

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**  
**“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**



**ESTRÉS Y DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS CADETES DEL ARMA DE**  
**INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”,**  
**2025**

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

**Autores:**

**Bach. Piero Paul Flores Jiménez-(0009-0005-8660-7691)**

**Bach. Roberto Daniel Gallegos Dalguerre-(0009-0007-6156-9232)**

**Asesor:**

**Dr. Meneses Guerrero, David-(0000-0001-6289-3439)**

**Lima – Perú**

**2025**

# Reporte de turnitin



Página 2 de 100 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::12350:539530785




## 21% 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

- 21%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 12%  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.



Página 2 de 100 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::12350:539530785



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**  
**CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI**

**Declaración jurada de autoría**

Los bachilleres **Roberto Daniel Gallegos Dalguerre** y **Piero Paul Flores Jiménez** del Arma de Infantería, de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, identificados con DNI N° 71787164 y N° 74965151 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: **“ESTRÉS Y DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS CADETES DEL ARMA DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2025”**.
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborada por los firmantes 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 acontecer.
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, 28 noviembre del 2025.

---

Roberto Daniel Gallegos Dalguerre  
DNI: 71787164

---

Piero Paul Flores Jiménez  
DNI: 74965151



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**  
**CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI**

**Autorización para publicación**

**AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO  
INSTITUCIONAL DE LA EMCH “CFB”**

La autorización para la publicación electrónica en la plataforma del Repositorio Institucional Digital de la EMCH “CFB” de conformidad con el Decreto Legislativo N° 822, relativo a 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**

|   |   |
|---|---|
| <b>Autor 1:</b> Roberto Daniel Gallegos Dalguerre | <b>Autor 2:</b> Piero Paul Flores Jimenez       |
| <b>N° DNI:</b> 71787164                           | <b>N° DNI:</b> 74965151                         |
| <b>Celular:</b> 983495840                         | <b>Celular:</b> 993974979                       |
| <b>Correo-e:</b> rgallegosd@escuelamilitar.edu.pe | <b>Correo-e:</b> pfloresj@escuelamilitar.edu.pe |
| <b>ORCID:</b> 0009-0007-6156-9232                 | <b>ORCID:</b> 0009-0005-8660-7691               |

**2. Datos de la obra**

|   |
|---|
| <b>Título:</b> ESTRÉS Y DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS CADETES DEL ARMA DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2025. |
| <b>Tipo de obra:</b> Tesis  |
| <b>Asesor 1:</b> Dr. Meneses Guerrero David   |
| <b>N° DNI:</b> 09587744   |
| <b>ORCID:</b> 0000-0001-6289-3439   |
| <b>Año de publicación:</b> 2025   |

### 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

Acceso restringido (12 a 24 meses)

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)

Contiene información militar vulnerable.



---

Roberto Daniel Gallegos Dalguerre  
DNI: 71787164



---

Piero Paul Flores Jiménez  
DNI: 74965151

### **Agradecimiento**

Expresamos nuestra gratitud a Dios, quien nos hizo acreedores de la sabiduría necesaria para culminar esta experiencia tan significativa para nosotros.

A nuestras familias, por su amor y apoyo en cada momento de este recorrido, por estar siempre presentes y por sus palabras de aliento cuando más las necesitamos.

A nuestros padres, quienes con esfuerzo, dedicación y sacrificio han sido el ejemplo de perseverancia y compromiso. Gracias por creer en nosotros, incluso cuando dudábamos.

A aquellas personas que confiaron en nuestras capacidades y nos motivaron a seguir adelante. Su fe y confianza fueron una fuente poderosa de inspiración.

Este logro no es solo nuestro, sino también de todos los que caminaron a nuestro lado, animándonos a nunca rendirnos. A todos ustedes, nuestro eterno agradecimiento.

### **Dedicatoria**

A nuestras familias, que con su amor celebraron cada paso que damos, y abrazaron cada uno de nuestros tropiezos.

A nuestros padres, por inculcarnos que la consistencia y perseverancia abre puertas donde antes solo había cuestionamientos.

A nuestras almas generosas, que sin pedir nada a cambio, sembraron en nosotros fe, cuando el cansancio quiso detenernos.

Esta meta es un reflejo de su esperanza, de su cariño silencioso y de la fuerza que nos inspiraron sin saberlo.

## Índice de contenido

|  |           |
|--|-----------|
| Carátula .....   | i         |
| Reporte de turnitin .....                                | ii        |
| Declaración jurada de autoría .....                      | iii       |
| Autorización de publicación.....                         | iv        |
| Agradecimiento.....                                      | vi        |
| Dedicatoria.....   | vii       |
| Índice de contenido .....                                | viii      |
| Índice de tablas .....                                   | xi        |
| Índice de figuras.....                                   | xii       |
| Resumen .....  | xiii      |
| Abstract .....   | xiv       |
| Introducción.....  | xv        |
| <b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>       | <b>17</b> |
| 1.1 Descripción problemática .....                       | 17        |
| 1.2 Delimitación de la investigación .....               | 19        |
| 1.2.1 Delimitación espacial.....                         | 19        |
| 1.2.2 Delimitación temporal.....                         | 20        |
| 1.2.3 Delimitación teórica.....                          | 20        |
| 1.3 Formulación del problema .....                       | 20        |
| 1.3.1 Problema general .....                             | 20        |
| 1.3.2 Problemas específicos .....                        | 20        |
| 1.4 Objetivos de la investigación .....                  | 21        |
| 1.4.1 Objetivo general.....                              | 21        |
| 1.4.2 Objetivos específicos .....                        | 21        |
| 1.5 Justificación e importancia de la investigación..... | 21        |
| 1.5.1 Justificación Teórica.....                         | 21        |
| 1.5.2 Justificación Metodológica.....                    | 21        |
| 1.5.3 Justificación Práctica.....                        | 22        |
| 1.5.4 Importancia de la investigación .....              | 22        |
| 1.6 Limitaciones de la investigación .....               | 22        |
| <b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>                  | <b>24</b> |
| 2.1 Antecedentes de la investigación.....                | 24        |
| 2.1.1 Investigaciones Internacionales .....              | 24        |

|                                       |   |    |
|---------------------------------------|---|----|
| 2.1.2                                 | Investigaciones Nacionales .....                              | 26 |
| 2.2                                   | Bases teóricas .....  | 28 |
| 2.2.1                                 | Estrés .....  | 28 |
| 2.2.2                                 | Desempeño físico .....  | 32 |
| 2.3                                   | Marco conceptual .....  | 35 |
| 2.4                                   | Operacionalización de las variables.....                      | 37 |
| 2.5                                   | Formulación de hipótesis .....                                | 38 |
| 2.5.1                                 | Hipótesis General.....  | 38 |
| 2.5.2                                 | Hipótesis Específicas .....                                   | 38 |
| CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO..... |   | 39 |
| 3.1                                   | Enfoque de investigación .....                                | 39 |
| 3.2                                   | Tipo de investigación.....                                    | 39 |
| 3.3                                   | Método de investigación .....                                 | 39 |
| 3.4                                   | Alcance de investigación .....                                | 40 |
| 3.5                                   | Diseño de investigación .....                                 | 40 |
| 3.6                                   | Población, muestra, unidad de estudio.....                    | 41 |
| 3.6.1                                 | Población de estudio .....                                    | 41 |
| 3.6.2                                 | Muestra de estudio .....                                      | 41 |
| 3.6.3                                 | Unidad de estudio .....                                       | 42 |
| 3.7                                   | Técnica e instrumento para la recolección de datos .....      | 42 |
| 3.7.1                                 | Técnica de recolección de datos .....                         | 42 |
| 3.7.2                                 | Instrumentos de recolección de datos .....                    | 42 |
| 3.7.3                                 | Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición ..... | 44 |
| 3.8                                   | Procesamiento y método de análisis de datos .....             | 45 |
| 3.8.1                                 | Técnica para el procesamiento de datos.....                   | 45 |
| 3.8.2                                 | Método de análisis de datos.....                              | 46 |
| 3.9                                   | Aspectos éticos .....   | 46 |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....         |   | 48 |
| 4.1                                   | Análisis descriptivo .....                                    | 48 |
| 4.2                                   | Análisis inferencial .....                                    | 56 |
| 4.2.1                                 | Prueba de normalidad.....                                     | 56 |
| 4.2.2                                 | Contrastación de la Hipótesis General (HG).....               | 58 |
| 4.2.3                                 | Contrastación de la Hipótesis Específica 1 (HE1).....         | 60 |
| 4.2.4                                 | Contrastación de la Hipótesis Específica 2 (HE2).....         | 62 |

|  |   |    |
|--|---|----|
| 4.2.5  | Contrastación de la Hipótesis Específica 3 (HE3)..... | 64 |
| CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....                |   | 66 |
| CONCLUSIONES .....                                       |   | 70 |
| RECOMENDACIONES .....                                    |   | 71 |
| REFERENCIAS.....   |   | 73 |
| Anexos.....  |   | 79 |
| Anexo 1. Matriz de consistencia.....                     |   | 80 |
| Anexo 2. Instrumento de recolección de datos .....       |   | 82 |
| Anexo 3. Autorización para la recolección de datos ..... |   | 84 |
| Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto).....           |   | 85 |
| Anexo 5. Base de datos (origen de resultado) .....       |   | 86 |
| Anexo 6. Aporte a la doctrina .....                      |   | 90 |
| Anexo 7. Validación por juicio de expertos.....          |   | 91 |
| Anexo 8. Dictamen Final Revisor.....                     |   | 94 |
| Anexo 9. Acta de sustentación.....                       |   | 95 |

## Índice de tablas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1.</b> Operacionalización de las variables.....                              | 37 |
| <b>Tabla 2.</b> Diagrama de Likert .....  | 43 |
| <b>Tabla 3.</b> Baremo .....  | 43 |
| <b>Tabla 4.</b> Resultados de la validación según expertos .....                      | 44 |
| <b>Tabla 5.</b> Criterio de confiabilidad de valores.....                             | 44 |
| <b>Tabla 6.</b> Estadísticas de fiabilidad del instrumento 1 .....                    | 45 |
| <b>Tabla 7.</b> Estadísticas de fiabilidad del instrumento 2 .....                    | 45 |
| <b>Tabla 8.</b> Estrés y desempeño físico .....                                       | 48 |
| <b>Tabla 9.</b> Estrés fisiológico y desempeño físico .....                           | 50 |
| <b>Tabla 10.</b> Estrés psicológico y desempeño físico.....                           | 52 |
| <b>Tabla 11.</b> Estrés ambiental y desempeño físico.....                             | 54 |
| <b>Tabla 13.</b> Pruebas de normalidad .....  | 56 |
| <b>Tabla 14.</b> Escala de interpretación para la correlación Spearman.....           | 57 |
| <b>Tabla 15.</b> Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis General .....      | 58 |
| <b>Tabla 16.</b> Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 1 ..... | 60 |
| <b>Tabla 17.</b> Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 2 ..... | 62 |
| <b>Tabla 18.</b> Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 3 ..... | 64 |

## Índice de figuras

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1.</b> Alpha de Cronbach.....                      | 45 |
| <b>Figura 2.</b> Estrés y desempeño físico .....             | 49 |
| <b>Figura 3.</b> Estrés fisiológico y desempeño físico ..... | 51 |
| <b>Figura 4.</b> Estrés psicológico y desempeño físico.....  | 53 |
| <b>Figura 5.</b> Estrés ambiental y desempeño físico .....   | 55 |

## Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar la relación que existe entre el estrés y el desempeño físico de los cadetes del Arma de Infantería de la EMCH “CFB”, 2025. Se trata de una investigación de tipo básica, de nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental transversal, con un enfoque cuantitativo. Para la recopilación de datos, se empleó la técnica de encuesta, la cual se implementó mediante un cuestionario. La población estuvo compuesta por 324 cadetes del arma de Infantería, de los cuales se seleccionó una muestra de 176 para llevar a cabo la investigación. Los resultados mostraron que el 52.3% presentó un nivel alto de estrés. Dentro de este grupo, el 45.5% alcanzó un desempeño físico bajo, mientras que el 6.8% obtuvo un desempeño físico medio. Y no hubo registro sobre cadetes con niveles altos de estrés que presenten desempeño físico alto. Por otro lado, el análisis inferencial realizado mediante la prueba de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de  $-0.756$ , lo que indica una relación inversa alta y significativa entre las variables. Además, el valor de significancia fue de  $.001$ , menor que  $.05$ , lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Estos resultados sugieren que el nivel de estrés influye de manera negativa en el desempeño físico de los cadetes. Se concluye que existe relación inversa y significativa entre el estrés y el desempeño físico de los cadetes del arma de Infantería de la EMCH “CFB”, 2025.

