue adecuado para identificar patrones y correlaciones entre el estrés ambiental y el rendimiento físico, proporcionando una base sólida para evaluar cómo estas variables interactúan en un periodo concreto del proceso formativo de los cadetes.

En conjunto, el diseño no experimental y transversal fue una elección metodológica adecuada para explorar y comprender el fenómeno estudiado, respetando las condiciones del entorno militar y proporcionando un análisis robusto y representativo de la población investigada.

3.6. Población, muestra, unidad de estudio

3.6.1. Población de estudio

Se establecen una población de 84 cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2024.

La población de un estudio se define como el conjunto completo de individuos, elementos u objetos que poseen características comunes y que son el foco de interés de la investigación. Hernández y Mendoza (2018) explican que la población comprende todos los casos que cumplen con los criterios establecidos por el investigador y que, en principio, son los sujetos de estudio a los que se busca generalizar los resultados (p. 174). Este concepto es esencial para delimitar el alcance del análisis y establecer las bases para la selección de la muestra, en caso de que no sea posible trabajar con la totalidad de la población.

En el contexto de un estudio como el presente, la población se identifica como un grupo definido por características específicas relacionadas con el fenómeno investigado, garantizando así que los resultados obtenidos sean representativos y válidos. Hernández y Mendoza (2018) destacan que una adecuada definición de la población es crucial para asegurar que los hallazgos sean aplicables al conjunto que se pretende analizar, lo que constituye un paso fundamental en cualquier proceso de investigación científica.

3.6.2. Muestra de estudio

Es probabilístico de tipo aleatorio, tomando en cuenta la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^{2} p * q}{d^{2} * (N-1) + Z_{\alpha}^{2} * p * q}$$

N =	84	Tamaño de la población
Z =	1.96	Nivel de confianza (95%)
p =	0.5	Probabilidad de éxito
q =	0.5	Probabilidad de fracaso
d =	0.05	Margen de error

$$n = \frac{(84) * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (84 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = \frac{80.6736}{1.17}$$

$$n = 69.08$$

70 cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2024, dando como resultado a la muestra.

El muestreo utilizado en este estudio fue probabilístico, lo que implica que cada elemento de la población tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado. Según Hernández y Mendoza (2018), este tipo de muestreo se caracteriza por garantizar que la muestra obtenida sea representativa de la población, permitiendo así generalizar los resultados a toda la población de interés (p. 196). Este enfoque es esencial para reducir el sesgo de selección y aumentar la validez externa del estudio, asegurando que los hallazgos sean aplicables de manera confiable al grupo total estudiado.

Dentro del muestreo probabilístico, se utilizó el método aleatorio simple, que consiste en seleccionar a los participantes de manera completamente al azar. Hernández y Mendoza (2018) destacan que este método es fundamental para garantizar la imparcialidad en la

selección, ya que cada individuo o elemento de la población tiene la misma oportunidad de ser elegido (p. 161). Este procedimiento no solo refuerza la objetividad del proceso de muestreo, sino que también incrementa la confianza en la interpretación de los resultados obtenidos a partir de la muestra seleccionada.

3.6.3. Unidad de estudio

La unidad de estudio serían los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos que estuvieron involucrados en el estudio.

La unidad de estudio se define como el objeto o sujeto específico sobre el cual se centran las observaciones y mediciones en un proceso de investigación. Según Hernández y Mendoza (2018), representa la entidad mínima que se analiza dentro del marco de una investigación y, dependiendo del enfoque del estudio, puede corresponder a individuos, grupos, instituciones, fenómenos o eventos determinados (p. 198). Es decir, la unidad de estudio establece los límites del análisis al identificar claramente el nivel en el que se recopilarán y procesarán los datos.

En investigaciones de carácter cuantitativo, la unidad de estudio suele ser descrita con precisión, ya que constituye el vínculo directo entre la población y la muestra seleccionada. Hernández y Mendoza (2018) enfatizan que su correcta delimitación es esencial para garantizar la coherencia metodológica y la validez interna del estudio. Este concepto no solo facilita la aplicación de técnicas de recolección de datos, sino que también asegura que las mediciones se realicen de manera consistente en relación con los objetivos planteados. La adecuada definición de la unidad de estudio es, por lo tanto, un paso crucial en el diseño de cualquier investigación, ya que garantiza que el análisis responda directamente a las preguntas de investigación formuladas.

3.7. Técnica e instrumento para la recolección de datos

3.7.1. Técnica de recolección de datos

La técnica de recolección de datos empleada en esta investigación fue la encuesta, un método ampliamente utilizado en estudios de corte cuantitativo. Según Machuca (2022), la encuesta se define como una técnica estructurada que permite obtener información específica de una población a través de cuestionarios estandarizados, diseñados con preguntas claras y directas que facilitan la recolección sistemática de datos relevantes. Este método resulta particularmente

adecuado cuando se busca explorar, describir o correlacionar fenómenos a partir de las percepciones, opiniones o comportamientos de los participantes.

En el contexto de esta investigación, la encuesta permitió recopilar información clave sobre variables relacionadas con el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes. Machuca (2022) destaca que, al utilizar cuestionarios previamente validados, la encuesta garantiza un alto grado de fiabilidad y validez en los datos obtenidos, lo cual es esencial para asegurar la precisión del análisis estadístico posterior. Además, el uso de preguntas cerradas con opciones de respuesta predeterminadas permitió un procesamiento más eficiente de los datos, facilitando la identificación de patrones y tendencias relevantes.

Asimismo, la flexibilidad de la encuesta permitió su aplicación en un entorno controlado, optimizando la participación de los cadetes seleccionados como muestra. Esto garantizó no solo la homogeneidad en la recolección de datos, sino también la minimización de sesgos asociados a la interpretación de las preguntas. En línea con lo señalado por Machuca (2022), la encuesta representó una herramienta estratégica que aportó datos precisos y confiables, fundamentales para abordar los objetivos específicos del estudio y formular conclusiones basadas en evidencia sólida.

3.7.2. Instrumento de recolección de datos

El instrumento de recolección de datos utilizado en esta investigación fue el cuestionario, diseñado específicamente para captar información relevante sobre las variables en estudio. Según Hernández y Mendoza (2018), un cuestionario es un conjunto estructurado de preguntas formuladas con el propósito de recolectar datos precisos y estandarizados de los participantes. Este instrumento se caracteriza por su capacidad para abordar de manera eficiente múltiples aspectos del fenómeno investigado, permitiendo una recopilación uniforme de información.

En esta investigación, las preguntas fueron de tipo cerrado, una modalidad que, como señalan Hernández y Mendoza (2018), facilita la codificación, el análisis y la interpretación de los datos. Estas preguntas cerradas se acompañaron de opciones de respuesta basadas en escalas de Likert, las cuales son particularmente útiles para medir actitudes, percepciones y niveles de acuerdo o desacuerdo con enunciados específicos. Las escalas de Likert, con rangos que usualmente van de "totalmente en desacuerdo" a "totalmente de acuerdo", ofrecen una herramienta efectiva para captar matices en las respuestas de los participantes.

El cuestionario se diseñó bajo principios rigurosos de claridad y precisión para garantizar que las preguntas fueran comprensibles y evitar posibles sesgos en las respuestas. Además, como mencionan Hernández y Mendoza (2018), este tipo de instrumento es ideal en estudios descriptivos y correlacionales, ya que permite recopilar datos cuantitativos que son esenciales para establecer relaciones significativas entre las variables. Su formato cerrado y el uso de escalas estructuradas no solo optimizaron el tiempo de recolección de datos, sino que también contribuyeron a la fiabilidad de los resultados obtenidos.

Tabla 2.
Diagrama de Likert

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	**2**	**3**	**4**	**5**

Fuente: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

Según Coll (2020), un baremo se define como un conjunto de criterios estandarizados y predefinidos que se utilizan para valorar y clasificar el rendimiento o las respuestas de los individuos en un determinado contexto. Este conjunto de referencias, que puede estar compuesto por escalas, puntuaciones o descripciones, permite establecer una comparación objetiva entre los distintos resultados obtenidos, facilitando la evaluación y la interpretación de las respuestas. En el ámbito educativo o investigativo, el baremo se emplea para medir la calidad de una respuesta, desempeño o actitud, ajustándose a criterios que han sido previamente establecidos y acordados.

El baremo se basa en la idea de objetividad y uniformidad, ya que, al ser un instrumento normativo, asegura que todos los evaluados sean medidos bajo los mismos parámetros, eliminando así el riesgo de sesgos personales. Coll (2020) subraya que su uso es particularmente valioso en la evaluación de tareas complejas o subjetivas, donde se requiere un estándar para determinar el nivel de éxito o calidad de la ejecución. Al incorporar un baremo en la investigación o en el ámbito educativo, se facilita la estandarización de las valoraciones, permitiendo una comparación válida y confiable entre los distintos individuos o resultados obtenidos, mejorando la claridad y coherencia del proceso evaluativo.

3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

Con el objetivo de validar el instrumento, se recurrió al proceso conocido como "Juicio de Expertos". Para ello, se sometió el cuestionario a la evaluación de tres profesionales con grado de magíster y doctorado de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

Estos expertos realizaron un análisis detallado, cuyos resultados fueron resumidos en un cuadro y anexados como parte del informe. Tras este análisis, el instrumento fue considerado como "Aplicable" y, con base en esta apreciación, se procedió a mejorar su contenido mediante una prueba piloto, la cual fue aplicada a los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la misma institución.

Para garantizar la confiabilidad del instrumento, se empleó el estándar alfa de Cronbach. Este método permitió verificar la consistencia interna del cuestionario, evaluando la relación entre las variables mediante los coeficientes de alfa de Cronbach. El propósito fue medir cuán sólidamente se correlacionaban los elementos del cuestionario entre sí, y cómo el excluir algún ítem afectaba dicha consistencia. El análisis se realizó utilizando el software SPSS 27, procesando los datos para determinar el nivel de estabilidad y precisión del instrumento. La fórmula de alfa de Cronbach proporcionó una medida estadística clave para evaluar la fiabilidad del instrumento en su versión final.

Tabla 3.
Criterio de confiabilidad valores

Intervalo al que pertenece el coeficiente de Alpha de Cronbach	Valoración de la fiabilidad de los ítems analizados
"0 < 0.20"	Muy Baja
"0.21 < 0.40"	Baja
"0.41 < 0.60"	Moderada
"0.61 < 0.80"	Alta
"0.81 < 1"	Muy Alta

Nota: Este instrumento se utilizó en la prueba piloto de toda la muestra

El coeficiente de Alfa de Cronbach, también conocido como coeficiente de consistencia interna o simplemente alfa, es una medida estadística utilizada para evaluar la fiabilidad o consistencia de los ítems en una escala o cuestionario. Esta herramienta fue desarrollada en 1951 por el psicólogo Lee Cronbach.

El valor de este coeficiente varía entre 0 y 1, donde un valor cercano a 1 indica una alta consistencia interna, lo que sugiere que los ítems del cuestionario están fuertemente correlacionados entre sí. En contraste, un valor cercano a 0 refleja una baja consistencia interna, lo que significa que los ítems no están adecuadamente relacionados entre sí.

El cálculo del coeficiente de Alfa de Cronbach se basa en la correlación media entre todos los ítems de la escala o cuestionario. En general, si el valor de alfa es superior a 0.7, se considera que la consistencia interna es adecuada y confiable para los fines del estudio.