Palabras clave: Estrés, desempeño físico y cadetes del arma de Infantería.

### **Abstract**

The objective of this research was to determine the relationship between stress and the physical performance of cadets from the Infantry of the EMCH "CFB", 2025. This was a basic, descriptive correlational study with a non-experimental, cross-sectional design and a quantitative approach. Data collection was carried out using a survey technique, implemented through a questionnaire. The population consisted of 324 cadets from the Infantry Corps, of whom a sample of 176 was to conduct the research. The results revealed that 52.3% presented a high level of stress. Within this group, 45.5% achieved low physical performance, while 6.8% achieved average physical performance. No cadets with high stress levels who presented high physical performance were recorded. On the other hand, the inferential analysis performed using the Spearman correlation test yielded a correlation coefficient of -0.756, indicating a high and significant inverse relationship between the variables. Furthermore, the significance level was .001, less than .05, allowing us to reject the null hypothesis and accept the alternative hypothesis. These results suggest that stress levels negatively influence the cadets' physical performance. It is concluded that there is an inverse and significant relationship between stress and the physical performance of the Infantry cadets at the EMCH "CFB", 2025.

Keywords: Stress, physical performance, and Infantry cadets.

## Introducción

El entrenamiento militar exige un alto nivel de preparación tanto física como mental, fundamentalmente en establecimientos de formación como la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” (EMCH “CFB”), donde se forjan los futuros oficiales del Ejército del Perú. Los estudiantes enfrentan complejas exigencias que buscan forjar su disciplina, resistencia y capacidad en situaciones de alta presión. Dentro de este contexto, el estrés se manifiesta de forma natural como respuesta del organismo ante las diversas exigencias del entorno en el que se desarrolla el sujeto, pudiendo convertirse en un factor determinante del rendimiento físico.

El presente estudio aborda una problemática vigente y de gran relevancia en el ámbito de la formación militar, tal como lo es la repercusión negativa del estrés frente al desempeño físico de estudiantes en formación militar del arma de Infantería de la EMCH.

El estrés es considerado un fenómeno con diferentes dimensiones, ya que no solo afecta de manera directa en el estado emocional, sino que a su vez influye en aspectos biológicos y respuestas fisiológicas, afectando directamente en la capacidad para mantener niveles óptimos de desempeño físico. De manera que, al no ser reguladas adecuadamente, interfieren en factores claves para la obtención eficaz de actividades militares y comprometen factores individuales para el rendimiento conjunto.

El desempeño físico, se expone como el pilar en la formación militar, debido a las demandas que esta especialidad exige, ya que abarca más allá de pruebas estandarizadas, disponiendo en la capacidad de mantener niveles eficaces bajo condiciones adversas, integrando el desarrollo de cualidades necesarias para el cumplimiento eficaz de actividades.

Por ello, evaluar cómo una variable puede tener influencia sobre otra resulta necesario, ya que al identificar correlaciones, causas y estrategias permitirán la mejora en su preparación y desarrollo integral.

El Capítulo I, se expone la situación actual en torno a los niveles de estrés percibido por los cadetes durante su formación, y cómo este puede afectar de manera directa su desempeño físico en actividades fundamentales para su formación. Además, se establece la delimitación, se definen los objetivos, justificaciones, importancia y limitaciones del estudio.

El Capítulo II, presenta el marco teórico, detallando la revisión antecedentes nacionales e internacionales relevantes sobre el estrés y el desempeño físico, ambos en contextos militares

como civiles, en población estudiantil joven. Además, abarca conceptos, modelos teóricos e hipótesis que permiten la exploración sobre relaciones significativas propuestas. Finalmente, se añade el marco conceptual, en el cual se precisan y delimitan términos de cada variable de acuerdo con el análisis y medida.

El Capítulo III, expone el marco metodológico, detallando los aspectos descriptivos y correlacionales. Además, se plantea el método, se delimita la población, muestra, y se detallan las técnicas a emplear para la recopilación de información, cuestionarios elaborados que permitirán la medición de variables y estandarizados según lo estipulado, así como el análisis estadístico.

El Capítulo IV, se detallan los resultados de forma clara junto con el análisis de datos descriptivos e inferenciales, además de tablas y figuras que facilitarán la visualización del vínculo existente entre las variables, lo que permitirá validar o rechazar las hipótesis propuestas.

El Capítulo V, se plasma la discusión, que se contrastará con los hallazgos obtenidos en estudios anteriores, evaluando su concordancia o diferencia.

Finalmente, se plasman las conclusiones y recomendaciones, direccionadas al perfeccionamiento e implementación de estrategias para el manejo de estrés en la población estudiada y la optimización del desempeño físico durante los entrenamientos militares.

## **CAPÍTULO I:**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Planteamiento del problema**

La formación militar, representa un rol fundamental, debido a que más allá de brindar instrucción a soldados y oficiales, repercute de manera positiva en el fortalecimiento de capacidades estratégicas y operativas, consolidando la preparación eficiente del personal frente a conflictos y crisis que el país pueda atravesar. Sin embargo, también enfrentan diferentes desafíos y tensiones tanto físicas como emocionales (Gómez y Rojas, 2024).

A nivel mundial, diversos estudios recientemente realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), exponen que el estrés se perfila como una de las principales afecciones presentes en el siglo. Llegando a considerarse no solo como una respuesta adaptativa ante ciertas demandas del entorno, sino una problemática de salud creciente en la sociedad que repercute negativamente en el bienestar físico y psicológico.

Además, Morgan (2018) resalta la presencia del estrés en entornos militares de los Estados Unidos, el autor añade que esta formación forma parte de un proceso complejo e involucra diversos factores debido a que el entorno en el que se desarrolla produce tensiones constantes y objetivos contrapuestos, exigiendo altos niveles de disciplina, rendimiento físico y estabilidad emocional por parte de los cadetes. Por lo que, en el tránsito formativo, los aspirantes a oficiales enfrentan diversas fuentes de estrés, entre las que se destacan la exigencia académica, el rigor del entrenamiento y rendimiento físico, presión por cumplir con estándares estrictos y la necesidad de adaptarse a la estructura jerárquica militar.

Según Ipsos Global Health Service Monitor (Ipsos, 2023), actualmente es considerado el tercer principal problema de salud en el mundo. En una encuesta realizada en 31 países, el 62% de los participantes afirmó haber sufrido estrés en el último año, al punto de que este impactó su vida, y un 35% indicó que esta situación ocurrió en varias oportunidades. Asimismo, un 31% señaló haber sentido, en diferentes ocasiones, un nivel de estrés tan elevado que les impidió afrontar sus responsabilidades cotidianas.

A pesar de que el 78% de personas, que fueron encuestadas por Ipsos (2023), considera que la salud mental es tan importante como la física, solo un 34% percibe que su sistema de salud nacional brinda atención equitativa a ambas. Esta percepción es notable especialmente

en América Latina, donde países como Argentina (88%), Colombia (87%) y Perú (87%) se destacan por otorgar a la salud mental la misma relevancia que a la salud física, reconociendo su importancia en igualdad de condiciones.

En la formación militar peruana, Ponce (2021) expone que el estrés influye significativamente en el rendimiento físico, psicológico y operativo de los cadetes, debido a su naturaleza, ya que impone exigencias constantes, tanto físicos como mentales, que convierten al entorno castrense en un espacio propenso a la generación de altos niveles de presión. Si bien es cierto, el estrés puede contribuir al estado de alerta y al desempeño eficiente, su presencia excesiva compromete la eficacia del entrenamiento y el bienestar del personal militar. Por su parte, Noreña (2022), añade que estas instituciones desarrollan en sus estudiantes competencias, capacidades, actitudes y valores, que les permiten la mejora en su productividad y contribución activa en el desarrollo económico y social del país.

En esta línea, el Ejército del Perú (EP), mediante su entidad conjunta Comando de Educación y Doctrina del Ejército (COEDE), durante los últimos años, adoptó un modelo formativo basado en competencias, materializándose en la actualización, adaptación y renovación, orientando a los futuros profesionales del Ejército bajo principios alineados con una visión centrada en la transformación organizacional y el desarrollo sostenible.

La EMCH “CFB” es la entidad responsable de dirigir el proceso formativo de los aspirantes a oficiales del Ejército del Perú, centrado en las ciencias militares. Es institución que responde a las exigencias del Ejército, estructurado bajo un enfoque por competencias, que exige a los cadetes desarrollar habilidades técnicas, cognitivas y socioemocionales en contextos de alta presión, ya que los egresados están destinados a ocupar diversos cargos en la institución, para lo cual deben demostrar sólidos conocimientos, competencias profesionales y habilidades táctico-operativas que garanticen su desempeño eficaz (Aliaga y Bazan, 2020).

La condición física en el ámbito militar es crucial para asegurar el desempeño profesional de los futuros oficiales. Este desarrollo se relaciona estrechamente con las demandas físicas específicas de las distintas especialidades militares, que requieren altos niveles de rendimiento en áreas como resistencia, velocidad, fuerza, coordinación y habilidades especializadas propias de la vida castrense (Gutiérrez et al., 2023).

En la EMCH, el entrenamiento físico forma parte de un componente esencial del proceso formativo de los cadetes a lo largo de sus cinco años de instrucción. Esta preparación busca desarrollar un óptimo desempeño físico, resistencia, disciplina y capacidad de respuesta

ante exigencias propias de la institución. Sin embargo, la rutina puede volverse monótona y repetitiva, generando sensaciones de hostigamiento, de manera que, muchos optan por buscar alternativas para conservar la motivación y diversificar su desempeño físico, integrándose a disciplinas deportivas que ofrece la institución (Valdez, 2020).

El bienestar físico y mental son dimensiones igualmente esenciales de la salud integral. Cuando la mente se ve afectada, el cuerpo también puede manifestar signos de deterioro, lo que demuestra la estrecha conexión entre ambos planos. Esta interrelación cobra especial relevancia en contextos de alta exigencia, como la formación militar (Franco et al., 2024). Si bien es cierto, aunque el estrés forma parte inherente de la experiencia en la formación militar, una gestión inadecuada del mismo puede afectar negativamente el desempeño físico y mental de los cadetes, poniendo en compromiso su eficacia tanto en la instrucción como en su preparación operativa. Sin embargo, aquellos que logran desarrollar estrategias efectivas para afrontar el estrés tienden a mantener niveles más altos de rendimiento físico, mejor preparación y mayor resistencia ante las demandas del entrenamiento.

Por lo expuesto, el analizar el vínculo entre las variables estrés y desempeño físico en cadetes destaca la necesidad de comprender cómo factores psicológicos y emocionales pueden intervenir directamente en el rendimiento físico de los individuos en entornos de alta exigencia, como el ámbito militar. Buscando explorar de qué manera los cadetes, sometidos a altas demandas tanto físicas como psicológicas, gestionan el estrés en su formación y cómo esta impacta directamente en su rendimiento físico. Pretendiendo identificar si un manejo adecuado del estrés puede mejorar la capacidad física, reducir riesgos y optimizar desempeños, contribuyendo en una formación más saludable para los futuros oficiales.