Es fundamental tener en cuenta que el coeficiente de alfa de Cronbach asume que los ítems evaluados miden un solo concepto o dimensión. Si el cuestionario está diseñado para medir varias dimensiones o conceptos, entonces podría ser más adecuado recurrir a otros métodos para evaluar la consistencia interna. De esta manera, se garantiza que los análisis sean apropiados para la naturaleza del cuestionario utilizado.

Figura 2.
Fórmula y datos del coeficiente de Alpha de Cronbach

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left[1-\frac{\Sigma s^2}{S_T^2}\right]$$

Donde,
k = El número de ítems
Σs^2 = Sumatoria de varianzas de los ítems.
sT^2= Varianza de la suma de los ítems.
α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Tabla 4.
Estadísticas de fiabilidad del instrumento de la variable 1

	Alfa de Cronbach
escala	0.895

El instrumento presenta un coeficiente de fiabilidad de 0.895 para la primera variable, lo cual indica una consistencia interna extremadamente alta en las respuestas obtenidas a través de la Escala de Likert. Este valor sugiere que las respuestas a las preguntas asociadas a esta variable están estrechamente correlacionadas, lo que refuerza la confiabilidad del instrumento en medir esta dimensión específica.

Tabla 5.
Estadísticas de fiabilidad del instrumento de la variable 2

	Alfa de Cronbach
escala	0.940

Por otro lado, para la segunda variable, el instrumento alcanza un coeficiente de fiabilidad de 0.940, lo que refleja una fiabilidad aún más alta en términos de consistencia interna. Este valor indica que las respuestas obtenidas en relación con esta variable son altamente coherentes y consistentes entre sí, lo que refuerza la validez del instrumento para medir correctamente los aspectos correspondientes a esta segunda variable. Ambos coeficientes de fiabilidad, al estar por encima del umbral recomendado de 0.7, aseguran que el instrumento es adecuado y confiable para las mediciones propuestas en el estudio, particularmente cuando se emplea la Escala de Likert como herramienta de recolección de datos.

3.8. Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos

Primero, una vez que las herramientas de investigación se encuentren listas, se procederá a distribuir el cuestionario según los indicadores establecidos. Además, “se asegurará de que se tenga el número adecuado de copias para que todos los participantes reciban una. Esto garantizará que la recolección de datos se realice de manera eficiente y según los parámetros previamente definidos.

En segundo lugar, se debe solicitar el permiso necesario al oficial superior encargado de los cadetes. Este paso es crucial para obtener la autorización formal y asegurar que el proceso de encuesta se realice de acuerdo con las normativas internas de la institución. De esta manera, se mantiene el respeto por la jerarquía y el protocolo institucional.

El tercer paso consiste en la distribución y la realización de las encuestas. Se entregarán las boletas de forma organizada dentro de un periodo de tiempo programado, aproximadamente de 20 minutos. Durante este tiempo, los cadetes completarán el cuestionario, y en caso de que surjan dudas o algunas preguntas no estén claras, se ofrecerá apoyo para resolver cualquier

inconveniente. Se garantizará que las encuestas se completen de manera adecuada y se eliminen o sustituyan las preguntas incompletas.

Una vez recogidos los datos, en el cuarto paso, se procederá al procesamiento de la información utilizando el software Excel. Este programa ayudará a organizar las respuestas obtenidas de manera estructurada y permitirá realizar un análisis preliminar de los datos.

El quinto paso se enfoca en el análisis estadístico de los datos obtenidos. Se aplicarán herramientas estadísticas descriptivas e inferenciales para procesar la información de manera más profunda. En este caso, se utilizó el SPSS 27 para llevar a cabo una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov" sobre más de 50 muestras. Este procedimiento ayudará a determinar si los datos siguen una distribución normal y permitirán realizar conclusiones más precisas.

Finalmente, con los resultados obtenidos de la prueba de normalidad, se determinará que ambas variables en estudio son de orden cualitativo. Las pruebas estadísticas inferenciales realizadas demostraron que los resultados eran estadísticamente significativos, independientemente de si las variables eran paramétricas o no. Esto permitirá concluir que las variables están correlacionadas y validará la hipótesis planteada, utilizando la correlación para determinar si el promedio de los resultados se ajusta a una distribución normal esperada en el análisis.

3.8.2. Método de análisis de datos

El análisis descriptivo se empleará para examinar los datos obtenidos a través de la encuesta, utilizando Excel como herramienta principal para organizar y tabular la información. "De esta manera, se generará una tabla de frecuencia que reflejará las recurrencias de las respuestas, y se representarán estos datos en forma de gráficos de barras. Al finalizar este proceso, se procederá con la interpretación de los resultados, los cuales se analizarán desde una perspectiva tanto numérica (tabla) como visual (figura), proporcionando una visión completa de las tendencias y patrones presentes en los datos.

En cuanto al análisis inferencial, se busca una comprensión más detallada de los componentes individuales del fenómeno estudiado. Este enfoque permite aplicar el razonamiento inductivo, lo cual facilita la validación de las hipótesis planteadas, permitiendo comprobar el comportamiento de los indicadores de la realidad a través de su correlación. Para probar las hipótesis, se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman ρ (Rh0), una medida

que evalúa la relación o interdependencia entre dos variables continuas aleatorias. Este coeficiente se calcula mediante el ordenamiento de los datos y la asignación de rangos correspondientes, teniendo en cuenta la presencia de datos idénticos, aunque este caso se puede omitir si los datos duplicados son escasos.

Además, se emplea un enfoque avanzado para evaluar si el valor observado de ρ se desvía significativamente de cero, utilizando la hipótesis nula que establece que el valor de ρ esperado es cero. Este proceso implica el cálculo de la probabilidad de que el valor observado sea mayor o igual que el valor calculado mediante la prueba de permutación". Este método de permutación es considerado más eficiente que los métodos tradicionales en la mayoría de los casos, ya que supera las limitaciones de los enfoques convencionales, a menos que el conjunto de datos sea excesivamente grande y no se cuente con suficiente poder computacional para generar las permutaciones, lo cual sería improbable con los equipos informáticos modernos, o si la creación de un algoritmo para las permutaciones resulta particularmente difícil. Sin embargo, estos casos son relativamente raros y, en general, los algoritmos para permutar los datos no presentan grandes complicaciones.

3.9. Aspectos éticos

Los aspectos éticos en una investigación relacionada con la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" son fundamentales para garantizar la integridad y el respeto hacia los participantes y el entorno académico. En primer lugar, es esencial obtener el consentimiento informado de todos los cadetes involucrados, asegurando que comprendan los objetivos de la investigación, el uso de sus datos y su derecho a la confidencialidad y a la privacidad. Además, se debe asegurar que la participación sea completamente voluntaria, sin coacción o presión, y que los cadetes puedan retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Es igualmente importante mantener la confidencialidad de la información recopilada, utilizando los datos exclusivamente para los fines establecidos en la investigación y sin divulgación indebida. Los investigadores deben ser transparentes en cuanto a los métodos de recolección de datos, asegurando que estos sean apropiados y no invadan el espacio personal de los participantes. En cuanto a la manipulación de los resultados, se debe evitar cualquier tipo de falsificación o tergiversación, asegurando que los hallazgos sean presentados de manera objetiva y precisa.

CAPÍTULO IV.
Resultados

4.1. Análisis descriptivo

Resultados en base al Objetivo General: Estrés y rendimiento físico

Tabla 6.
Estrés y rendimiento físico

			V2: Rendimiento físico			
			Alto	Medio	Bajo	Total
V1: Estrés	Alto	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0.0%	0.0%	1.4%	1.4%
	Medio	Recuento	5	16	0	21
		% del total	7.1%	22.9%	0.0%	30.0%
	Bajo	Recuento	40	8	0	48
		% del total	57.1%	11.4%	0.0%	68.6%
Total		Recuento	45	24	1	70
		% del total	64.3%	34.3%	1.4%	100.0%

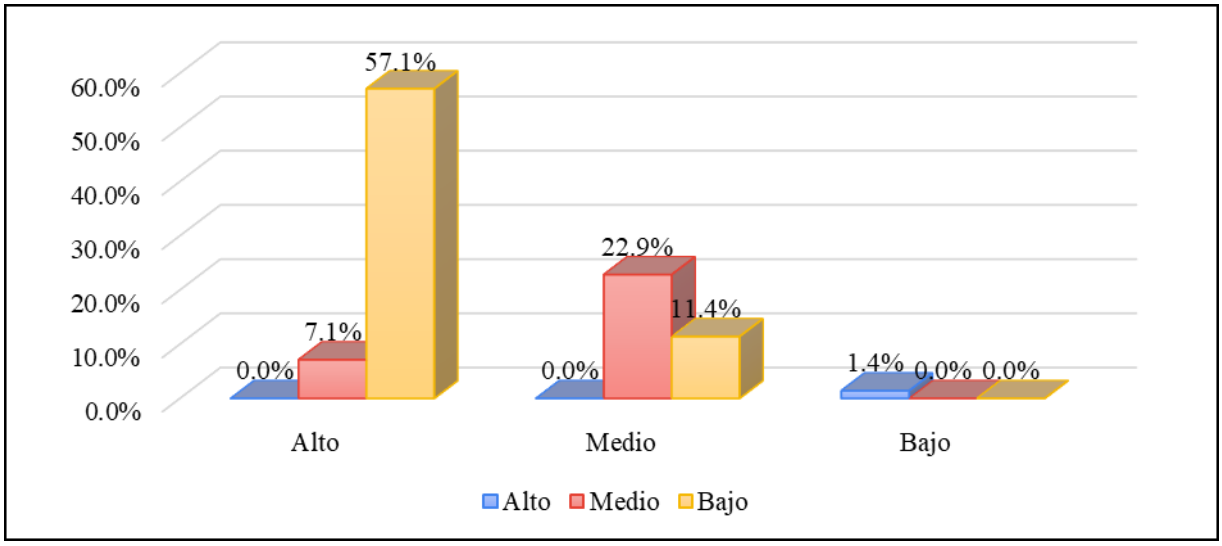
Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Interpretación de la Variable 1 y Variable 2: Mediante la Tabla 6 y en la Figura 3, la mayoría (68.6%) mostró un nivel bajo de estrés, y dentro de este grupo, el 57.1% alcanzó un rendimiento físico alto, mientras que el 11.4% tuvo un rendimiento físico medio. No se registraron cadetes con un nivel bajo de estrés que presentarán un rendimiento físico bajo.

Por otro lado, el 30.0% de los cadetes manifestó un nivel medio de estrés. En este grupo, la mayoría (22.9%) logró un rendimiento físico medio, mientras que un 7.1% alcanzó un rendimiento físico alto. No se encontraron cadetes con estrés medio que presentaran un rendimiento físico bajo.

Finalmente, un pequeño porcentaje de los cadetes (1,4%) presentó un nivel alto de estrés, y dentro de este grupo, todos mostraron un rendimiento físico bajo. Estos resultados sugieren una tendencia donde niveles más bajos de estrés están asociados con un mejor rendimiento físico, mientras que niveles más altos de estrés parecen estar vinculados con un menor rendimiento.

Figura 3.
Estrés y rendimiento físico



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Resultados en base al Objetivo Específico 1: Estrés fisiológico y rendimiento físico.

Tabla 7.
Estrés fisiológico y rendimiento físico

			V2: Rendimiento físico			
			Alto	Medio	Bajo	Total
D1: Estrés fisiológico	Alto	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0.0%	0.0%	1.4%	1.4%
	Medio	Recuento	7	13	0	20
		% del total	10.0%	18.6%	0.0%	28.6%
	Bajo	Recuento	38	11	0	49
		% del total	54.3%	15.7%	0.0%	70.0%
Total		Recuento	45	24	1	70
		% del total	64.3%	34.3%	1.4%	100.0%

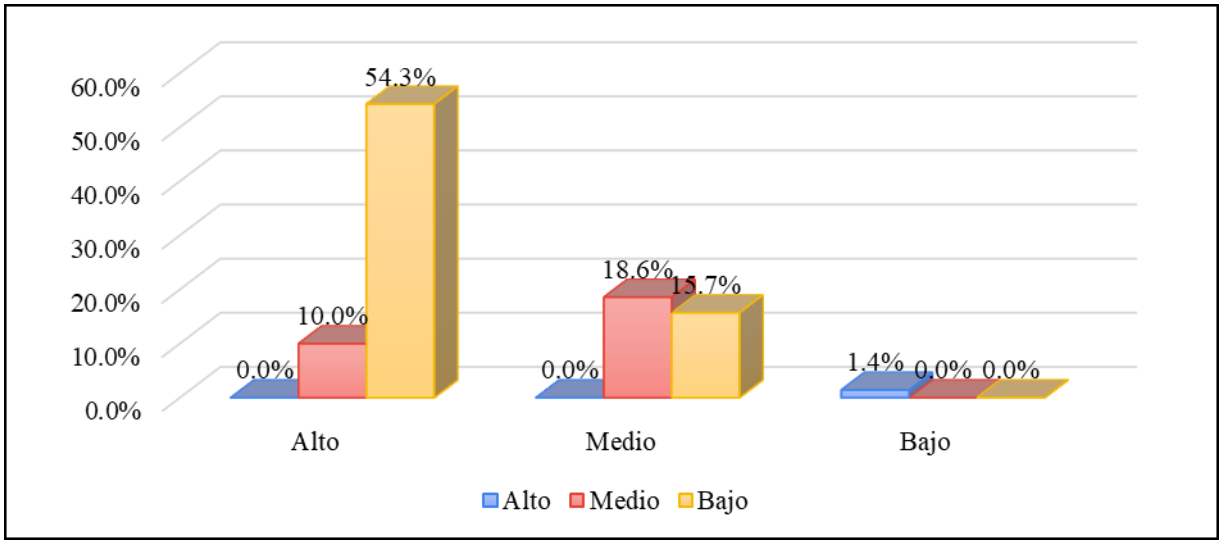
Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Interpretación de la Dimensión 1, V1 y Variable 2: Mediante la Tabla 7 y en la Figura 4, el 70.0% presentó un nivel bajo de estrés fisiológico. Dentro de este grupo, la mayoría (54.3%) alcanzó un rendimiento físico alto, mientras que el 15.7% tuvo un rendimiento físico medio. Ninguno de los cadetes con bajo estrés fisiológico mostró un rendimiento físico bajo.

Un 28,6% de los cadetes presentó un nivel medio de estrés fisiológico. Entre ellos, el 18.6% alcanzó un rendimiento físico medio, mientras que el 10.0% logró un rendimiento físico alto. No se observaron cadetes con estrés fisiológico medio que tuvieran un rendimiento físico bajo.

Finalmente, un 1,4% de los cadetes presentó un nivel alto de estrés fisiológico, y todos ellos mostraron un rendimiento físico bajo. Estos datos reflejan una tendencia clara: a medida que el estrés fisiológico disminuye, aumenta la probabilidad de un mayor rendimiento físico. Por el contrario, niveles altos de estrés fisiológico están asociados con un rendimiento físico más limitado.

Figura 4.
Estrés fisiológico y rendimiento físico



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Resultados en base al Objetivo Específico 2: Estrés psicológico y rendimiento físico.

Tabla 8.
Estrés psicológico y rendimiento físico

			V2: Rendimiento físico			
			Alto	Medio	Bajo	Total
D2: Estrés psicológico	Alto	Recuento	0	2	1	3
		% del total	0.0%	2.9%	1.4%	4.3%
	Medio	Recuento	5	13	0	18
		% del total	7.1%	18.6%	0.0%	25.7%
	Bajo	Recuento	40	9	0	49
		% del total	57.1%	12.9%	0.0%	70.0%
Total		Recuento	45	24	1	70
		% del total	64.3%	34.3%	1.4%	100.0%

Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

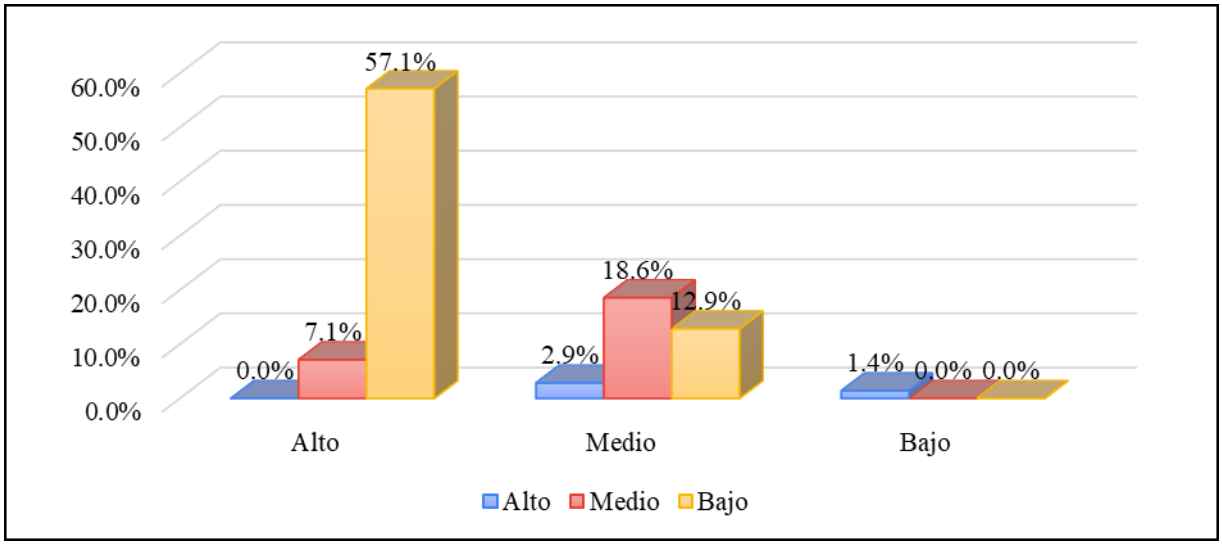
Interpretación de la Dimensión 2, V1 y Variable 2: Mediante la Tabla 8 y en la Figura 5, el 70.0% presentó un nivel bajo de estrés psicológico. Dentro de este grupo, la mayoría (57.1%) obtuvo un rendimiento físico alto, mientras que el 12.9% alcanzó un rendimiento físico medio. Ninguno de los cadetes con bajo estrés psicológico mostró un rendimiento físico bajo.

Un 25,7% de los cadetes presentó un nivel medio de estrés psicológico. En este grupo, el 18.6% logró un rendimiento físico medio, mientras que el 7.1% alcanzó un rendimiento físico alto. No se encontraron cadetes con estrés psicológico medio que tuvieran un rendimiento físico bajo.

Finalmente, el 4,3% de los cadetes mostró un nivel alto de estrés psicológico. En este grupo, el 2.9% obtuvo un rendimiento físico medio, mientras que el 1.4% presentó un rendimiento físico bajo. Ninguno de los cadetes con estrés psicológico alto alcanzó un rendimiento físico alto.

Estos resultados indican que los niveles más bajos de estrés psicológico están asociados con un mejor rendimiento físico, mientras que los niveles altos de estrés psicológico parecen limitar la capacidad de rendimiento físico de los cadetes.

Figura 5.
Estrés psicológico y rendimiento físico



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Resultados en base al Objetivo Específico 3: Estrés ambiental y rendimiento físico.

Tabla 9.
Estrés ambiental y rendimiento físico

			V2: Rendimiento físico			
			Alto	Medio	Bajo	Total
D3: Estrés ambiental	Alto	Recuento	0	1	1	2
		% del total	0.0%	1.4%	1.4%	2.9%
	Medio	Recuento	2	15	0	17
		% del total	2.9%	21.4%	0.0%	24.3%
	Bajo	Recuento	43	8	0	51
		% del total	61.4%	11.4%	0.0%	72.9%
Total		Recuento	45	24	1	70
		% del total	64.3%	34.3%	1.4%	100.0%

Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

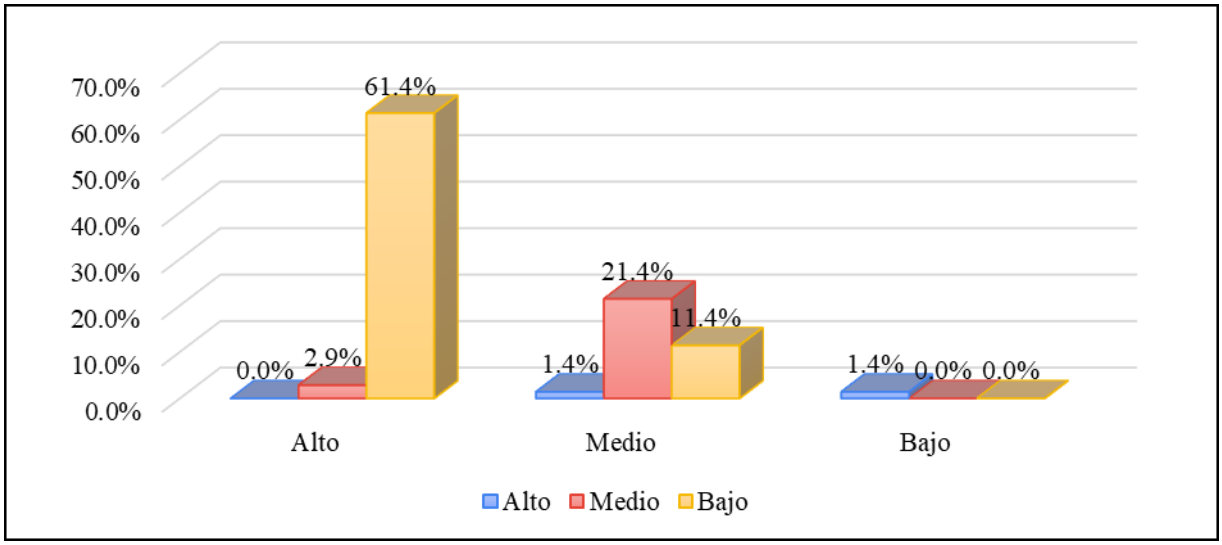
Interpretación de la Dimensión 3, V1 y Variable 2: Mediante la Tabla 9 y en la Figura 6, el 72.9% presentó un nivel bajo de estrés ambiental. Dentro de este grupo, la mayoría (61.4%) alcanzó un rendimiento físico alto, mientras que el 11.4% obtuvo un rendimiento físico medio. Ningún cadete con estrés ambiental bajo mostró un rendimiento físico bajo.

Un 24,3% de los cadetes presentó un nivel medio de estrés ambiental. En este grupo, el 21.4% logró un rendimiento físico medio y el 2.9% alcanzó un rendimiento físico alto. No se registraron cadetes con estrés ambiental medio que tuvieran un

Finalmente, un 2,9% de los cadetes presentó un nivel alto de estrés ambiental. Entre ellos, el 1.4% mostró un rendimiento físico medio, mientras que otro 1.4% tuvo un rendimiento físico bajo. Ningún cadete con estrés ambiental alto alcanzó un rendimiento físico a

Estos resultados muestran que niveles bajos de estrés ambiental están asociados con un mejor rendimiento físico, mientras que niveles altos de estrés ambiental parecen limitar la capacidad de rendimiento.