## **1.2 Delimitación de la investigación**

### ***1.2.1 Delimitación espacial***

El estudio tomó lugar en la EMCH “CFB”, situada en Chorrillos, distrito que forma parte de la provincia y el departamento de Lima. La EMCH, es una institución castrense, constituida como la principal institución dedicada a la formación ininterrumpida de oficiales del Ejército. Esta singularidad otorga un valor especial a su legado institucional, el cual se mantiene vigente gracias a la misión fundacional de instruir con rigor y compromiso a los futuros líderes castrenses, reflejada tanto en la identidad de la institución como en su arquitectura (Fuentes, 2023).

### ***1.2.2 Delimitación temporal***

La investigación se dividió en dos etapas: la primera consistió en la revisión teórica, que se realizó a lo largo del primer y segundo trimestre del 2025, garantizando la actualidad de los datos compilados; la segunda comprendió el procesamiento estadístico, desarrollado durante el tercer trimestre del mismo año. Además, ello delimitó el marco referencial para la interpretación de resultados y la comparación con hallazgos cercanos al tiempo de desarrollo del estudio.

### ***1.2.3 Delimitación teórica***

La investigación basó su enfoque conceptual y marco teórico en relación con términos como estrés, desempeño físico y entornos militares, además explora cómo el estrés puede ser un predictor del desempeño físico o viceversa. Se emplean diversas teorías referenciales para el análisis de factores tanto individuales, colectivos y contextuales que puedan armonizar la relación entre el estrés y desempeño físico en la EMCH. Sin embargo, se evitan aquellas que no se vinculen de manera directa con los objetivos del estudio, brindando así mayor relevancia en el análisis de los hallazgos. Mientras que, la obtención de información se realizará mediante cuestionarios elaborados y adaptados a la población y problemática específica.

## **1.3 Formulación del problema**

### ***1.3.1 Problema general***

¿Existe relación entre el Estrés y el Desempeño Físico de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

### ***1.3.2 Problemas específicos***

¿Cuál es la relación entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

¿Cuál es la relación entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

¿Cuál es la relación entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **1.4.1 *Objetivo general***

Determinar la relación entre el Estrés y el Desempeño Físico de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

### **1.4.2 *Objetivos específicos***

Determinar la relación entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Determinar la relación entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Determinar la relación entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

## **1.5 Justificación e importancia de la investigación**

### **1.5.1 *Justificación Teórica***

La investigación permite la identificación y profundización en el conocimiento sobre el estrés y desempeño físico, variables fundamentales en el ámbito de la formación militar, que pueden llegar a impactar en los cadetes, quienes, durante su proceso formativo, se enfrentan a una serie de exigencias físicas, cognitivas y emocionales que demandan altos niveles de control emocional y resistencia física. Este estudio proporcionará aportes en cuanto al planteamiento de estrategias orientadas a la mejora del personal militar, y servir como cimiento para investigaciones futuras relacionadas con la problemática expuesta.

### **1.5.2 *Justificación Metodológica***

Metodológicamente el estudio emplea métodos cuantitativos, descriptivos e inferenciales, que permiten comprender el análisis e inferencias de los fenómenos, permitiendo una percepción integral de los problemas expuestos. Se emplearán instrumentos sometidos al proceso de estandarización, para la medición de los niveles de estrés y el desempeño físico en cadetes, brindando nuevos datos sobre validez y confiabilidad en cuestionarios relacionados a la medición de estas variables en entornos específicos, como las instituciones castrenses.

### ***1.5.3 Justificación Práctica***

Resulta relevante por su utilidad en instituciones militares en general, ya que los hallazgos ofrecerán información valiosa sobre las consecuencias del estrés en el desempeño físico en cadetes del EP, ofreciendo mayor comprensión sobre estos fenómenos, reduciendo los estigmas que se tiene sobre las instituciones militares. Además, materializará acciones en beneficio de estos, como la creación de programas, talleres y herramientas que permitan fortalecer el rendimiento físico y bienestar emocional, de esta manera podrá contribuir a la mejora de la preparación y bienestar de futuros oficiales del EP, generando impactos positivos y eficiencia en el desarrollo de operaciones tácticas y defensa nacional.

### ***1.5.4 Importancia de la investigación***

El estudio visibiliza los elementos que se encuentran presente en los entornos militares y que de alguna manera repercuten en la instrucción y rendimiento del personal, tales como lo son el estrés y el desempeño físico.

Por lo que, comprender la repercusión negativa de uno sobre el otro resulta esencial para el diseño de estrategias que beneficien el bienestar integral y la capacidad operativa, garantizando que se encuentren preparados para enfrentar eficazmente los desafíos que se les presenten en su adiestramiento y futuras responsabilidades.

Además, contribuye al desarrollo de prácticas y políticas óptimas en el bienestar de instituciones castrenses, específicamente en la EMCH, ya que al comprender sobre cómo estos fenómenos influyen e interfieren entre sí, se pueden efectuar medidas de prevención, promoción e intervención que susciten la salud general y el rendimiento adecuado del personal militar.

## **1.6 Limitaciones de la investigación**

Incluyen la escasez de información teórica que aborde específicamente el vínculo entre el estrés y el desempeño físico, en contextos militares, tanto a nivel nacional como internacional, dificultando la elaboración de un marco teórico más extenso y preciso.

Además, el tiempo reducido disponible para la ejecución, lo que será una posible restricción para la recopilación de datos más amplios. Por lo que, para enfrentar esta se optará por un diseño centrado en periodos específicos, apoyado de método eficientes como las encuestas, permitiendo optimizar el tiempo sin comprometer la calidad de los resultados.

En relación con los instrumentos de medición, una limitación importante es que la mayoría de los cuestionarios o escalas validadas sobre el estrés o el rendimiento físico han sido diseñadas para poblaciones civiles, y no específicamente para cadetes. Si bien existe una pequeña cantidad de herramientas desarrolladas por y para cadetes, estas son limitadas. Por ello, se optó la elaboración de un nuevo instrumento adaptado al entorno castrense.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la Investigación

#### 2.1.1 *Investigaciones Internacionales*

Uribe (2024) analizó el estrés académico y su influencia en el desempeño académico en estudiantes universitarios, teniendo como población a jóvenes del primer semestre de una universidad de Bucaramanga, obteniendo como muestra a aquellos de 18 y 30 años, que se les aplicó el Inventario SISCO. La metodología fue cuantitativa, no experimental y transversal, El trabajo incluyó una revisión de antecedentes de España, Latinoamérica y Colombia. Aunque el texto no reporta cifras específicas, se evidenció una alta prevalencia de estrés en la población estudiantil, lo cual repercute de manera directa en su desempeño académico. Se concluye en resaltar la necesidad de realizar tácticas institucionales de prevención e intervención del estrés, dado su impacto significativo en el rendimiento estudiantil, lo que guarda estrecha relación con realidades similares que podrían observarse en el ámbito castrense. Este antecedente guarda relación con los objetivos del presente estudio, ya que evidencia cómo el estrés influye en diferentes tipos de rendimiento, como el académico, demostrando que sus diferentes manifestaciones pueden afectar el desempeño.

Alvarado (2023), indagó acerca del entrenamiento de resistencia a la celeridad y su impacto en el desempeño corporal durante un ensayo de 2 millas en jóvenes, tuvo como población a estudiantes aspirantes de 18 a 22 años de las FFAA, obteniendo como muestra a 13, quienes fueron evaluados mediante un cuestionario de valoración cardiovascular. La metodología fue de tipo descriptivo observacional y corte longitudinal. Los resultados evidenciaron que el plan de entrenamiento tuvo un efecto positivo en la firmeza cardiovascular y, en consecuencia, en el desempeño corporal durante el ensayo. Se concluye que una adecuada preparación física, enfocada en la resistencia, es crucial para optimizar el desempeño de los aspirantes al rendir las exigentes pruebas físicas del proceso de ingreso a las Fuerzas Armadas. Este antecedente se relaciona con la investigación actual, ya que respalda el objetivo general al mostrar que el rendimiento puede variar en función de las demandas y condiciones físicas, guardando coherencia con el análisis del desempeño físico en cadetes.

Salazar y Torres (2023), en su investigación compararon los niveles de estrés académico en alumnos que practican movimiento físico y aquellos que no, teniendo como población a

estudiantes de una universidad en Ecuador, obteniendo una muestra de 61. Para recolectar información, se emplearon los instrumentos: SISCO SV-21 y IPAQ. La metodología fue cuantitativo, correlacional y transversal. Los resultados evidenciaron una relación significativa (2,6) entre la práctica de movimiento físico y los niveles de estrés académico, indicando además que este último se ve influenciado por el ejercicio físico. Se concluye que mantener una vida físicamente activa puede reducir significativamente el estrés académico, por lo que se recomienda promover talleres educativos que difundan esta relación. Este antecedente se vincula con el estudio, ya que evidencia cómo la práctica de actividad física puede asociarse a variaciones en los niveles de estrés, lo cual se alinea con los objetivos planteados al analizar cómo las distintas dimensiones del estrés se relacionan con el desempeño físico.

Contreras y Quintanilla (2022) determinaron los rangos y discrepancias del estado físico entre dos grupos de jóvenes, teniendo como población a estudiantes aspirantes de dos instituciones en Ecuador, obteniendo una muestra de 40, divididos equitativamente en dos grupos, a quienes se les aplicaron tres pruebas estandarizadas: flexión y extensión del codo, flexión de cadera y prueba de resistencia. La metodología fue descriptivo correlacional y cuantitativo. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en cada uno de los test ( $p=0.000$ ), siendo el grupo del Liceo Naval el que obtuvo mejores promedios. Se concluye una deficiente condición física en ambos grupos, lo cual refleja bajos niveles de actividad física previa y representa un factor que afecta negativamente el desempeño en las pruebas de ingreso a instituciones militares. Esta investigación pone en evidencia la necesidad de una mejor preparación física previa en los aspirantes a carreras castrenses. Este antecedente aporta al objetivo del estudio, ya que evidencia los niveles y diferencias en el desempeño físico dentro de población militar, respaldando la relevancia de analizar la relación de las variables en un contexto similar.

Rodríguez y Gómez (2021), evaluaron el impacto de los factores estresantes en el desempeño deportivo de futbolistas, teniendo como población a la selección prejuvenil de Santander, obteniendo como muestra a 50, divididos equitativamente entre hombres y mujeres. diferenciando los resultados según género. Para recolectar información, se empleó el Cuestionario de Características Psicológicas vinculadas con el rendimiento deportivo. La metodología fue cuantitativo, descriptivo y transversal. Los resultados indicaron que las jugadoras obtuvieron puntuaciones más altas en las variables relacionadas con el rendimiento, especialmente en habilidad mental y evaluación del rendimiento, mientras que los jugadores varones destacaron en control del estrés, motivación y cohesión de equipo. Sin embargo, estos

últimos presentaron una menor puntuación en habilidad mental en comparación con las mujeres. Se concluye, que la investigación evidencia cómo los factores estresantes pueden afectar el rendimiento deportivo de manera diferenciada según el género, lo cual resulta relevante al considerar contextos de alta exigencia física y psicológica. Este antecedente mantiene relación con los objetivos del estudio, ya que analiza cómo los factores estresantes influyen en el desempeño físico, coincidiendo con la línea de investigación que busca determinar la relación entre el estrés y desempeño físico.

### **2.1.2 Investigaciones Nacionales**

Paredes y Rodríguez (2025), en su investigación sobre el estrés y condición física de jóvenes, utilizaron como población a 84 cadetes del Arma de Infantería de la EMCH, obteniendo una muestra de 70, a quienes se les aplicó cuestionarios estructurados sobre las variables. La metodología fue básico, cuantitativo, descriptivo-correlacional, no experimental y transversal. Los resultados arrojaron un Rho de Spearman =  $- .793$  y  $p\text{-valor} = .000$ , lo cual indica una correlación inversa alta y significativa. Se concluye que, mientras incrementan los niveles de estrés, disminuyen los niveles de rendimiento físico de los cadetes, reafirmando la importancia de gestionar adecuadamente el estrés en contextos de formación militar exigente. Este antecedente guarda relación directa con los objetivos del presente estudio, ya que analiza específicamente cómo el estrés se vincula con la condición física en jóvenes de la EMCH, respaldan el objetivo general y específicos, al evidenciar que distintas manifestaciones del estrés pueden influir en el desempeño físico en un contexto similar.

Deza y Gutiérrez (2025), en su investigación sobre el estrés y el desempeño académico en jóvenes, emplearon como población a 94 cadetes de Caballería de la EMCH, pertenecientes a la asignatura de Instrucción Técnica Individual del Jinete, obteniendo una muestra de 76, a quienes se les aplicó cuestionarios estructurados sobre las variables. La metodología fue básico, cuantitativo, descriptivo correlacional, no experimental y transversal. Los resultados revelaron un Rho de Spearman =  $- .967$  y un  $p\text{-valor} = .000$ , indicando una relación inversa muy fuerte y significativa. Se concluye en que el hallazgo respalda la hipótesis de que menores niveles de estrés contribuyen a un mejor desempeño en el entorno formativo militar. Este antecedente se relaciona con los objetivos del estudio porque, aunque analiza el desempeño académico, evidencia cómo el estrés influye en distintas formas de rendimiento.

Pozo y Sánchez (2025), determinaron el vínculo entre la eficiencia física y el entrenamiento castrense durante los despliegues tácticos en jóvenes, teniendo como población

a 91 cadetes del Arma de Artillería de la EMCH, obteniendo una muestra de 74, a quienes se les aplicó cuestionarios estructurados sobre las variables. La metodología fue básico, cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal. Los resultados mostraron un Rho de Spearman = .799 y un *p-valor* = .000, lo que indica una relación directa, alta y significativa. Concluyendo que una preparación física rigurosa influye positivamente en el rendimiento de los cadetes en actividades exigentes, aportando evidencia empírica útil para fortalecer los programas de formación castrense. Este antecedente se relaciona con los objetivos del presente estudio porque analiza factores directamente vinculados al desempeño físico en un contexto militar. Al evaluar la eficiencia física en diferentes situaciones, aporta evidencia para comprender cómo las demandas físicas influyen en el rendimiento.

Uribe y Veliz (2024) analizaron el vínculo entre la condición corporal y el rendimiento académico en jóvenes, teniendo como población y muestra a 98 cadetes de Caballería de la EMCH. Los instrumentos empleados fueron cuestionarios estructurados sobre las variables. La metodología fue cuantitativa, correlacional y no experimental. Los resultados revelaron un Rho de Spearman = .713 y un *p-valor* = .000, equivalente a una correlación positiva y significativa. La investigación concluye que aquellos cadetes con mejor forma física tienden a obtener calificaciones más altas; además, el fortalecer el acondicionamiento físico podría tener un vínculo directo y beneficioso en el rendimiento cognitivo y académico de los cadetes, promoviendo así una formación más integral en el ámbito castrense. Este antecedente guarda relación con el objetivo genreal del estudio porque analiza la condición física como un factor asociado al rendimiento, pues sugiere que el estado físico del cadete puede tener implicancias en su rendimiento, tal como se pretende determinar la relación entre las variables.

Baltazar (2023), determinó el vínculo entre la sobrecarga física y mental con el desempeño deportivo en jóvenes atletas. Tuvo como población a jóvenes atletas de la región Junín, determinando una muestra de 385, a quienes fueron evaluados con cuestionarios estructurados para la medición de las variables propuestas. La metodología fue descriptiva, correlacional y transaccional. Los resultados fueron: Rho de Spearman = .522 y *p-valor* = < .05, evidenciando una correlación positiva moderada y significativa. Concluyendo que la sobrecarga física y mental tiene una relación significativa con el desempeño deportivo en jóvenes atletas. Este antecedente mantiene relación con el objetivo general debido a su exploración sobre cómo las distintas manifestaciones del estrés pueden impactar el rendimiento corporal. Además, respalda los objetivos específicos al evidenciar que los componentes del estrés afectan de manera diferenciada el desempeño físico.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Estrés**

#### **2.2.1.1 Definición del estrés**

Es una reacción innata presente en todos los seres humanos ante estímulos que representan una amenaza, provocando agotamiento a nivel físico, emocional y mental, debido a su influencia directa en estos ámbitos, puesto que, durante un episodio de estrés, el sistema nervioso central se activa, redireccionando la energía corporal para enfrentar o escapar de un posible peligro (OMS, 2023).

Por su parte, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2013), integra que la activación del sistema nervioso como consecuencia del estrés es una reacción natural, no representando un problema para la salud. Sin embargo, cuando esta activación se prolonga durante un periodo determinado, genera impactos negativos, causando desgastes emocionales.

El estrés agudo se hace presente cuando surgen eventos específicos, siendo útil para enfrentar situaciones exigentes, produciendo una tensión momentánea que no representa riesgo para la salud. En contraste, el estrés crónico se desarrolla cuando esta tensión se prolonga, afectando negativamente tanto al cuerpo como a la mente, provocando desgaste físico, emocional y con mayor riesgo a padecer enfermedades. Es decir, mientras que el estrés leve puede ser manejado adecuadamente por las defensas naturales del cuerpo, el estrés crónico resulta agotador en diferentes ámbitos.

#### **2.2.1.2 Estrés en el contexto militar**

La formación rigurosa, la presión, la obediencia y la presencia de jerarquía, las condiciones durante entrenamiento o misiones, así como la separación del vínculo familiar, son inherentes a la vida castrense. El contexto militar se caracteriza por ser un entorno altamente disciplinado, estructurado y demandante, donde los sujetos se exponen constantemente a desafíos físicos, emocionales y psicológicos (Bardera, 2018).

A raíz de ello, el estrés surge como una respuesta adaptativa propia del organismo, si bien es cierto una cierta presencia de estrés puede ser útil para responder a situaciones de emergencia eficazmente, cuando este se mantiene por periodos prolongados o se presenta de forma intensa o repetitiva puede tornarse perjudicial.

El estrés ocurre de dos formas, aguda y crónica, y puede presentarse a través de diversas manifestaciones físicas, emocionales y conductuales. Puede ser común llegar a experimentar

tensiones musculares, fatiga, trastornos del sueño y molestias gastrointestinales. Además, reportar frecuentemente ansiedad, irritabilidad, estados depresivos y sentimientos de desesperanza, los cuales pueden tener repercusión de manera negativa en el cumplimiento óptimo de las tareas asignadas y en el desempeño general del personal militar. Sin embargo, no solo afecta al individuo, sino que incide en el funcionamiento colectivo, llegando a comprometer la cohesión grupal, la moral del equipo y la eficiencia operativa, puesto que se produce una disminución en la capacidad de colaboración y de respuesta coordinada (Duval et al., 2010).

El estrés en el ámbito militar tiene repercusiones significativas en la salud mental del personal castrense. Cortes y Zapata (2022) en su investigación evidencian que los soldados expuestos a niveles crónicos tienen una mayor probabilidad de desarrollar trastornos mentales. Estas, no solo ocasionan un detrimento en la calidad de vida, sino que además comprometen su desempeño en funciones militares, afectando su capacidad para responder eficazmente a las exigencias que el servicio corresponda.

### **2.2.1.3 Teorías del estrés**

Lazarus y Folkman desarrollaron una teoría sobre el estrés, que permite entender cómo las personas experimentan, procesan y enfrentan el estrés. Plantean que el estrés no se debe entender como una reacción solamente fisiológica del cuerpo ni como un estímulo externo, sino más bien como un proceso constante entre el individuo y su ambiente. Esta teoría plantea la transacción entre la persona y las demandas del contexto, en función de cómo se perciben estas demandas y los recursos que el sujeto tiene a disposición para afrontarlas. Introduce la evaluación cognitiva, proceso mediante el cual el sujeto interpreta si una situación representa una amenaza, desafío o pérdida, siendo determinante debido a que es cuando el individuo define si la situación es estresante o no, y posteriormente valora si se dispone con las herramientas adecuadas para afrontar la situación. Además, integra múltiples dimensiones como la psicológica, fisiológica y ambiental (Camacho et al., 2024).

El Modelo de Estrés Psicosocial, desarrollada por Dohrenwend, plantea que el estrés no es solo una reacción individual, sino una experiencia vinculada a la posición que ocupa un individuo en la sociedad, los recursos que tiene disponibles y los eventos vitales a los que se expone. Argumenta que los eventos estresantes pueden ser detonantes de problemas de salud mental y física, más aún cuando se relacionan con una carencia de recursos para afrontarlos. Mantiene un énfasis en la vulnerabilidad social, debido a que ciertos grupos podría ser más propenso a desarrollar estrés crónico, y como consecuencia desarrollar trastornos asociados.

Este punto resulta crucial, debido a que brinda la posibilidad de intervenir no solo al sujeto, sino también las condiciones sociales que incrementan el riesgo (Santander, 2023).

Modelo de Estrés y Resiliencia, desarrollada por psicólogos investigadores, plantea una visión más equilibrada del funcionamiento psicológico, al reconocer que, si bien los eventos estresantes pueden ser profundos y disruptivos, no siempre conducen al deterioro emocional o desarrollo de trastornos. Por el contrario, en gran parte, los sujetos logran mantener un equilibrio en el funcionamiento psicológico e incluso desarrollan aprendizajes a partir de sus experiencias. Este modelo mantiene la posición de no negar el impacto del estrés, pero destaca el papel activo del individuo y su entorno en el proceso de adaptación, resaltando las oportunidades de crecimiento, desarrollo personal y consolidación de competencias emocionales (Valderrama, 2024).

#### **2.2.1.4 Dimensiones del estrés**

##### **Estrés Fisiológico**

Es la reacción automática del cuerpo frente a estímulos que se interpretan como amenazas o desafíos, se median principalmente por el sistema nervioso involuntario y el eje hipotalámico, siendo clave en la exención de adrenalina y cortisol, hormonas vinculadas al estrés.

Esta desencadena una serie de cambios fisiológicos destinados a la preparación del cuerpo para enfrentar situaciones amenazantes mediante una respuesta de huida. Entre las principales respuestas que desencadena el individuo se incluyen el aumento de la frecuencia cardiaca, dilatación de vías respiratorias, y la liberación de glucosa al torrente sanguíneo, lo que proporciona una fuente inmediata de energía para reaccionar de manera eficiente ante el estímulo estresante (Bartolomé et al., 2022).

Esta respuesta en enfrentamiento al estrés se regula a través del hipotálamo, hipófisis y adrenal, los cuales también desempeñan un papel crucial en la liberación de hormonas del estrés. Ante una incitación estresante, el hipotálamo segrega la corticotropina, que estimula la hipófisis para secretar adrenocorticotrópica. Esta, a su vez actúa sobre las glándulas suprarrenales, provocando la liberación de cortisol, una hormona que incrementa la disponibilidad de energía y ajusta diversas funciones corporales para afrontar la amenaza percibida (Duval et al., 2010).

La tensión prolongada permite la liberación constante de cortisol por parte de las glándulas suprarrenales. Esta hormona, que en condiciones normales regula

procesos como el metabolismo, la inflamación y la respuesta inmunitaria, cuando se mantiene en niveles elevados durante periodos prolongados puede volverse dañina, relacionándose con el desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes y afecciones cardiovasculares, así como con la supresión del sistema inmune, lo que incrementa la vulnerabilidad del organismo (Díaz, 2021).

En el contexto militar, este fenómeno cobra especial relevancia, debido a que se encuentran expuestos a situaciones estresantes de forma reiterada, lo que eleva el riesgo de sufrir consecuencias fisiológicas negativas a largo plazo.