Figura 6.
Estrés ambiental y rendimiento físico



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

4.2. Análisis inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad

Para la prueba de normalidad siendo la muestra mayor a 50 de la muestra (n > 50), se realiza la prueba de normalidad en SPSS 27 de Kolmogorov-Smirnov, que tiene como resultado lo siguiente:

Tabla 10.
Pruebas de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
V1: Estrés	0.184	70	0.000
D1: Estrés fisiológico	0.294	70	0.000
D2: Estrés psicológico	0.140	70	0.000
D3: Estrés ambiental	0.192	70	0.000
V2: Rendimiento físico	0.119	70	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación: El análisis muestra que los datos no siguen una distribución normal, de acuerdo con la prueba “Kolmogorov-Smirnov, que es adecuada para muestras mayores de 50. Esto se debe a que el valor de significancia es inferior a 0.05, es decir, el valor p es menor a 0.05. Esta situación nos permite concluir que las variables no están normalmente distribuidas, lo que justifica el uso del coeficiente de correlación de Spearman en el análisis posterior.

El coeficiente de correlación de Spearman, representado por ρ (Rho), mide la correlación o asociación entre dos variables continuas aleatorias. Para su cálculo, los datos se ordenan y se sustituyen por sus respectivos rangos. El estadístico ρ se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde "D" representa la diferencia entre los rangos correspondientes de las variables x e y, y "N" es el número total de pares de datos.

Es importante tener en cuenta la presencia de valores idénticos al ordenar los datos, aunque si estos son pocos, pueden ser ignorados. Para determinar si el valor observado de ρ

es significativamente diferente de cero, la aproximación moderna consiste en calcular la probabilidad de obtener un valor igual o mayor al ρ esperado bajo la hipótesis nula, utilizando un test de permutación. Este enfoque es generalmente más efectivo que los métodos tradicionales, salvo en situaciones donde el conjunto de datos es tan grande que no se dispone de la potencia informática necesaria para generar las permutaciones (algo raro con la tecnología actual), o cuando es complejo diseñar un algoritmo de permutación coherente con la hipótesis nula, lo cual también es inusual.

Tabla 11.
Escala de interpretación para la correlación de Spearman

Correlación	Interpretación
r = -1,00	"Correlación negativa perfecta"
-0,9 a -0,99	"Correlación negativa muy alta"
-0,7 a -0,89	"Correlación negativa alta"
-0,4 a -0,69	"Correlación negativa moderada"
-0,2 a -0,39	"Correlación negativa baja"
0,01 a -0,19	"Correlación negativa muy baja"
r = 0	"No existe correlación alguna entre las variables"
0,01 a +0,19	"Correlación positiva muy baja"
+0,2 a +0,39	"Correlación positiva baja"
+0,4 a +0,69	"Correlación positiva moderada"
+0,7 a +0,89	"Correlación positiva alta"
+0,9 a +0,99	"Correlación positiva muy alta"
r = +1,00	"Correlación positiva perfecta"

Nota: Interpretación de las pruebas de hipotesis
Fuente: Scielo

4.2.2. Contrastación de la Hipótesis General (HG)

Paso 1.

HG_a : Existe una relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

HG_0 : No existe una relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α, es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 12.
Prueba de correlación de Spearman de la hipótesis general

			V1: Estrés	V2: Rendimiento físico
Rho de Spearman	V1: Estrés	Coeficiente de correlación	1.000	-0.793
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	70	70
	V2: Rendimiento físico	Coeficiente de correlación	-0.793	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	70	70

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es -0.793, existe una correlación negativa alta. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 (0.000 < 0.05).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H0 si sig (ρ-valor) es menor que 0.05.

- Aceptar H0 si sig (ρ-valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si 0.000 < 0.05, se rechaza la H0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna, esto indica que si existe una relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

4.2.3. Contrastación de la Hipótesis Específica 1 (HE1)

Paso 1.

$HE1_a$: Existe una relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

$HE1_0$: No existe una relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α, es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 13.
Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 1

			D1: Estrés fisiológico	V2: Rendimiento físico
Rho de Spearman	D1: Estrés fisiológico	Coeficiente de correlación	1.000	-0.702
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	70	70
	V2: Rendimiento físico	Coeficiente de correlación	-0.702	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	70	70

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es -0.702, existe una correlación negativa alta. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 (0.000 < 0.05).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H0 si sig (ρ-valor) es menor que 0.05.

- Aceptar H0 si sig (ρ-valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si 0.000 < 0.05, se rechaza la H0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis Específica 1 nula y se acepta la hipótesis Específica 1 alterna, esto indica que si existe una relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

4.2.4. Contrastación de la Hipótesis Específica 2 (HE2)

Paso 1.

$HE2_a$: Existe una relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

$HE2_0$: No existe una relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α, es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 14.
Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 2

			D2: Estrés psicológico	V2: Rendimiento físico
Rho de Spearman	D2: Estrés psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	-0.725
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	70	70
	V2: Rendimiento físico	Coeficiente de correlación	-0.725	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	70	70

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es -0.725, existe una correlación negativa alta. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 (0.000 < 0.05).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H0 si sig (ρ-valor) es menor que 0.05.

- Aceptar H0 si sig (ρ-valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si 0.000 < 0.05, se rechaza la H0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis Específica 2 nula y se acepta la hipótesis Específica 2 alterna, esto indica que si existe una relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

4.2.5. Contrastación de la Hipótesis Específica 3 (HE3)

Paso 1.

$HE3_a$: Existe una relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

$HE3_0$: No existe una relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α, es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 15.
Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 3

			D3: Estrés ambiental	V2: Rendimiento físico
Rho de Spearman	D3: Estrés ambiental	Coeficiente de correlación	1.000	-0.902
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	70	70
	V2: Rendimiento físico	Coeficiente de correlación	-0.902	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	70	70

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5
Fuente: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es -0.902, existe una correlación negativa muy alta. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 (0.000 < 0.05).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H0 si sig (ρ-valor) es menor que 0.05.

- Aceptar H0 si sig (ρ-valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si 0.000 < 0.05, se rechaza la H0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis Específica 3 nula y se acepta la hipótesis Específica 3 alterna, esto indica que si existe una relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024”.

CAPÍTULO V.
Discusión de resultados

En relación a la Hipótesis General, los resultados obtenidos muestran que existe una relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". En el análisis descriptivo, se observó que la mayoría (68.6%) mostró un nivel bajo de estrés, y dentro de este grupo, el 57.1% alcanzó un rendimiento físico alto, mientras que el 11.4% tuvo un rendimiento físico medio. No se registraron cadetes con un nivel bajo de estrés que presentarán un rendimiento físico bajo. Por otro lado, el análisis inferencial mediante la prueba de correlación de Spearman indicó un coeficiente de correlación de -0.793, evidenciando una relación positiva alta entre las variables. Además, el nivel de significancia fue de 0.000, menor que 0.05, lo que llevó a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto confirma que el estrés tiene un impacto significativo en el rendimiento físico de los cadetes.

Al discutir estos resultados, es relevante compararlos con investigaciones previas. Torres (2023) concluyó que la actividad física actúa como un factor protector frente al estrés académico en estudiantes universitarios, lo que respalda la relación observada en este estudio entre altos niveles de estrés y rendimiento físico elevado. Aunque el enfoque de Torres se centró en estudiantes que realizan actividad física de manera habitual, sus hallazgos coinciden en que la actividad física puede moderar los efectos negativos del estrés, sugiriendo una conexión adaptativa entre el estrés y el desempeño físico, posiblemente atribuible a mecanismos fisiológicos y psicológicos.

Asimismo, los hallazgos de Rodríguez y Gómez (2022) destacan que los factores estresantes influyen diferencialmente en el rendimiento deportivo según el género. Aunque el presente estudio no abordó diferencias de género, los resultados de Rodríguez y Gómez ofrecen un contexto complementario al asociar el estrés con un mejor control y motivación en deportistas masculinos, lo que podría correlacionarse con la tendencia observada en este análisis de que el estrés alto no necesariamente implica un rendimiento físico bajo, sino que, en ciertos casos, puede catalizar una respuesta adaptativa favorable.

Por último, Baltazar (2023) encontró una correlación moderada positiva entre el estrés físico y emocional y el rendimiento deportivo en atletas de Junín. Estos resultados son congruentes con el coeficiente alto de correlación observado en esta investigación. Baltazar

argumentó que el estrés, cuando manejado adecuadamente, puede mejorar el desempeño al activar procesos psicológicos y fisiológicos que optimizan el rendimiento. Esto puede explicar por qué los cadetes con mayor estrés mostraron mejores niveles de rendimiento físico, posiblemente debido a la preparación técnica y mental recibida durante su instrucción.

En conjunto, los resultados de este estudio se alinean con investigaciones previas al evidenciar que el estrés, lejos de ser un factor exclusivamente negativo, puede, bajo ciertas condiciones, potenciar el rendimiento físico. No obstante, la interpretación debe considerar que un estrés prolongado o mal gestionado podría revertir este efecto. Por ello, se recomienda seguir explorando estrategias para optimizar el manejo del estrés en contextos de formación militar, asegurando que su impacto sea siempre beneficioso y no perjudicial para el bienestar integral de los cadetes.

En relación a la Hipótesis Específica 1, los resultados obtenidos confirman que existe una relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024. En el análisis descriptivo, se observó que el 70.0% presentó un nivel bajo de estrés fisiológico. Dentro de este grupo, la mayoría (54.3%) alcanzó un rendimiento físico alto, mientras que el 15.7% tuvo un rendimiento físico medio. Ninguno de los cadetes con bajo estrés fisiológico mostró un rendimiento físico bajo. Por otro lado, el análisis inferencial mediante la correlación de Spearman mostró un coeficiente de -0.702, lo que indica una correlación positiva alta entre ambas variables. Además, el nivel de significancia de 0.000, menor al umbral de 0.05, llevó al rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna, confirmando la relación significativa.

Al contrastar estos hallazgos con investigaciones previas, Torres (2023) destaca que la actividad física es un factor protector contra el estrés académico, lo que puede correlacionarse con los resultados obtenidos en este estudio. El hecho de que los cadetes con estrés fisiológico alto logren altos niveles de rendimiento físico sugiere que este estrés, dentro de ciertos límites, podría actuar como un motivador o activador fisiológico que mejora el desempeño físico. Esto resalta una relación adaptativa entre el estrés fisiológico y el rendimiento, coincidiendo con la idea de que el estrés puede ser un mecanismo funcional en contextos específicos como el entrenamiento militar.

Por su parte, Baltazar (2023) encontró una correlación moderada entre el estrés físico y emocional y el rendimiento deportivo, concluyendo que, cuando se maneja adecuadamente, el estrés puede mejorar el rendimiento mediante la activación de procesos psicológicos y fisiológicos. Esta conclusión refuerza los resultados obtenidos en el presente estudio, donde los cadetes con estrés fisiológico medio y alto lograron un desempeño físico significativo, lo que podría explicarse por el impacto positivo del estrés bien manejado en condiciones controladas de instrucción militar.

Finalmente, la investigación de Carratalá (2020) sobre estrés, estrategias de afrontamiento y resiliencia deportiva aporta un contexto relevante al sugerir que la resiliencia y el afrontamiento de tipo tarea son factores protectores frente al estrés. Si bien esta investigación no midió directamente la resiliencia, los altos niveles de rendimiento físico observados en los cadetes con estrés fisiológico alto podrían estar vinculados a la capacidad de estos para afrontar el estrés de manera efectiva, reforzando su desempeño en contextos exigentes.

En conjunto, los resultados confirman que el estrés fisiológico, lejos de ser un obstáculo, puede ser un componente positivo para el rendimiento físico cuando se encuentra dentro de un rango manejable y bajo un contexto adecuado, como el entrenamiento militar. Esto sugiere la importancia de incluir estrategias de afrontamiento y entrenamiento resiliente en los programas de formación militar, lo que no solo optimizaría el rendimiento físico, sino que también mitigaría los posibles efectos negativos del estrés excesivo. Además, se recomienda continuar investigando la interacción entre el estrés y otras variables, como la resiliencia, para maximizar los beneficios en el rendimiento físico y psicológico de los cadetes.

En relación a la Hipótesis Específica 2, los resultados evidencian una relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024. En el análisis descriptivo, se observó que el 70.0% presentó un nivel bajo de estrés psicológico. Dentro de este grupo, la mayoría (57.1%) obtuvo un rendimiento físico alto, mientras que el 12.9% alcanzó un rendimiento físico medio. Ninguno de los cadetes con bajo estrés psicológico mostró un rendimiento físico bajo. Esto sugiere que el estrés psicológico, cuando se encuentra

en niveles bajos, puede estar asociado con un mejor desempeño físico, mientras que niveles bajos de estrés psicológico impulsan rendimientos físicos destacados.

El análisis inferencial confirmó esta relación mediante la prueba de correlación de Spearman, que arrojó un coeficiente de -0.725, indicando una correlación positiva alta. Además, el nivel de significancia fue de 0.000, menor al umbral de 0.05, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que el estrés psicológico tiene un impacto significativo en el rendimiento físico de los cadetes.

Al comparar estos hallazgos con investigaciones previas, los resultados coinciden con lo reportado por Baltazar (2023), quien encontró una correlación positiva moderada entre el estrés físico y emocional y el rendimiento deportivo en atletas de Junín. Baltazar concluyó que el estrés, cuando se maneja adecuadamente, puede actuar como un factor que mejora el rendimiento al activar procesos psicológicos y fisiológicos necesarios en escenarios competitivos. Este planteamiento refuerza la idea de que el estrés psicológico, en un entorno controlado como el entrenamiento militar, puede ser un estímulo positivo para maximizar el desempeño físico.

De manera similar, Martínez (2020) destacó que el control del estrés, junto con otras habilidades psicológicas, es un componente clave para mejorar el rendimiento deportivo. En este estudio, los cadetes con estrés psicológico alto y medio lograron rendimientos físicos altos y medios respectivamente, lo que podría atribuirse a un manejo adecuado del estrés, potenciado por la guía competente de los instructores. Esto pone en evidencia la importancia de la preparación psicológica y el acompañamiento profesional en la formación de los cadetes, ya que una adecuada gestión del estrés no solo evita resultados adversos, sino que optimiza el rendimiento.

Por otro lado, Carratalá (2020) identificó que la resiliencia es un factor protector contra el estrés y que su desarrollo está positivamente relacionado con el rendimiento. Aunque este estudio no midió directamente la resiliencia, el hecho de que los cadetes con altos niveles de estrés psicológico hayan alcanzado mejores rendimientos podría estar relacionado con una mayor capacidad de afrontamiento, desarrollada a través de su formación y el apoyo de instructores competentes. Esto sugiere que, en el contexto militar, la resiliencia y el entrenamiento psicológico son elementos cruciales para convertir el estrés en una herramienta para el éxito.

En conjunto, los resultados destacan que el estrés psicológico puede ser un factor positivo para el rendimiento físico cuando se gestiona adecuadamente, especialmente en un entorno controlado como la instrucción militar. Esto resalta la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés y desarrollar habilidades de afrontamiento resiliente en los programas de formación de cadetes, optimizando su desempeño físico y emocional. Además, se recomienda seguir investigando la interacción entre el estrés psicológico y otras variables, como la motivación y la cohesión grupal, para fortalecer aún más los beneficios de esta relación en la preparación militar.

En relación a la Hipótesis Específica 3, los resultados muestran una relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. En el análisis descriptivo, se observó que el 72.9% presentó un nivel bajo de estrés ambiental. Dentro de este grupo, la mayoría (61.4%) alcanzó un rendimiento físico alto, mientras que el 11.4% obtuvo un rendimiento físico medio. Ningún cadete con estrés ambiental bajo mostró un rendimiento físico bajo.

El análisis inferencial reforzó estos hallazgos, mostrando un coeficiente de correlación de Spearman de -0.902, lo que indica una correlación positiva muy alta entre el estrés ambiental y el rendimiento físico. El nivel de significancia fue de 0.000, menor al umbral de 0.05, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto confirma que el estrés ambiental tiene un impacto significativo y positivo en el rendimiento físico de los cadetes, especialmente en condiciones de alto estrés.

Al comparar estos resultados con investigaciones previas, Baltazar (2023) también evidenció que el estrés físico y emocional se correlaciona positivamente con el rendimiento deportivo. En el presente caso, el alto estrés ambiental parece actuar como un estímulo para que los cadetes optimicen su desempeño físico en contextos controlados. Baltazar concluyó que el estrés puede ser un catalizador positivo si se maneja adecuadamente, lo cual es evidente en este estudio, donde los cadetes expuestos a un estrés ambiental más alto logran mayores niveles de rendimiento físico.

Por otra parte, Carratalá (2020) destacó el papel de la resiliencia como un factor protector frente al estrés y su impacto positivo en el rendimiento académico y deportivo.

Aunque este estudio no midió directamente la resiliencia, los resultados sugieren que los cadetes con mayor exposición al estrés ambiental podrían haber desarrollado habilidades de afrontamiento resiliente, permitiéndoles transformar condiciones adversas en ventajas para su desempeño físico. Este hallazgo subraya la importancia de fomentar habilidades psicológicas en el entorno militar para maximizar el rendimiento.

Finalmente, los hallazgos de Martínez (2020) sobre la importancia del manejo del estrés y las habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo complementan la interpretación de estos resultados. En este contexto, el alto rendimiento físico observado en cadetes bajo condiciones de estrés ambiental elevado podría explicarse por el apoyo formativo proporcionado por instructores competentes y la implementación de entrenamientos que preparan a los cadetes para enfrentar y superar desafíos ambientales.

En conjunto, los resultados confirman que el estrés ambiental, cuando se encuentra dentro de un rango manejable y en un contexto formativo estructurado como el militar, puede ser un elemento que potencia el rendimiento físico. Sin embargo, es crucial que este estrés sea monitoreado y gestionado adecuadamente para evitar efectos negativos. Se recomienda continuar investigando la interacción entre el estrés ambiental y factores como la resiliencia y la motivación intrínseca para profundizar en estrategias que permitan optimizar tanto el desempeño como el bienestar de los cadetes en escenarios de alto estrés.

Conclusiones

En relación al Objetivo General, los resultados de esta investigación evidencian que existe una relación significativa entre diversas dimensiones del estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024. El análisis de frecuencia revela que un porcentaje considerable de cadetes presenta un alto rendimiento físico, especialmente aquellos que enfrentan altos niveles de estrés psicológico y ambiental, sugiriendo que estos factores pueden estar interrelacionados de manera positiva. La prueba de correlación de Spearman, indicó un coeficiente de correlación de -0.793, evidenciando una relación positiva alta entre las variables. Además, el nivel de significancia fue de 0.000, menor que 0.05. Estos hallazgos sugieren que los cadetes no solo pueden lidiar con el estrés, sino que, de hecho, puede actuar como un estímulo que potencia su desempeño físico. Esto tiene implicaciones prácticas en la formación militar, donde el manejo adecuado del estrés puede ser clave para maximizar el rendimiento en situaciones críticas.

En relación al Objetivo Específico 1, el análisis de frecuencia indica que una proporción significativa de cadetes con alto estrés fisiológico presenta un rendimiento físico alto, con un 60.0% de ellos alcanzando esta categoría. Este hallazgo sugiere que el estrés psicológico puede estar asociado con un aumento en el rendimiento físico, lo cual es contrario a la percepción común de que el estrés es un obstáculo. La correlación de Spearman, que muestra un coeficiente de -0.702 y un valor de significancia de 0.000, refuerza la conclusión de que existe una relación inversa y significativa entre estas variables. Esto indica que los cadetes que experimentan un alto nivel de estrés fisiológico tienden a mantener un rendimiento físico elevado, lo que implica que las estrategias de entrenamiento deben incorporar técnicas de manejo del estrés para optimizar el rendimiento.

En relación al Objetivo Específico 2, los resultados del análisis de frecuencia destacan que un notable 62.9% de los cadetes con alto estrés psicológico logran un rendimiento físico alto. Esta estadística indica que el estrés ambiental podría estar asociado de manera positiva con el rendimiento físico. El análisis de correlación de Spearman, con un coeficiente de -0.725,

revela una fuerte correlación positiva entre el estrés psicológico y el rendimiento físico, con un valor de significancia de 0.000. Este hallazgo sugiere que los cadetes que enfrentan altos niveles de estrés psicológico no solo son capaces de manejar estas condiciones, sino que también pueden aprovecharlas para mejorar su desempeño. Este fenómeno puede ser interpretado como una respuesta adaptativa a las demandas psicológicas, lo que resalta la importancia de preparar a los cadetes para manejar el estrés ambiental en sus entrenamientos, promoviendo así un aumento en su capacidad física.

En relación al Objetivo Específico 3, el análisis de frecuencia indica que un 62.9% de los cadetes que reportaron alto estrés ambiental obtuvieron un rendimiento físico alto, lo que subraya una clara asociación positiva entre estas variables. Este resultado es revelador, ya que sugiere que los cadetes que experimentan altos niveles de estrés ambiental pueden verse motivados a mantener o incluso mejorar su rendimiento físico. La correlación de Spearman, que presenta un coeficiente de -0.902 y una significancia de 0.000, reafirma la conclusión de que existe una relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico. Esto implica que el estrés ambiental puede actuar como un catalizador en el desarrollo de la resiliencia y la fortaleza física. Por lo tanto, es fundamental que las estrategias de entrenamiento militar incorporen elementos de estrés ambiental, ya que esto puede no solo preparar mejor a los cadetes para situaciones desafiantes, sino también fomentar un rendimiento físico óptimo en sus actividades.

Recomendaciones

Que el Señor General de Brigada Director de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, considere los resultados de este estudio y disponga lo siguiente:

En relación a la conclusión 1 del Objetivo General, se recomienda que considere implementar programas de manejo del estrés psicológico como parte integral del entrenamiento militar. Estos programas podrían incluir talleres, seminarios y sesiones de entrenamiento psicológico que ayuden a los cadetes a desarrollar técnicas de afrontamiento efectivas. Al proporcionarles herramientas para gestionar el estrés, se espera que los cadetes no solo mejoren su rendimiento físico, sino que también adquieran habilidades valiosas para su futuro desempeño profesional. La incorporación de actividades de meditación, respiración controlada y ejercicios de visualización puede ser beneficiosa, ya que estas prácticas han demostrado aumentar la resiliencia y la concentración. Además, se sugiere crear un ambiente de apoyo donde los cadetes puedan compartir sus experiencias y aprender de sus compañeros, fortaleciendo así la cohesión del grupo y promoviendo un clima de camaradería y apoyo mutuo en la formación militar.