### **Estrés Psicológico**

Es una reacción del individuo, ante demandas tanto internas como externas que superan las capacidades de afrontamiento, implicando procesos mentales y emocionales como la ansiedad, preocupación y la sensación de sobrecarga.

Lazarus y Folkman (1986) expone que el estrés psicológico depende de la interpretación que la persona realiza sobre una situación, donde valora si cuenta con los recursos necesarios para afrontarlo, por lo que, evidencia que no se origina únicamente por un estímulo externo.

Este se manifiesta mediante síntomas emocionales relacionados con la ansiedad, depresión, dificultades en la cognición, memoria y dificultad para la toma de decisiones, y cuando se mantiene durante periodos prolongados ocasiona repercusiones negativas en la salud física. De tal manera, su presencia resulta compleja y se vincula con la percepción de amenaza, capacidad de afrontamiento, con implicaciones directas sobre el bienestar integral (Bartolomé et al., 2022).

En contextos exigentes como el entorno militar, toma relevancia, debido a que enfrentan condiciones altamente demandantes que pueden desencadenar respuestas psicológicas intensas al ser percibidas como peligrosas o imposibles de controlar, impactando de forma negativa en la salud emocional, el rendimiento en las tareas y la integración del grupo, comprometiendo e interfiriendo en la eficacia, lo que hace fundamental el desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces y el fortalecimiento del control emocional.

Cortes y Zapata (2022) señalan que, a largo plazo, el estrés podría desencadenar el desarrollo de trastornos mentales, y estas condiciones pueden deteriorar

significativamente el bienestar general del personal militar, teniendo la urgencia de recurrir a tratamientos terapéuticos y apoyo psicológico prolongado para el manejo adecuado.

### **Estrés Ambiental**

Hace referencia a las presiones y exigencias generadas por el ambiente físico y las interacciones sociales, donde se desarrollan las operaciones. Este puede originarse por factores como climas extremos, presencia de zonas hostiles o de alto riesgo, escasez de recursos esenciales como agua o alimentos, así como la influencia del entorno social y cultural que rodea a los individuos (Bardera et al., 2018).

Los problemas ambientales, producto de hábitos humanos sostenidos, crean un impacto negativo en la salud y el entorno, provocando el estrés ambiental.

En contextos militares, la exposición a condiciones adversas como climas extremos, contaminación, convivencia en espacios estrechos, restricciones en el aseo, exposición a áreas de alto riesgo, la constante amenaza de peligro, entre otros aspectos, incrementan los niveles de tensión, llegando a desencadenar estrés ambiental, riesgo de padecer enfermedades que afectan el bienestar físico, emocional y al rendimiento operativo del personal (Ejército del Perú, 2020).

Por lo tanto, reducir la presencia o exposición de estos factores, o desarrollar una capacidad de afrontamiento eficaz, resulta crucial para la salud y bienestar personal, garantizando un beneficio en el desempeño de sus responsabilidades.

## **2.2.2 *Desempeño físico***

### **2.2.2.1 Definición de desempeño físico**

Es la habilidad para ejecutar una respuesta eficiente a actividades físicas, evitando una fatiga excesiva, involucrando la fuerza, coordinación, flexibilidad, resistencia cardiovascular y velocidad.

Powers y Howley (2018) señalaron que el desempeño físico se vincula con la integración de diferentes factores para obtener un rendimiento óptimo en actividades específicas, de manera que no es solo un concepto que se relaciona de manera única con la condición física.

Vinuesa y Vinuesa (2016) respaldan la perspectiva anterior, tomando el concepto como una expresión integral, lo que permitiría un mejor desenvolvimiento durante sus actividades cotidianas, prevenir lesiones y adaptarse a las exigencias físicas rigurosas. Además, contribuye con la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y el desarrollo de capacidades cognitivas y emocionales, desarrollando una vida más activa y saludable.

### **2.2.2.2 Desempeño físico en el contexto militar**

En contextos militares, las demandas físicas son constantes y extremas, debido a que incluyen actividades como desplazamiento prolongado, transporte de cargas pesadas, desafíos físicos y respuestas rápidas frente a situaciones de emergencia, de manera que, el desempeño físico forma parte de un eje central en la preparación y eficacia operativa del personal militar.

El desempeño físico abarca diferentes aspectos que permiten al personal afrontar y adaptarse a situaciones complejas, manteniendo una condición física adecuada que favorece la conservación de la salud y el bienestar, y ayuda a reducir el riesgo de desarrollar lesiones (Ejército del Perú, 2015).

Mediante este proceso, el personal militar desarrolla fuerza y resistencia para cubrir extensas distancias mientras transporta equipo y armamento, además de encontrarse en condiciones idóneas para movilizarse y cruzar obstáculos, asegurando que el personal esté capacitado para cumplir sus tareas bajo condiciones de alta exigencia física. Sin embargo, un entrenamiento militar poco adecuado puede ocasionar un bajo rendimiento, así como un aumento en la incidencia de lesiones, otorgando como consecuencia una eficacia negativa operativa (Aparcana, 2025).

### **2.2.2.3 Teorías del desempeño físico**

Teoría del Entrenamiento de la Aptitud Física, propuesta por Bompa y Haff, sostienen que el desarrollo idóneo de las capacidades físicas requiere de un proceso estructurado, que considere las necesidades específicas de los individuos y los objetivos que requieran para su rendimiento. Resaltando la necesidad de organizar fases que permitan la adaptación eficaz del organismo frente a estímulos físicos, disminuyendo el riesgo de lesiones y favoreciendo al bienestar del individuo, adicionalmente, destaca la importancia de tomar descansos, la recuperación y variación de ejercicios, para evitar el estancamiento y progresar continuamente (Guillen et al., 2023).

Teoría del Aprendizaje Motor, planteada por Schmidt y Lee, quienes proponen que mediante la práctica y experiencia se adquiere y perfeccionan habilidades motrices, abarcando

el proceso cognitivo que permite la adaptación de movimientos a situaciones específicas, fortaleciendo estos esquemas a medida que se entrenan, llegando a efectuarse con mayor precisión y automatización (Gordillo, 1995).

Teoría Fisiológica del ejercicio, esta abarca tanto las transformaciones que ocurren en el cuerpo como la influencia en el rendimiento físico durante la actividad física, permitiendo mayor comprensión sobre la respuesta y adaptación de los sistemas cardiovascular, muscular, respiratorio y endocrino, frente a diferentes tipos e intensidades de ejercicios (McArdle et al., 2015).

#### **2.2.2.4 Dimensiones del desempeño físico**

##### **Resistencia**

La resistencia brinda optimización en la salud muscular y cardiovascular, favoreciendo en la capacidad de recuperación ante esfuerzos repetitivos y situaciones de estrés elevado, garantizando un afrontamiento eficaz frente a exigencias del entorno.

Mediante esta capacidad se permite que el esfuerzo físico se prolongue durante un tiempo específico, sin caer en la fatiga rápidamente, considerándose crucial para el enfrentamiento de retos físicos y mentales exigentes propios de la formación militar (Vinuesa y Vinuesa, 2016).

Investigaciones en contextos militares señalan que valores altos en resistencia física, permiten que el personal presente mayor habilidad de recuperación tras esfuerzos intensos, permitiendo sostener un rendimiento adecuado y adaptarse de manera eficiente a la variación de condiciones y el entorno operativo (Ejército del Perú, 2015).

##### **Fuerza**

Es la capacidad que produce tensión mediante contracciones en los músculos generadas a partir de la interacción entre los sistemas neuromusculares, necesarias para resistir cargas externas, siendo esencial para efectuar movimientos óptimos, controlar el cuerpo y realizar tareas que requieran de esfuerzo físico.

Mayores niveles de fuerza benefician y resguardan a las articulaciones y tejidos blandos frente a daños ocasionados por esfuerzos repetitivos o de impacto, favoreciendo en la rehabilitación, estabilidad, funcionalidad y potencia muscular (Vinuesa y Vinuesa, 2016).

El entorno militar se enfoca en el desarrollo maximización de fuerza, resistencia y potencia muscular, debido a que desarrollan amplia gama de actividades físicas como: levantamiento, flexiones, sentadillas y rutinas utilizando el propio peso corporal. Siendo fundamental para la prevención de lesiones y el mantenimiento de un desempeño eficaz (Ejército del Perú, 2015).

### **Flexibilidad y agilidad**

La flexibilidad es la habilidad que permite a los músculos y articulaciones ejecutar, sin restricción, movimientos amplios. Por su parte, la agilidad, es la destreza con la que se puede modificar de manera rápida direcciones o posturas, sin perder el control y precisión durante la ejecución (Quesada, 2018).

Son cualidades esenciales en el rendimiento corporal, que producen mejoras en el organismo, optimizando la coordinación motora y brindando respuestas eficaces frente a exigencias físicas que demanden rapidez y precisión. En conjunto, forman parte de las características esenciales del personal militar, ya que permite ejecutar movimientos sin limitaciones en actividades de instrucción, proporcionando un desempeño eficiente y reduciendo el riesgo de sufrir lesiones (Gonzalez, 2024).

Estas resultan necesarias para la autoprotección en enfrentamientos, debido a que permite la evasión de ataques enemigos y reduce el riesgo de sufrir lesiones (Cushman y Wakefield, 2024). De tal manera, los programas de entrenamiento militar incluyen ejercicios específicos con el fin de fortalecer estas capacidades, permitiendo responder con mayor eficacia ante los retos físicos y tácticos de cualquier entorno de operación (Vinuesa y Vinuesa, 2016).

### **2.3 Marco conceptual**

- **Estrés:** Es una reacción innata presente en todos los seres humanos, provocando agotamiento a nivel físico, emocional y mental, debido a su influencia directa en estos ámbitos redireccionando la energía corporal para enfrentar o escapar de un posible peligro (OMS, 2023).
- **Desempeño físico:** Habilidad para llevar a cabo actividades físicas sin llegar al agotamiento excesivo, implicando la interacción de factores como la fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad y coordinación (Powers y Howley, 2018).
- **Rendimiento físico:** Habilidad para ejecutar la capacidad física teniendo en consideración la velocidad, fuerza, resistencia o precisión, orientado principalmente

a contextos de alta exigencia, evaluando el esfuerzo físico bajo parámetros objetivos y estándares de comparación (Uribe y Veliz, 2024).