En relación a la conclusión 2 del Objetivo Específico 1, se recomienda que priorice la integración de entrenamientos en condiciones de estrés ambiental en el currículo académico y práctico de los cadetes. Es fundamental diseñar simulaciones y ejercicios que reproduzcan escenarios de alta presión y estrés, lo que permitirá a los cadetes familiarizarse con tales situaciones y aprender a manejarlas de manera efectiva. Este enfoque no solo contribuiría a mejorar su rendimiento físico, sino que también les proporcionaría una experiencia valiosa para su futura carrera militar. Además, se recomienda establecer un sistema de evaluación y retroalimentación que permita monitorear el progreso de los cadetes en estas áreas, asegurando que se aborden las necesidades individuales y se realicen ajustes en el entrenamiento según sea necesario. Implementar programas de capacitación para los instructores en técnicas de entrenamiento de estrés ambiental también podría ser beneficioso para maximizar la eficacia del programa.

En relación a la conclusión 3 del Objetivo Específico 2, se recomienda que considere el desarrollo de un enfoque integral que combine la educación teórica con la práctica en el manejo del estrés ambiental. Este enfoque podría incluir la creación de módulos específicos sobre el impacto del estrés ambiental en el rendimiento físico, promoviendo la conciencia entre los cadetes sobre cómo responder a diferentes niveles de estrés. Se sugiere también fomentar el trabajo en equipo y la cooperación entre los cadetes durante estas prácticas, ya que el apoyo social puede ser un factor clave para mejorar la resiliencia y el rendimiento. Además, es crucial evaluar y ajustar constantemente el programa en función de la retroalimentación de los cadetes y los resultados obtenidos, asegurando así que las estrategias de entrenamiento sigan siendo relevantes y efectivas en la preparación de los futuros líderes militares.

En relación a la conclusión 4 del Objetivo Específico 3, se recomienda que promueva la investigación continua sobre la relación entre el estrés ambiental y el rendimiento físico, así como el desarrollo de programas de entrenamiento basados en los hallazgos de estos estudios. Invertir en estudios adicionales puede proporcionar una comprensión más profunda de cómo diferentes factores estresantes afectan a los cadetes y qué métodos son más efectivos para mejorar su rendimiento en condiciones adversas. Asimismo, se recomienda establecer alianzas con instituciones académicas y de investigación que puedan colaborar en la implementación de proyectos de investigación aplicados y en la creación de programas de formación basados en evidencia. Finalmente, fomentar una cultura de evaluación y autoevaluación dentro de la Escuela Militar puede ayudar a los cadetes a reflexionar sobre sus experiencias y aprendizajes, lo que enriquecerá su formación y preparación para los desafíos futuros.

Referencias

Arranz, R. (02 de enero de 2024). *Suplementos energéticos para deportes de resistencia: guía completa*. Obtenido de https://raquelarranz.es/suplementos-energeticos-para-deportes-de-resistencia-guia-completa/

Atletas Tácticos. (2023). *La importancia de entrenar la fuerza en el Ejército*. Obtenido de https://atletatactico.com/entrenamiento_de_fuerza_en_el_ejercito/

Avance Psicólogos. (19 de julio de 2024). *El impacto del Estrés en la Salud mental y Física*. Obtenido de https://psicologiaymente.com/clinica/impacto-del-estres-en-salud-mental-y-fisica

Baltazar, V. R. (2023). *Estrés Físico y Emocional en el Rendimiento Deportivo en Atletas de Junín.* [Tesis de Doctorado], Universidad Nacional del Centro del Perú, Lima. Obtenido de https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/9326/T010_19987022_D_.pdf

Bardera, M. P., García-Silgo, M., & Pastor, A. (2014). Gestión de estrés en las Fuerzas Armadas. *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos (IEEE)*(4), 1-24. Obtenido de https://www.ucm.es/data/cont/docs/1091-2015-05-20-Gesti%C3%B3n%20de%20estr%C3%A9s%20en%20las%20fuerzas%20armadas.pdf

Bartolomé, M. T., Sánchez, N., Bedoya, N., Palacios, B. M., Loren, N., & Bartumeus, A. (04 de julio de 2022). *Consecuencias del estrés en la salud física y mental*. Obtenido de https://revistasanitariadeinvestigacion.com/consecuencias-del-estres-en-la-salud-fisica-y-mental/

Boulangger, B. S. (2023). *Actividad física, autoeficacia para el ejercicio físico y estrés percibido en estudiantes universitarios.* [Tesis de Licenciatura], Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Obtenido de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/27094/NIEVES_BOULANGGER_BRENDA_SOFIA.pdf

Carratalá, H. (2020). *Estrés, Estrategias de Afrontamiento y Personalidad Resiliente en Deportistas y su relación con el Rendimiento Académico y Deportivo.* [Tesis de

Doctorado], Universidad de Valencia, España. Obtenido de https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/04c0d677-8f6d-4149-8292-4274f0c4a7a4/content

Coll, F. (06 de octubre de 2020). *Baremo*. Obtenido de https://economipedia.com/definiciones/baremo.html

Cortes, A. M., & Zapata, Y. (2022). *Publicación: Trastorno de estrés postraumático (TEPT) en personal de las fuerzas militares.* [Tesis de Licenciatura], Universidad Cooperativa de Colombia. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/715b8c9e-6b50-4ef8-97cf-ec15b24a4589/content

Cusi, E., & Alarcon, F. I. (2023). *Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023.* [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho. Obtenido de https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/080b47df-37da-47b5-90a0-eb797cd89024/content

Delgado, J. P. (2019). *Entrenamiento Físico Militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB – 2018.* [Tesis de Maestría], Universidad César Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35485/Delgado_BJP.pdf

Diaz, S. M. (2021). *Estrés y Rendimiento Académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deporte de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho.* [Tesis de Maestría], Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. Obtenido de https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5550/SONIA%20MIREYA%20DIAZ%20GOMEZ_opt.pdf

Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 48*(4), 307-318. https://doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006

Ejército del Perú. (2015). *RE 34-37 - Entrenamiento Físico Militar.* Lima, Perú: Instrucción Militar.

Ejército del Perú. (2020). *Guías de buenas prácticas ambientales*. Obtenido de https://latinamerica.hss.de/fileadmin/user_upload/Projects_HSS/Latin_America/Peru/Dokumente/2020/Guia_de_buenas_practicas_ambientales.pdf

Euroinnova. (2023). *habilidades y destrezas militares*. Obtenido de https://www.euroinnova.com/blog/habilidades-y-destrezas-militares

Fajardo, C. J. (19 de abril de 2005). *La resistencia: qué es y por qué se habla hoy de ella*. Obtenido de https://rebelion.org/la-resistencia-que-es-y-por-que-se-habla-hoy-de-ella/

Fitness. (25 de noviembre de 2019). *La Ley del Umbral de entrenamiento. Lo que tienes que saber*. Obtenido de https://rutinasfitness.com/entrenamiento/la-ley-del-umbral-de-entrenamiento-lo-que-tienes-que-saber/

Gómez, M. (04 de agosto de 2024). *Entrenamiento básico militar: Fundamentos y preparación*. Obtenido de https://dudasytextos.com/militar/entrenamientos/entrenamiento-basico-en-el-servicio-militar/

Gómez, M. (05 de agosto de 2024). *Entrenamiento físico militar: eficacia y rendimiento*. Obtenido de https://dudasytextos.com/militar/ejercito/entrenamiento-fisico-en-el-ejercito/

Gómez, M. (09 de julio de 2024). *Importancia de las Pruebas de Resistencia en el Entrenamiento Militar*. Obtenido de https://dudasytextos.com/militar/entrenamientos/pruebas-de-resistencia-en-el-entrenamiento-militar

Gómez, M. (11 de julio de 2024). *Importancia del Entrenamiento Físico en la Educación Militar*. Obtenido de https://dudasytextos.com/militar/entrenamientos/entrenamiento-fisico-en-la-educacion-militar/

Gómez, M. (30 de julio de 2024). *Optimización de habilidades físicas en el entrenamiento militar*. Obtenido de https://dudasytextos.com/militar/ejercito/desarrollo-de-habilidades-fisicas-en-el-ejercito/

Gutierrez, Y., & Vargas, I. (2022). *Las Actividades Deportivas como Estrategia de Prevención para afrontar el Estrés en los estudiantes del Centro de educación básica alternativa*

San Antonio de Padua, Sucre de Ayacucho, 2020. [Tesis de Licenciatura], Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua. Obtenido de https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1374/Yolando_Isaac_tesis_titulo_2022.pdf

Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta.* Mc Graw Hill- educación. Obtenido de http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hern%c3%a1ndez-%20Metodolog%c3%ada%20de%20la%20investigaci%c3%b3n.pdf

Los Militares. (2023). *¿Cuáles son las habilidades militares?* Obtenido de https://losmilitares.com/blogs/militar/cuales-son-las-habilidades-militares

Machuca, F. (06 de junio de 2022). *8 técnicas de recolección de datos: descubre un mundo más allá de la encuesta*. Obtenido de https://www.crehana.com/blog/transformacion-digital/tecnicas-recoleccion-de-datos/

Marfull, A. (2024). El método hipotético deductivo de Karl Popper. *Agenda Juárez: marginalidad, vulnerabilidad y suburbanización del capital*, 16-20. Obtenido de https://www.academia.edu/119569960/El_metodo_hipotetico_deductivo_de_Karl_Popper

Martínez, M. Á. (2020). *Factores Psicológicos que afectan al Rendimiento Deportivo.* [Tesis de Licenciatura], Universidad de Almería, España. Obtenido de https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10180/MARTINEZ%20GARCIA,%20MIGUEL%20ANGEL.pdf

Matas, T. (26 de agosto de 2016). *Teoría Entrenamiento y Preparación Física. Tema 6: Adaptación al ejercicio*. Obtenido de https://tonimatasbarcelo.com/teoria-entrenamiento-y-preparacion-fisica-tema-6-adaptacion-al-ejercicio-en-proceso/

Matas, T. (2017). *Teoría Entrenamiento y Preparación Física. Tema 9. La Resistencia como cualidad física*. Obtenido de https://tonimatasbarcelo.com/teoria-entrenamiento-y-preparacion-fisica-tema-9-la-resistencia-como-cualidad-fisica-en-proceso/

Militars. (2024). *La importancia del entrenamiento físico en la vida militar*. Obtenido de https://militars.com/blog/la-importancia-del-entrenamiento-fisico-en-la-vida-militar

Neuropsicología y Aprendizaje. (2019). *Cómo inuye el estrés en el rendimiento cognitivo (y cómo aprovecharlo)*. Obtenido de https://neuropsicologiayaprendizaje.com/como-influye-el-estres-en-e/

Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación, Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (5a. ed.). Bogotá: Ediciones de la U. https://doi.org/http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf

OMS. (21 de febrero de 2023). *Estrés*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

Páez, R. S., & Mendoza, L. E. (2020). *Factores Determinantes del Estrés en Deportistas pertenecientes a la Liga de Culturismo de la Ciudad de San José de Cúcuta.* [Tesis de Licenciatura], Universidad de Pamplona, San José de Cúcuta – Colombia. Obtenido de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/5098/1/P%c3%a1ez_Mendoza_2020_TG.pdf

Peña, B. (17 de julio de 2024). *Estrés, concepto, definiciones y afrontamiento*. Obtenido de https://www.psicoactiva.com/blog/concepto-y-definiciones-de-estres/

PorEstrés. (2023). *Fisiología del estrés*. Obtenido de https://porestres.com/fisiologia-del-estres/

Ramírez, A. (2015). *Instrucción Físico Militar (IFM).* Obtenido de Ministerio de Defensa - Gobierno de España: https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Descarga_pdf/Unidades/Granada/madoc/2020/MI-003_TomoI.pdf

Ramírez, L. L. (2024). *Asociación entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés percibido en deportistas peruanos de alto rendimiento con discapacidad física.* [Tesis de Licenciatura], Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/673190/Ram%C3%ADrez_AL.pdf

Rodriguez, J. C., & Gomez, C. A. (2022). *Factores Estresantes y su relación con el Rendimiento de Deportistas Pre-Juveniles según el Género.* [Tesis de Licenciatura], Universidad Cooperativa de Colombia. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/43b6ee08-f2a0-45bc-9be7-9d040b1945ec

Rosa, G. (2019). Plasticidad muscular y entrenamiento concurrente: implicaciones para la prescripción del ejercicio. *Revista Ciencias de la Actividad Física, 20*(2), 1-9. https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.7

Ruiz, L. (23 de marzo de 2019). *La teoría del estrés de Richard S. Lazarus*. Obtenido de https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus

Santander, A. (02 de marzo de 2023). *Modelo de estrés psicosocial de Dohrenwend*. Obtenido de https://issuu.com/grace1./docs/psicologia_comunitaria_/s/20304196

Torres, A. N. (2023). *Actividad Física y su papel en el Estrés Académico en estudiantes universitarios.* [Tesis de Licenciatura], Universidad del Azuay, Cuenca – Ecuador. Obtenido de https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13683/1/19207.pdf

UNESCO. (21 de setiembre de 2023). *El entorno físico de la escuela*. Obtenido de https://learningportal.iiep.unesco.org/en/issue-briefs/improve-learning/the-physical-school-environment

Valderrama, G. (2024). *Modelo explicativo de la calidad de vida en base a la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adolescentes de un colegio público de Manchay.* [Tesis de Maestría], Universidad Peruana Cayetano Heredia. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15445/Modelo_ValderramaPye_Gabriela.pdf

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: ESTRÉS Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024? **Problema Especifico 1** ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024? **Problema Especifico 2** ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024? **Problema Especifico 3** ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024?	**Objetivo General** Determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. **Objetivo Especifico 1** Determinar la relación que existe entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. **Objetivo Especifico 2** Determinar la relación que existe entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. **Objetivo Especifico 3** Determinar la relación que existe entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.	**Hipótesis General** Existe relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. **Hipótesis Especifico 1** Existe relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. **Hipótesis Especifico 2** Existe relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. **Hipótesis Especifico 3** Existe relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.	**Variable 1** Estrés	Estrés fisiológico	• Presión arterial elevada • Taquicardia • Sudoración excesiva • Tensión muscular • Insomnio	**Tipo de investigación** Básica **Nivel de investigación** Descriptivo-correlacional **Diseño de investigación** No experimental transversal **Enfoque de investigación** Cuantitativo **Técnica** Encuesta **Instrumentos** Cuestionario **Población** 84 cadetes de Cuarto Año de Infantería **Muestra** 70 cadetes de Cuarto Año de Infantería **Métodos de Análisis de Datos** Estadística Según la prueba de normalidad
				Estrés psicológico	• Ansiedad • Irritabilidad • Dificultad para concentrarse • Sentimientos de desesperanza • Cambios de humor	
				Estrés ambiental	• Exceso de demandas académicas • Relaciones interpersonales tensas • Ambiente físico adverso • Exceso de ruido • Falta de apoyo social	
			Variable 2 Rendimiento físico	Resistencia cardiovascular	• Capacidad cardiovascular • Tiempo de recuperación • Resistencia muscular • Capacidad pulmonar • Nivel de energía sostenido	
				Fuerza muscular	• Fuerza máxima • Resistencia muscular • Tensión muscular • Potencia muscular • Flexibilidad	
				Habilidades motoras	• Coordinación motora • Equilibrio • Velocidad de reacción • Precisión de movimientos • Agilidad	

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

ESTRÉS Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024

OBJETIVO: Determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento físico de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

INSTRUCCIONES: Marque con una X la alternativa que usted considera válida de acuerdo al ítem en los casilleros siguientes:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ÍTEM	VARIABLE 1: ESTRÉS	VALORACIÓN				
Nro.	**Dimensión 1. Estrés fisiológico**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1	¿Con qué frecuencia experimentas presión arterial elevada?					
2	¿Con qué frecuencia experimentas taquicardia?					
3	¿Con qué frecuencia experimentas sudoración excesiva?					
4	¿Con qué frecuencia experimentas tensión muscular?					
5	¿Con qué frecuencia experimentas insomnio?					
Nro.	**Dimensión 2. Estrés psicológico**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6	¿Con qué frecuencia experimentas ansiedad?					
7	¿Con qué frecuencia experimentas irritabilidad?					
8	¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para concentrarte?					
9	¿Con qué frecuencia experimentas sentimientos de desesperanza?					
10	¿Con qué frecuencia experimentas cambios de humor?					
Nro.	**Dimensión 3. Estrés ambiental**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11	¿Con qué frecuencia enfrentas exceso de demandas académicas?					
12	¿Con qué frecuencia experimentas relaciones interpersonales tensas?					
13	¿Con qué frecuencia te encuentras en un ambiente físico adverso?					
14	¿Con qué frecuencia te molesta el exceso de ruido?					
15	¿Con qué frecuencia percibes falta de apoyo social?					
ÍTEM	**VARIABLE 2: RENDIMIENTO FÍSICO**	**VALORACIÓN**				
Nro.	**Dimensión 1. Resistencia cardiovascular**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16	¿Qué tan frecuentemente sientes que tienes una buena capacidad cardiovascular?					
17	¿Qué tan a menudo notas un tiempo de recuperación rápido después del ejercicio?					
18	¿Qué tan a menudo sientes que tienes buena resistencia muscular?					

19	¿Qué tan a menudo sientes que tienes una buena capacidad pulmonar?					
20	¿Qué tan a menudo tienes un nivel de energía sostenido durante tus actividades físicas?					
Nro.	**Dimensión 2. Fuerza muscular**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21	¿Qué tan a menudo sientes que tienes una gran fuerza máxima?					
22	¿Qué tan a menudo sientes que tienes buena resistencia muscular?					
23	¿Qué tan a menudo sientes que tus músculos están tensos?					
24	¿Qué tan a menudo sientes que tienes buena potencia muscular?					
25	¿Qué tan a menudo te sientes flexible durante tus actividades físicas?					
Nro.	**Dimensión 3. Habilidades motoras**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
26	¿Qué tan a menudo sientes que tienes buena coordinación motora?					
27	¿Qué tan a menudo te sientes equilibrado durante tus actividades físicas?					
28	¿Qué tan a menudo reaccionas rápidamente en situaciones que requieren velocidad de reacción?					
29	¿Qué tan a menudo sientes que tienes precisión en tus movimientos?					
30	¿Qué tan a menudo te sientes ágil durante tus actividades físicas?					

Anexo 3. Autorización para la recolección de datos

PERÚ	Ministerio de Defensa	Ejército del Perú	Comando de Educación y Doctrina del Ejército	Escuela Militar de Chorrillos "CFB"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El Coronel Jefe del Dpto. Académico de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", autoriza:

Que los cadetes de 4to año, PAREDES JARA Fabrizio David y RODRÍGUEZ ARELLANO Emerson Saul, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra/ población de la tesis que se indica para obtener el título profesional de Licenciado en Ciencias Militares.

"ESTRÉS Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024".

Se otorga el presente documento a solicitud de los interesados.

Chorrillos, 17 de julio de 2024.

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "Coronel Francisco Bolognesi" DPTO. EDUCACIÓN MILITAR

O-224531776-O +
ALEJANDRO CESAR DELGADO RIVERO
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl Francisco Bolognesi"

Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto)

	Variable 1: Estrés															Variable 2: Rendimiento físico														
	D1: Estrés fisiológico					D2: Estrés psicológico					D3: Estrés ambiental					D1: Resistencia cardiovascular					D2: Fuerza muscular					D3: Habilidades motoras				
n	**P1**	**P2**	**P3**	**P4**	**P5**	**P6**	**P7**	**P8**	**P9**	**P10**	**P11**	**P12**	**P13**	**P14**	**P15**	**P16**	**P17**	**P18**	**P19**	**P20**	**P21**	**P22**	**P23**	**P24**	**P25**	**P26**	**P27**	**P28**	**P29**	**P30**
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3
2	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5
3	5	5	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4
4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	3	4	5	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	5
5	4	3	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
6	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	4	4	5	5	4	3	2	3	1	4	2	1	1	5	4
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9	3	4	4	3	4	3	5	4	3	3	4	5	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	5
10	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3
11	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3
12	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
13	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	5	5	3	4
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3
17	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5
18	5	5	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4
19	3	4	4	3	4	3	5	4	3	3	4	5	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	5
20	4	3	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
21	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	3	5	5	5	5	3	4	5	3	4	5	4
22	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	5	4	2	1	3	2	5	4	4	4	3	5	4

23	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	4	5	5	5
24	4	3	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4
25	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	3	2	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	2	3	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4
27	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
30	1	3	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	2	4	2	2	4	2	1	3	3	3	1	3	4	5	4	4	4	3
31	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
33	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
34	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
35	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4
36	1	3	2	2	3	4	5	4	3	3	3	4	4	2	4	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
38	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	3	3	3	3
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	4	4	4	5	5	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3
41	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
42	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3
43	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4
44	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
45	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	3	3	3	3
46	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	5	5	3	4
48	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
49	3	5	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	3	5	5	3	5	2	4	3	5	4	2	3	3	3	4

50	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	3	3	3	3	3
51	4	4	5	4	4	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
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
53	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
55	5	3	4	3	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
56	4	5	4	3	3	4	3	5	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3
57	4	4	1	3	5	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	1	5	4	4	4	5	5	4	2	5	4	4	4
58	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4
59	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
60	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
61	2	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	2	5	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	4	4
62	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2
63	4	5	4	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
64	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
65	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
66	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	4	4	5	5	4	3	2	3	1	4	2	1	1	5	4	4
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
68	4	5	5	3	3	4	3	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	2	5	3	5	5	4	5	5	4	4
69	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	3	3	4	4	4	3	4	4	4
70	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Anexo 5. Base de datos (origen de resultados)