- **Condición física:** Es la condición en la que se halla el cuerpo para llevar a cabo actividades físicas, involucrando el funcionamiento adecuado de los diferentes sistemas y permitiendo realizar tareas cotidianas o exigentes con energía y pronta recuperación
- **Fuerza muscular:** Habilidad del músculo para ejercer tensión al enfrentar una resistencia, siendo clave para efectuar acciones que involucren el aplicar fuerza
- **Educación militar:** Proceso formativo integral y estructurado, cuyo fin es capacitar a futuros integrantes de las fuerzas armadas en distintos ámbitos, tanto académicos como prácticos (Ejército del Perú, 2015).
- **Cadetes:** Personas en etapa de formación dentro de instituciones castrenses, que se capacitan para convertirse en oficiales. A lo largo de su preparación reciben instrucción con el propósito de adquirir habilidades necesarias para cumplir con sus funciones en el ámbito profesional (Fuentes, 2023).
- **Arma de Infantería:** Constituye una de las ramas principales de la formación de los cadetes del Ejército del Perú. Esta arma se distingue por su capacidad de adaptación, movilidad y actuación directa en el terreno, siendo el pilar fundamental de las operaciones militares (Escuela Militar de Chorrillos, 2022)

## 2.4 Operacionalización de las variables

*Tabla 1. Operacionalización de las variables*

| VARIABLES                             | DEFINICIÓN CONCEPTUAL  | DEFINICIÓN OPERACIONAL  | DIMENSIONES             | INDICADORES  | ESCALA DE MEDICIÓN                     |
|---------------------------------------|--|---|-------------------------|--|--|
| <b>Variable 1</b><br>Estrés           | Es una reacción natural ante situaciones percibidas como amenazantes que puede provocar un desgaste físico y emocional. Se presenta cuando una persona siente que las exigencias superan su capacidad para enfrentarlas. Lo esencial no es solo su aparición, sino cómo cada individuo lo afronta (OMS, 2023). | Variable cualitativa ordinal, será medida con un cuestionario con escala tipo Likert de 5 puntos.<br>- Estrés fisiológico: Los indicadores fisiológicos reducen la capacidad cardiovascular y la recuperación post esfuerzo, disminuyendo la fuerza explosiva y específica, así como también afectan la coordinación motora y la amplitud de movimiento.<br>- Estrés psicológico: Los indicadores psicológicos manifiestan disminución en la resistencia muscular, reducen la motivación durante la ejecución de ejercicios y alteran la coordinación motora, así como la velocidad de reacción.<br>- Estrés ambiental: Los indicadores ambientales reducen la concentración requerida para efectuar ejercicios de fuerza, y limitan las condiciones óptimas para mantener la flexibilidad, agilidad y coordinación motora. | Estrés fisiológico      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión arterial elevada</li> <li>• Taquicardia</li> <li>• Sudoración excesiva</li> <li>• Tensión muscular</li> <li>• Insomnio</li> </ul>   | Ordinal<br>Cuestionario<br>tipo Likert |
|                                       |  |   | Estrés psicológico      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión emocional constante</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Problemas de concentración</li> <li>• Sentimientos de desesperanza</li> <li>• Cambios de humor</li> </ul>                                   |  |
|                                       |  |   | Estrés ambiental        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga de demandas académicas</li> <li>• Conflicto en relaciones interpersonales</li> <li>• Condiciones físicas desfavorables</li> <li>• Exceso de ruido</li> <li>• Carencia de apoyo social</li> </ul> |  |
| <b>Variable 2</b><br>Desempeño físico | Habilidad para llevar a cabo actividades físicas sin llegar al agotamiento excesivo, implicando la interacción de distintos factores que contribuyen a alcanzar un rendimiento efectivo en tareas específicos (Powers y Howley, 2018).   | Variable cualitativa ordinal, será medida con un cuestionario con escala tipo Likert de 5 puntos.<br>- Resistencia: Un nivel bajo puede derivar a la elevación de la presión arterial, insomnio, fatiga, ansiedad, dificultad en la adaptación a entornos demandantes y otros que alimentan el estrés.<br>- Fuerza: El esfuerzo físico sin recuperación puede derivar a la tensión muscular, frustración, desmotivación, tensión en relaciones interpersonales y otros que alimentan el estrés.<br>- Flexibilidad y agilidad: La rigidez corporal puede derivar a tensión física, reacción lenta, ansiedad, irritación y otros que alimentan el estrés.   | Resistencia             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad cardiovascular</li> <li>• Recuperación</li> <li>• Resistencia muscular</li> <li>• Capacidad aeróbica</li> </ul>   | Ordinal<br>Cuestionario<br>tipo Likert |
|                                       |  |   | Fuerza                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza absoluta</li> <li>• Fuerza explosiva</li> <li>• Fuerza isométrica</li> </ul>   |  |
|                                       |  |   | Flexibilidad y agilidad | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud de movimiento</li> <li>• Velocidad de reacción</li> <li>• Coordinación motora</li> </ul>   |  |

## **2.5 Formulación de hipótesis**

### **2.5.1 *Hipótesis General***

Existe relación inversa y significativa entre el estrés y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

### **2.5.2 *Hipótesis Específicas***

Existe relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Existe relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Existe relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

## CAPÍTULO III:

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Enfoque de investigación

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, caracterizado por el recojo y exploración de información manifestada en cantidades para establecer relación entre las variables, permitiendo medir objetivamente el vínculo entre el estrés y el desempeño físico.

Este enfoque se caracteriza porque su recolección se establece en medición, llevándose a cabo mediante el uso de instrumentos estandarizados y validados. Siendo el más apropiado para medir, describir y explicar magnitudes y ocurrencias de los fenómenos, así como establecer relaciones causales y comprobar hipótesis (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

#### 3.2 Tipo de investigación

Este estudio respondió al tipo de investigación básica, encaminada principalmente a la generación de conocimiento teórico que favorece el conocimiento del vínculo entre el estrés y el desempeño físico.

Este tipo mantiene como fin el comprender los fenómenos mediante la exploración teórica, desarrollando conocimientos y formulando teorías para la explicación de sus hallazgos, sin buscar su aplicación inmediata, permitiendo establecer bases para futuras investigaciones o intervenciones (Ñaupas et al., 2018).

Además, las investigaciones de tipo básico o pura tienen como característica su sofisticada metodología y contribución al desarrollo del conocimiento, de manera que el estudio busca aportar evidencia que permita el beneficio de expandir el marco teórico vinculado con el impacto del estrés y el desempeño físico en entornos militares.

#### 3.3 Método de investigación

El estudio adoptó el método hipotético-deductivo, que constituye base fundamental del método científico, permitiendo estructurar el estudio a través de la formulación de hipótesis contrastables que permitían establecer vínculos entre el estrés y el desempeño físico en cadetes.

Este método se caracteriza por la formulación de hipótesis que pueden ser comprobadas, brindando la garantía de un proceso riguroso y confiable en la creación de conocimiento (Marfull, 2024).

Las hipótesis fueron propuestas a partir de la observación de problemáticas presentes en entornos militares, respaldadas en modelos teóricos sometidos a análisis empíricos empleando información derivada de una muestra particular, lo que garantiza que los hallazgos obtenidos sean confiables, y favorezcan la comprensión teórica de exploraciones militares.

### **3.4 Alcance de investigación**

El estudio se desarrolló bajo un alcance descriptivo-correlacional, que permite abordar desde una perspectiva integral los fenómenos estudiados, permitiendo la descripción de particularidades detalladas entre el estrés y el desempeño físico en cadetes.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) este alcance es descriptivo, ya que detalla características de los fenómenos, sin establecer relación entre ellos. Y, correlacional, debido a que permite establecer la asociación de las variables sin atribuirles una causa directa.

Esta dualidad en el alcance permite tanto identificar particularidades relacionales que acrecientan la comprensión de las variables estudiadas como describir cada una de ellas.

### **3.5 Diseño de investigación**

La investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental y transversal, permitiendo describir y examinar detalladamente la relación entre el estrés y el desempeño físico, en su entorno, sin manipularlas y en un solo momento.

En el diseño no experimental, el sujeto no intercede ni maniobra las variables, debido a que registra las características reales de los fenómenos. Y el transversal, permite la recolección de datos en un momento único, permitiendo la precisión de las condiciones y relaciones existentes entre las variables (Arias y Covinos, 2021).

Esta interacción permite la medición de variables en una situación específica, con el fin de analizar su curso y las posibles vinculaciones, en un único instante del tiempo. Siendo resaltante en el estudio ya que permitió el registro de información en su entorno de exigencia militar, garantizando la confiabilidad en los hallazgos.

### **3.6 Población, muestra, unidad de estudio**

#### ***3.6.1 Población de estudio***

Se estableció una población de 324 cadetes del Arma de Infantería de la EMCH “CFB”, 2025.

La población es la totalidad de sujetos, elementos u objetos que comprenden ciertas peculiaridades relevantes para el estudio. Según Hernández y Mendoza (2018), comprende todos los criterios definidos por el investigador y sobre los cuales se desea generalizar los resultados. Además, enfatizan que una correcta definición de población debe detallar los criterios que deben cumplir cada uno de ellos, los cuales pueden ser de tipo demográfico, geográfico, temporal u otro según el enfoque.

### 3.6.2 Muestra de estudio

El estudio respondió a un muestreo probabilístico de tipo aleatorio.

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

|   |      |                          |
|---|------|--------------------------|
| N | 324  | 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          |

$$n = \frac{(324) * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (324 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = 176$$

El resultado del cálculo determinó una muestra conformada por 176 cadetes del Arma de Infantería pertenecientes a la EMCH “CFB”, correspondiente al año 2025.

El estudio empleó un muestreo probabilístico, brindando a la población total la misma probabilidad de ser elegido, permitiendo obtener una muestra representativa y esencial para generalizar los resultados de la población (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Se aplicó el muestreo aleatorio simple, el cual permite que los participantes sean seleccionados completamente al azar. Ofreciendo la imparcialidad en la elección, objetividad del estudio y fortaleciendo validez externa de los resultados (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### **3.6.3 Unidad de estudio**

La unidad de estudio estuvo compuesta por los cadetes del Arma de Infantería de la EMCH “CFB”.

Esta unidad hace referencia al sujeto, objeto u entidad específica sobre la cual se centran las observaciones, mediciones y análisis dentro de una investigación. Siendo fundamental, puesto que delimita el nivel en el que se recopilan los datos y en el que analizan los fenómenos estudiados (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Su adecuada selección y definición son esenciales para establecer el alcance del estudio, además de asegurar la coherencia metodológica y la validez interna del proceso investigativo.

## **3.7 Técnica e instrumento para la recolección de datos**

### **3.7.1 Técnica de recolección de datos**

Se empleó la técnica de la encuesta, debido a su eficiencia para la obtención de información directa y representativa de la población estudiada, se empleará como técnica de recolección.

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) la encuesta permite obtener datos particulares sobre una población mediante cuestionarios elaborados con preguntas específicas en relación con lo que se desea obtener, siendo adecuado para la exploración y descripción de las variables, a partir de percepciones u opiniones de los colaboradores.

Por ello, la encuesta fue una herramienta indispensable para la recolección de datos confiables, para el abordaje de objetivos del estudio y la formulación de conclusiones fundamentadas en los hallazgos obtenidos.

### **3.7.2 Instrumentos de recolección de datos**

Se empleó un cuestionario para recolectar información relevante sobre las variables de estudio, el cual será diseñado cumpliendo las pautas metodológicas planteadas por Hernández y Mendoza (2018). El cual comprenderá preguntas cerradas con opciones de respuesta en escala de Likert, permitiendo mayor precisión en la percepción de los evaluados, facilitando la codificación y análisis de datos, asegurando la consistencia en las respuestas y optimizando su interpretación.

Este cuestionario conservó la claridad, coherencia y pertinencia de cada ítem, este se adaptó al lenguaje del perfil de los cadetes de la EMCH, que, en conjunto con el empleo de preguntas cerradas con opciones de respuesta predeterminadas, brindó objetividad, claridad y fiabilidad en la información que se obtenida, y en el procesamiento de datos e identificación

de tendencias. Además, al ser aplicada en un entorno controlado y homogéneo, garantizó la reducción de sesgos con relación a interpretación.

**Tabla 2.** *Diagrama de Likert*

| NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|-------|------------|---------|--------------|---------|
| 1     | 2          | 3       | 4            | 5       |

*Fuente: Rensis Likert (1932).*

El baremo es una escala de referencia que permite cuantificar resultados de manera objetiva, asegurando uniformidad, este sigue criterios estandarizados y predefinidos para medir, valorar y clasificar diversas características, comportamientos o respuestas dentro de un ámbito particular (Coll, 2020).