	V1: Estrés	D1: Estrés fisiológico	D2: Estrés psicológico	D3: Estrés ambiental	V2: Rendimiento físico	D1: Resistencia cardiovascular	D2: Fuerza muscular	D3: Habilidades motoras
n	**V1**	**V1-D1**	**V1-D2**	**V1-D3**	**V2**	**V2-D1**	**V2-D2**	**V2-D3**
1	45	15	15	15	53	21	15	17
2	63	20	22	21	67	22	22	23
3	47	22	8	17	50	14	18	18
4	56	18	18	20	50	16	15	19
5	60	22	18	20	62	21	20	21
6	70	21	24	25	75	25	25	25
7	64	21	24	19	48	22	13	13
8	75	25	25	25	75	25	25	25
9	56	18	18	20	50	16	15	19
10	66	25	21	20	70	25	25	20
11	45	13	15	17	44	15	14	15
12	45	12	15	18	56	18	20	18
13	45	12	15	18	56	18	20	18
14	75	25	25	25	75	25	25	25
15	62	19	22	21	60	20	18	22
16	45	15	15	15	53	21	15	17
17	63	20	22	21	67	22	22	23
18	47	22	8	17	50	14	18	18
19	56	18	18	20	50	16	15	19
20	60	22	18	20	62	21	20	21
21	65	22	23	20	64	21	22	21
22	35	14	11	10	51	16	15	20
23	64	21	22	21	66	22	20	24
24	66	21	22	23	69	24	23	22
25	75	25	25	25	75	25	25	25
26	47	17	13	17	62	19	20	23
27	45	13	15	17	44	15	14	15
28	60	20	20	20	60	20	20	20
29	75	25	25	25	75	25	25	25
30	44	13	16	15	46	12	14	20
31	73	24	24	25	75	25	25	25
32	66	21	25	20	71	23	25	23
33	68	23	23	22	60	20	20	20
34	75	25	25	25	75	25	25	25
35	50	15	17	18	51	17	15	19
36	47	11	19	17	43	13	15	15
37	75	25	25	25	75	25	25	25

38	45	15	15	15	45	15	15	15
39	60	20	20	20	60	20	20	20
40	55	22	17	16	51	16	16	19
41	75	25	25	25	75	25	25	25
42	50	17	17	16	51	18	16	17
43	74	25	24	25	67	21	23	23
44	45	12	15	18	56	18	20	18
45	45	15	15	15	45	15	15	15
46	59	19	20	20	60	20	20	20
47	62	19	22	21	60	20	18	22
48	60	17	24	19	74	25	24	25
49	53	18	20	15	54	21	18	15
50	45	15	15	15	45	15	15	15
51	71	21	25	25	60	20	20	20
52	60	20	20	20	60	20	20	20
53	61	24	17	20	72	25	25	22
54	75	25	25	25	75	25	25	25
55	65	17	23	25	73	25	23	25
56	60	19	21	20	56	19	21	16
57	52	17	18	17	57	16	22	19
58	68	22	23	23	69	24	23	22
59	72	23	24	25	73	25	23	25
60	73	23	25	25	75	25	25	25
61	68	21	24	23	63	21	21	21
62	44	15	15	14	45	15	15	15
63	67	23	20	24	75	25	25	25
64	70	21	24	25	75	25	25	25
65	68	21	23	24	62	21	20	21
66	64	21	24	19	48	22	13	13
67	15	5	5	5	15	5	5	5
68	61	20	20	21	63	21	19	23
69	61	21	20	20	53	16	18	19
70	62	19	22	21	55	16	19	20

Anexo 6. Propuesta de mejora

En relación a la recomendación 1, es fundamental que la implementación de programas de manejo del estrés psicológico se incorpore en la doctrina militar como un elemento esencial para el desarrollo integral de los cadetes. Este enfoque no solo contribuiría a la mejora del rendimiento físico, sino que también potenciaría habilidades críticas como la resiliencia, la toma de decisiones bajo presión y la gestión emocional. La doctrina militar debe evolucionar para incluir el bienestar psicológico como parte de la formación del soldado, reconociendo que la salud mental y emocional es tan importante como el entrenamiento físico y táctico. Se podrían establecer directrices sobre cómo integrar el manejo del estrés en las rutinas de entrenamiento, enfatizando la importancia de técnicas como la meditación, el mindfulness y el apoyo social. La promoción de un entorno de aprendizaje donde los cadetes puedan discutir abiertamente sus experiencias y desafíos psicológicos también podría fomentar una cultura de apoyo y camaradería, crucial en situaciones de combate. A su vez, se recomienda que las instituciones militares desarrollen políticas que incentiven a los instructores a capacitarse en estos temas, garantizando así que las mejores prácticas en el manejo del estrés psicológico se apliquen de manera efectiva en todos los niveles de formación.

En relación a la recomendación 2, el desarrollo de entrenamientos en condiciones de estrés ambiental debe ser integrado en la doctrina militar como un componente clave en la preparación de los cadetes. La capacidad para operar eficazmente en situaciones adversas es esencial para cualquier soldado, y esta habilidad debe ser cultivada a través de ejercicios que simulen el estrés ambiental. La doctrina debería incluir orientaciones sobre la planificación y ejecución de simulaciones que incorporen elementos como la fatiga, la incertidumbre y las condiciones climáticas extremas, lo que permitirá a los cadetes enfrentarse a situaciones que podrían encontrar en el campo. Además, es importante que se establezcan estándares para la evaluación del desempeño en estos entornos, proporcionando así un marco para la retroalimentación y el ajuste continuo del entrenamiento. Al incorporar este enfoque en la doctrina, se puede fortalecer la preparación de los futuros líderes militares, asegurando que estén no solo físicamente aptos, sino también mental y emocionalmente preparados para enfrentar los desafíos del servicio. Además, se deberían crear guías específicas para los instructores sobre cómo facilitar estos entrenamientos, fomentando un aprendizaje efectivo y significativo.

En relación a la recomendación 3, el desarrollo de un enfoque integral que combine educación teórica y práctica en el manejo del estrés ambiental debe ser un pilar dentro de la doctrina militar contemporánea. La integración de estos elementos permitirá a los cadetes entender profundamente cómo el estrés ambiental puede afectar su rendimiento y cómo pueden responder de manera efectiva a estas situaciones. Se sugiere que la doctrina contemple la creación de módulos de capacitación que aborden específicamente la relación entre estrés y rendimiento físico, facilitando así una comprensión más holística del fenómeno. Esto no solo mejorará la preparación de los cadetes, sino que también contribuirá a la formación de líderes más conscientes y resilientes. Además, la doctrina debería promover el trabajo en equipo como una herramienta fundamental para el afrontamiento del estrés, estableciendo directrices sobre cómo fomentar la colaboración y el apoyo entre los cadetes durante las prácticas. Al adoptar este enfoque, la doctrina militar no solo se adaptará a las necesidades cambiantes del campo de batalla, sino que también contribuirá al bienestar general de los futuros líderes, garantizando su eficacia y cohesión en situaciones de alta presión.

En relación a la recomendación 4, la promoción de la investigación continua sobre la relación entre el estrés ambiental y el rendimiento físico debe ser formalmente reconocida y valorizada en la doctrina militar. Este enfoque permitirá a las instituciones militares mantenerse a la vanguardia en la comprensión de cómo los factores estresantes afectan a los cadetes y cómo se pueden desarrollar estrategias de entrenamiento más efectivas. La doctrina debe fomentar la colaboración entre academias, institutos de investigación y unidades operativas, creando una red que facilite el intercambio de conocimientos y experiencias. Asimismo, se sugiere que se establezcan políticas que apoyen y financien la investigación aplicada en este ámbito, asegurando que los resultados sean utilizados para mejorar los programas de formación. Incorporar estos hallazgos en la doctrina militar puede llevar a un desarrollo más robusto de las capacidades individuales y colectivas de los cadetes, asegurando que estén mejor equipados para enfrentar los retos del servicio. Además, promover una cultura de evaluación y autoevaluación dentro de la formación militar permitirá a los cadetes reflexionar sobre sus experiencias, contribuyendo así a su desarrollo personal y profesional a largo plazo.

Anexo 7. Validación por juicio de expertos

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES : Moreno Inoñan Cesar Augusto
1.2 GRADO ACADÉMICO : Doctor
1.3 INSTITUCIÓN QUE LABORA : EMCH "CFB"
1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : ESTRÉS Y RENDIMIENTO FISICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILTIAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024
1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : Fabricio David Paredes Jara
Emerson Saul Rodriguez Arellano
1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : CUESTIONARIO

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 01	Regular 02	Bueno 03	Muy Bueno 04	Excelente 05
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2.OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4.ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7.CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8.COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 16	Σ= 30
TOTAL		Σ=				46

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) : .....18.....
CRITERIO DE APLICABILIDAD
a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACIÓN CUALITATIVA : **APLICABLE**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : **ACEPTABLE**

Lugar y fecha: Chorrillos, diciembre de 2024

Cesar Augusto Inoñan Moreno
DNI: 06776694

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES : Bazan Tanchiva Luis Javier
1.2 GRADO ACADÉMICO : Doctor
1.3 INSTITUCIÓN QUE LABORA : EMCH "CFB"
1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : ESTRÉS Y RENDIMIENTO FISICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILTIAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024
1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : Fabricio David Paredes Jara
Emerson Saul Rodríguez Arellano
1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : CUESTIONARIO

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 01	Regular 02	Bueno 03	Muy Bueno 04	Excelente 05
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2.OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4.ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7.CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8.COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 16	Σ= 30
TOTAL		Σ= 46				

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) : .....18.....

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACIÓN CUALITATIVA : **APLICABLE**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : **ACEPTABLE**

Lugar y fecha: Chorrillos, diciembre de 2024

Luis Javier Bazan Tanchiva
DNI: 16662187

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES : Prado Lopez Hugo Ricardo
1.2 GRADO ACADÉMICO : Doctor
1.3 INSTITUCIÓN QUE LABORA : EMCH "CFB"
1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : ESTRÉS Y RENDIMIENTO FISICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILTIAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024
1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : Fabricio David Paredes Jara
Emerson Saul Rodríguez Arellano
1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : CUESTIONARIO

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 01	Regular 02	Bueno 03	Muy Bueno 04	Excelente 05
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2.OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4.ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7.CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8.COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=
TOTAL				Σ= 46		

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) : ....18.....

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACIÓN CUALITATIVA : **APLICABLE**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : **ACEPTABLE**

Lugar y fecha: Chorrillos, diciembre de 2024

Hugo Ricardo Prado Lopez
DNI: 43313069

Anexo 8. Dictamen Docente Revisor

PERÚ	Ministerio de Defensa	Ejército del Perú	Comando de Educación y Doctrina del Ejército	Escuela Militar de Chorrillos "CFB"

¨Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho¨

DICTAMEN DEL REVISOR

VISTA LA TESIS:

ESTRÉS Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024,

Y levantadas las observaciones prescritas durante el proceso de revisión de la referida tesis, presentada por los graduandos:

PAREDES JARA, Fabricio David
RODRIGUEZ ARELLANO, Emersson Saul

SE CONSIDERA:

Que ha sido elaborada conforme a lo dispuesto por el artículo 41. ° del Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB" 2022 – 2026, declarándose que:

La Tesis se encuentra en situación de **apto** para la sustentación y que la DINVEST gestione la emisión de la Resolución Directoral que determine lugar y fecha para dicha sustentación.

Lima, 08 de diciembre de 2024

Dr. Casimiro Escalante Abanto
Docente Revisor.
DNI:10583025

Anexo 9. Acta de sustentación

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho."

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXXI

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las 9:30 horas del día 26 de diciembre de 2024, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

ESTRES Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA EMCH – 2024

Presentada por:

- **BACH.** PAREDES JARA, Fabricio
- **BACH.** RODRIGUEZ ARELLANO, EMERSON

Ante el Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" y conformado por:

- **Presidente:** Bonilla Ferreyra Jorge
- **Secretario :** MEDINA URIBE, JUAN
- **Vocal :** Hurtado Noriega Carlos

Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

Aprobado por mayoría

APROBADA POR EXCELENCIA ( ); APROBADA POR UNANIMIDAD ( ); APROBADA POR MAYORÍA (X); OBSERVADA ( ); DESAPROBADA ( )

Siendo las .....horas del día 26 de diciembre de 2024, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.

VOCAL

SECRETARIO

PRESIDENTE

Anexo 10. Otros