**Tabla 3.** *Baremo*

| Variables/Dimensiones       | Escala de calificación | Puntuaciones |   |    |
|-----------------------------|------------------------|--------------|---|----|
| V1: Estrés                  | Bajo                   | 15           | < | 35 |
|                             | Medio                  | 36           | < | 54 |
|                             | Alto                   | 55           | < | 75 |
| D1: Estrés Fisiológico      | Bajo                   | 5            | < | 11 |
|                             | Medio                  | 12           | < | 18 |
|                             | Alto                   | 19           | < | 25 |
| D2: Estrés Psicológico      | Bajo                   | 5            | < | 11 |
|                             | Medio                  | 12           | < | 18 |
|                             | Alto                   | 19           | < | 25 |
| D3: Estrés Ambiental        | Bajo                   | 5            | < | 11 |
|                             | Medio                  | 12           | < | 18 |
|                             | Alto                   | 19           | < | 25 |
| V2: Desempeño Físico        | Bajo                   | 10           | < | 23 |
|                             | Medio                  | 24           | < | 36 |
|                             | Alto                   | 37           | < | 50 |
| D1: Resistencia             | Bajo                   | 4            | < | 9  |
|                             | Medio                  | 10           | < | 14 |
|                             | Alto                   | 15           | < | 20 |
| D2: Fuerza                  | Bajo                   | 3            | < | 6  |
|                             | Medio                  | 7            | < | 10 |
|                             | Alto                   | 11           | < | 15 |
| D3: Flexibilidad y Agilidad | Bajo                   | 3            | < | 6  |
|                             | Medio                  | 7            | < | 10 |
|                             | Alto                   | 11           | < | 15 |

Nota: Puntuación realizada en la base de datos del Anexo 05

Fuente: Datos obtenidos a partir del cuestionario del Anexo 02

### 3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

Se efectuó el método de “Juicio de expertos”, sometiendo a la evaluación crítica de profesionales altamente calificados, con grados profesionales de Magister y Doctor, pertenecientes a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

**Tabla 4.** Resultados de la validación según expertos

| Nº | EXPERTOS                 | DNI      | VALORACIÓN CUANTITATIVA |
|----|--------------------------|----------|-------------------------|
| 01 | Dr. Vasquez Mora Edwin   | 43343660 | 91                      |
| 02 | Dr. Zabaleta Ramos Jorge | 43903557 | 88                      |
| 03 | Mg. Zea Melodia Rodolfo  | 2938850  | 89                      |
|    | Promedio                 |          | 90                      |

Luego, se ejecutó un estudio piloto con 50 de cadetes del Arma de Infantería de la EMCH, lo que facilita la identificación de áreas susceptibles de mejora y realización de modificaciones útiles para su presentación final.

Además, se empleó el Coeficiente Alfa de Cronbach, instrumento estadístico empleado para la evaluación de la consistencia interna, permitiendo verificar la relación entre las variables y cómo la exclusión de algunos ítems podría tener repercusión en la coherencia general del instrumento.

**Tabla 5.** Criterio de confiabilidad de valores

| Intervalo de Alpha de Cronbach | Valoración |
|--------------------------------|------------|
| “ $0 < 0.20$ ”                 | “Muy baja” |
| “ $0.21 < 0.40$ ”              | “Baja”     |
| “ $0.41 < 0.60$ ”              | “Moderada” |
| “ $0.61 < 0.80$ ”              | “Alta”     |
| “ $0.81 < 1$ ”                 | “Muy alta” |

La valoración de este coeficiente oscila entre 0 y 1, donde el valor más próximo a 1 indicaría una elevada consistencia interna, evidenciando que los ítems se correlacionan altamente entre sí. Mientras que, un valor más próximo a 0 indicaría una disminuida consistencia interna, evidenciando que los ítems no se correlacionan entre sí. Por tanto, según lo establecido, si este valor supera 0.7, se consideraría que la consistencia interna es apropiada y confiable para la investigación.

**Figura 1.** *Alpha de Cronbach*

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S^2}{ST^2} \right]$$

**Tabla 6.** *Estadísticas de fiabilidad del instrumento 1*

|        | <b>Alfa de Cronbach</b> |
|--------|-------------------------|
| escala | 0.972                   |

Muestra un coeficiente de 0.972, expresando consistencia interna muy alta y el vínculo fuerte entre las variables, lo que refuerza la confianza en la capacidad del instrumento para medir este concepto de manera precisa.

**Tabla 7.** *Estadísticas de fiabilidad del instrumento 2*

|        | <b>Alfa de Cronbach</b> |
|--------|-------------------------|
| escala | 0.943                   |

Exhibe un coeficiente de 0.943, expresando consistencia interna muy alta y el vínculo fuerte entre las variables, lo que refuerza la confianza en la capacidad del instrumento para medir este concepto de manera precisa.

### **3.8 Procesamiento y método de análisis de datos**

#### **3.8.1 Técnica para el procesamiento de datos**

Se partió con la preparación de los instrumentos de medición, corroborando la disponibilidad suficiente de copias para cubrir a todos los participantes seleccionados para el estudio, facilitando la distribución ordenada y eficiente.

Luego, se gestionó la autorización correspondiente ante el oficial superior responsable del grupo de cadetes, siendo necesario el cumplir los lineamientos institucionales, con el fin de asegurar que la aplicación se ejecutará dentro de un marco formal y ético.

La aplicación del cuestionario se realizó durante el tiempo coordinado y los investigadores estarán presentes durante el desarrollo, para la subsanación de interrogantes que pudieran surgir durante la resolución, de esta manera se garantizará que el instrumento sea completado de manera adecuada.

Luego, se procesó la información mediante Microsoft Excel en el que se organizarán y estructurarán los datos de forma sistemática, lo que permitirá elaborar un análisis precedente.

Posterior a ello, se aplicaron herramientas tanto estadísticas como inferenciales para un procesamiento más detallado, empleando Jamovi para realizar la prueba Kolmogorov-Smirnov, siendo ideal para el tamaño de muestra del presente estudio, permitiendo verificar la normalidad de distribución de datos.

Finalmente, con los resultados obtenidos por las pruebas de normalidad, estadísticas e inferenciales se determinó que las variables sean de orden cualitativo, significativos y si son paramétricas o no, permitiendo evidenciar la presencia de correlaciones estadísticas significativas se podrán validar las hipótesis y concluir la relevancia entre las variables propuestas.

### **3.8.2 Método de análisis de datos**

Se inició con el análisis descriptivo para comprender la distribución general de la información obtenida, ello se realizó mediante Jamovi, en el que se tabularon los resultados, detallando en tablas la frecuencia en la que aparecen determinados valores, evidenciando de manera más clara el comportamiento de las variables, y gráficos de barra, en el que se visualizaron tendencias y patrones presentes en los datos, identificando posibles valores atípicos.

Se realizó un análisis inferencial, permitiendo conocer el vínculo entre variables y evidenciar la presencia o nulidad de las hipótesis propuestas. Basándose en un enfoque inductivo, en el que se empleó de manera conveniente el coeficiente de correlación de Spearman, para datos que no se distribuyen de manera normal.

Además, con el fin de validar la significancia estadística de la correlación estudiada, se aplicó una prueba de permutación que comparó valores de Spearman observados y esperados de la hipótesis nula, que asumió la ausencia de correlaciones, incrementando la fiabilidad de los resultados y otorgando una comprensión más detallada sobre la naturaleza de la relación entre ellas.

Los análisis descriptivos e inferenciales fueron fundamentales para lograr la interpretación precisa y significativa sobre los datos obtenidos, permitiendo abarcar aspectos generales y específicos de los fenómenos estudiados, asegurando una visión integral que respalde las conclusiones.

### **3.9 Aspectos éticos**

El Manual de Ética Profesional del Personal Militar de las Fuerzas Armadas del Perú (Ministerio de Defensa del Perú, 2024), dispone que todo personal militar debe forjarse en base

a exigencias morales y éticas que orienten su conducta en todos los actos de su vida, destacando valores: honestidad, integridad y lealtad; veracidad y transparencia; laboriosidad y dedicación; así como disciplina y responsabilidad, que se inspiran en los principios ancestrales del imperio incaico: Ama Sua, Ama Llulla y Ama Quella.

Estos aspectos fueron esenciales para proteger tanto la integridad del proceso como el respeto hacia las unidades de estudio, regulando los procedimientos metodológicos y el compromiso moral de los investigadores con relación a la verdad, justicia y dignidad humana.

Además, la confidencialidad tomó un rol fundamental, ya que los datos obtenidos serán tratados con cuidado y reserva, evitando su manipulación indebida, de manera que se es necesario que los participantes otorguen su consentimiento informado de forma libre y consciente, entendiendo con claridad los objetivos del estudio, el uso de datos y su derecho a declinar en cualquier momento sin enfrentar consecuencias.

La transparencia en la recolección, análisis y exposición de resultados también resultó fundamental, debiéndose evitar la falsificación de datos e información, ya que comprometería la veracidad del estudio y el bienestar de los participantes.

De tal manera, la ética, no solamente integra normas técnicas, sino que expresa el profesionalismo y vocación de servicio del militar peruano. El actuar con respeto, justicia y responsabilidad garantiza no solo la calidad del estudio, sino también el fortalecimiento de la institución y el ejemplo que se transmite a las futuras generaciones de oficiales.

## CAPÍTULO IV:

### RESULTADOS

#### 4.1. Análisis descriptivo

**Tabla 8.**

*Estrés y desempeño físico*

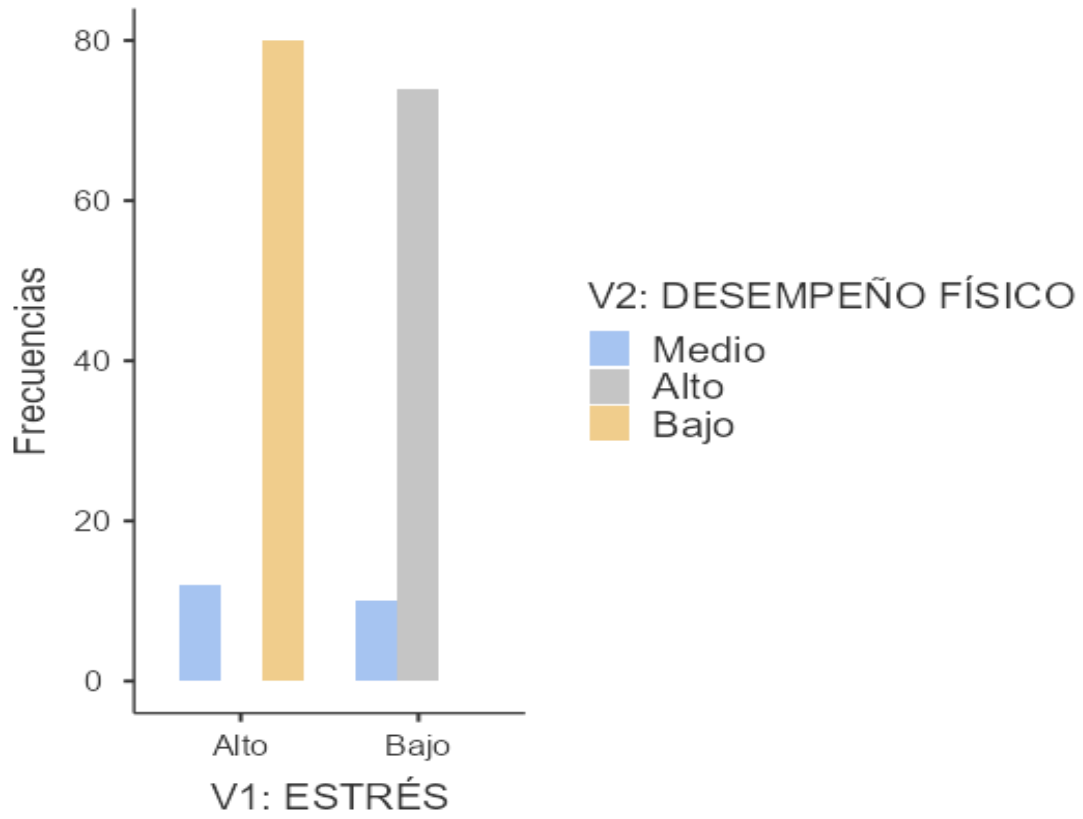
|            |      |             | V2: Desempeño físico |       |       | Total  |
|------------|------|-------------|----------------------|-------|-------|--------|
|            |      |             | Medio                | Alto  | Bajo  |        |
| V1: Estrés | Alto | Observado   | 12                   | 0     | 80    | 92     |
|            |      | % del total | 6.8%                 | 0.0%  | 45.5% | 52.3%  |
|            | Bajo | Observado   | 10                   | 74    | 0     | 84     |
|            |      | % del total | 5.7%                 | 42.0% | 0.0%  | 47.7%  |
| Total      |      | Recuento    | 22                   | 74    | 80    | 176    |
|            |      | % del total | 12.5%                | 42.0% | 45.5% | 100.0% |

Nota: Tabla de contingencia elaborada a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

**Interpretación:** En la tabla 8 y figura 2 se exponen que, el 52.3% mostró un nivel alto de estrés. Dentro de este grupo, el 45.5% alcanzó un desempeño físico bajo, en tanto que el 6.8% obtuvo un desempeño físico medio. Y no hubo registros sobre cadetes con alto estrés que mostraran un desempeño físico alto.

El 47.7% de los cadetes mostró un nivel de estrés bajo. Entre ellos, el 42.0% obtuvo un desempeño físico alto y el 5.7% obtuvo un desempeño físico medio. Ninguno de los cadetes con bajo estrés manifestó un desempeño físico bajo.

**Figura 2.***Estrés y desempeño físico*

Nota: Gráfico elaborado a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

## Resultados en base al Objetivo Específico 1:

### Estrés fisiológico y desempeño físico

**Tabla 9.**

*Estrés fisiológico y desempeño físico*

|                        |             |             | V2: Desempeño físico |       |        | Total |
|------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------|
|                        |             |             | Medio                | Alto  | Bajo   |       |
| D1: Estrés fisiológico | Alto        | Observado   | 8                    | 0     | 77     | 85    |
|                        |             | % del total | 4.5%                 | 0.0%  | 43.8%  | 48.3% |
|                        | Medio       | Observado   | 8                    | 4     | 3      | 15    |
|                        |             | % del total | 4.5%                 | 2.3%  | 1.7%   | 8.5%  |
|                        | Bajo        | Observado   | 6                    | 70    | 0      | 76    |
|                        |             | % del total | 3.4%                 | 39.8% | 0.0%   | 43.2% |
| Total                  | Recuento    | 22          | 74                   | 80    | 176    |       |
|                        | % del total | 12.5%       | 42.0%                | 45.5% | 100.0% |       |

Nota: Tabla de contingencia elaborada a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

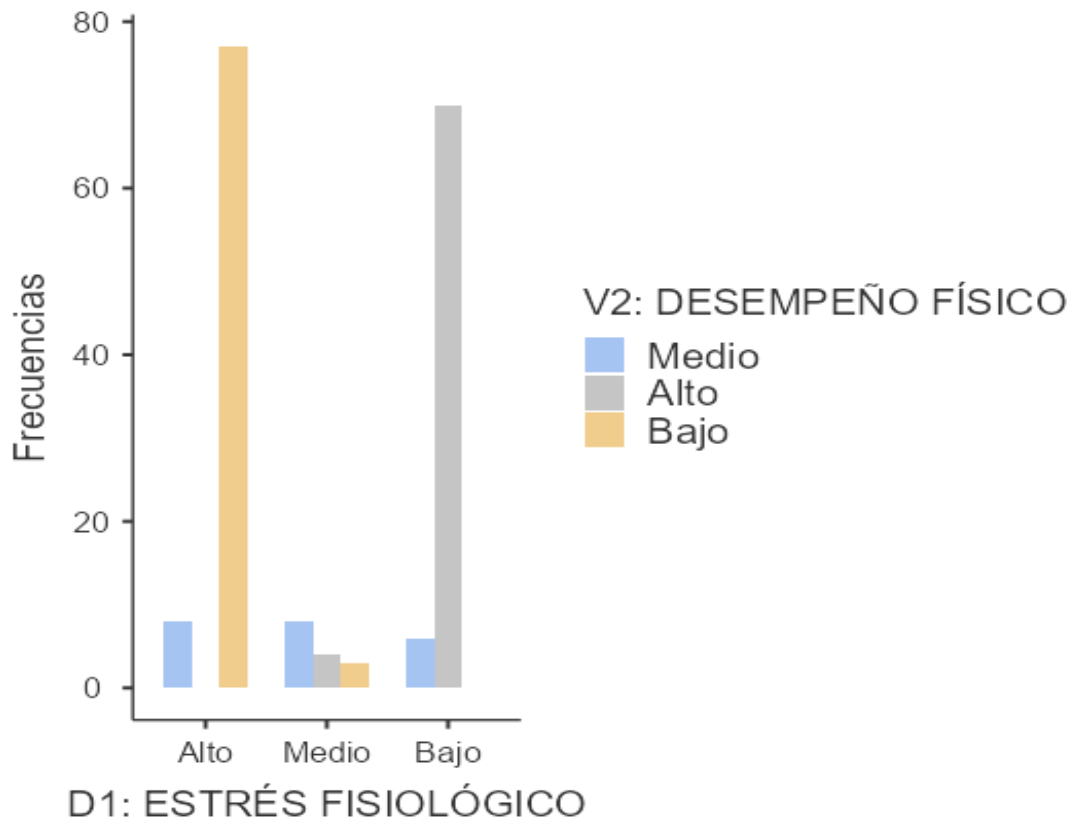
**Interpretación:** En la tabla 9 y figura 3, el 48.3% de los cadetes mostró un nivel alto de estrés fisiológico. Dentro de este grupo, el 43.8% alcanzó un desempeño físico bajo, en tanto que el 4.5% tuvo un desempeño físico medio. Y los cadetes con registro de alto estrés fisiológico no evidenciaron alto desempeño físico.

El 43.2% de los cadetes mostró bajo nivel de estrés fisiológico. Entre ellos, el 39.8% alcanzó un desempeño físico alto, en tanto que el 3.4% presentó un desempeño físico medio. Y los cadetes con bajo nivel de estrés fisiológico no reportaron bajo desempeño físico.

Finalmente, el 8.5% presentó un nivel medio de estrés fisiológico, el 4.5% mostró nivel medio de desempeño físico, el 2.3% obtuvo un nivel alto en desempeño físico, mientras que el 1.7% un bajo desempeño físico.

**Figura 3.**

*Estrés fisiológico y desempeño físico*



Nota: Gráfico elaborado a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

**Resultados en base al Objetivo Específico 2:  
Estrés psicológico y desempeño físico**

**Tabla 10.***Estrés psicológico y desempeño físico*

|                        |             | V2: Desempeño físico |       |       | Total  |       |
|------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------|-------|
|                        |             | Medio                | Alto  | Bajo  |        |       |
| D2: Estrés psicológico | Alto        | Observado            | 12    | 0     | 80     | 92    |
|                        |             | % del total          | 6.8%  | 0.0%  | 45.5%  | 52.3% |
|                        | Bajo        | Observado            | 10    | 63    | 0      | 73    |
|                        |             | % del total          | 5.7%  | 35.8% | 0.0%   | 41.5% |
|                        | Medio       | Observado            | 0     | 11    | 0      | 11    |
|                        |             | % del total          | 0.0%  | 6.3%  | 0.0%   | 6.3%  |
| Total                  | Recuento    | 22                   | 74    | 80    | 176    |       |
|                        | % del total | 12.5%                | 42.0% | 45.5% | 100.0% |       |

Nota: Tabla de contingencia elaborada a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

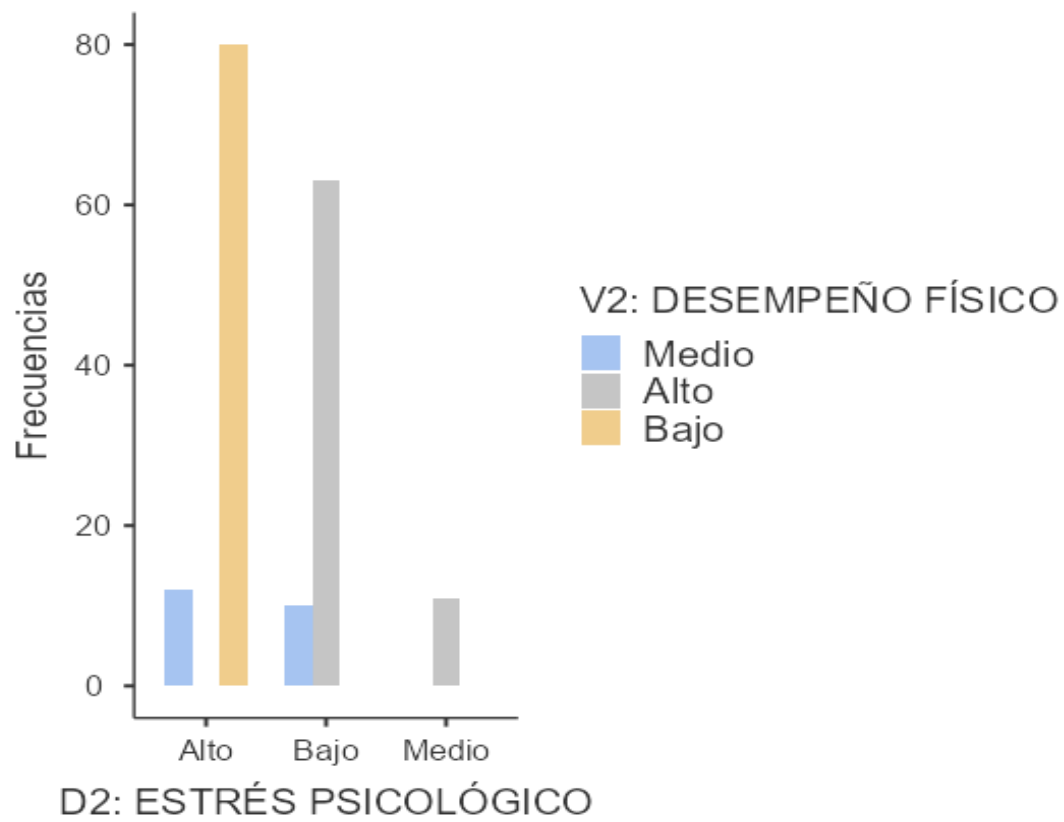
**Interpretación:** En la tabla 10 y figura 4 se expone que, el 52.3% mostraron un nivel alto de estrés psicológico. Dentro de este grupo el 45.5% alcanzó un desempeño físico bajo, en tanto que el 6.8% tuvo un desempeño físico medio. Y no hubo reportes sobre cadetes con alto estrés psicológico que muestren un desempeño físico alto.

Un 41.5% de cadetes presentó un nivel bajo de estrés psicológico. Entre ellos, el 35.8% alcanzó un desempeño físico alto, mientras que el 5.7% obtuvo un desempeño físico medio. Y los cadetes que reportaron bajo estrés psicológico no desarrollaron desempeño físico bajo.

Finalmente, un 6.3% de los cadetes presentó un nivel medio de estrés psicológico, y todos mostraron un desempeño físico alto.

**Figura 4.**

*Estrés psicológico y desempeño físico*



Nota: Gráfico elaborado a partir de los datos del Anexo 05  
Fuente: Jamovi

**Resultados en base al Objetivo Específico 3:  
Estrés ambiental y desempeño físico**

**Tabla 11.**

*Estrés ambiental y desempeño físico*

|                      |             | V2: Desempeño físico |       |       |        |       |
|----------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------|-------|
|                      |             | Medio                | Alto  | Bajo  | Total  |       |
| D3: Estrés ambiental | Alto        | Observado            | 12    | 0     | 50     | 62    |
|                      |             | % del total          | 6.8%  | 0.0%  | 28.4%  | 35.2% |
|                      | Bajo        | Observado            | 7     | 74    | 3      | 84    |
|                      |             | % del total          | 4.0%  | 42.0% | 1.7%   | 47.7% |
|                      | Medio       | Observado            | 3     | 0     | 27     | 30    |
|                      |             | % del total          | 1.7%  | 0.0%  | 15.3%  | 17.0% |
| Total                | Recuento    | 22                   | 74    | 80    | 176    |       |
|                      | % del total | 12.5%                | 42.0% | 45.5% | 100.0% |       |

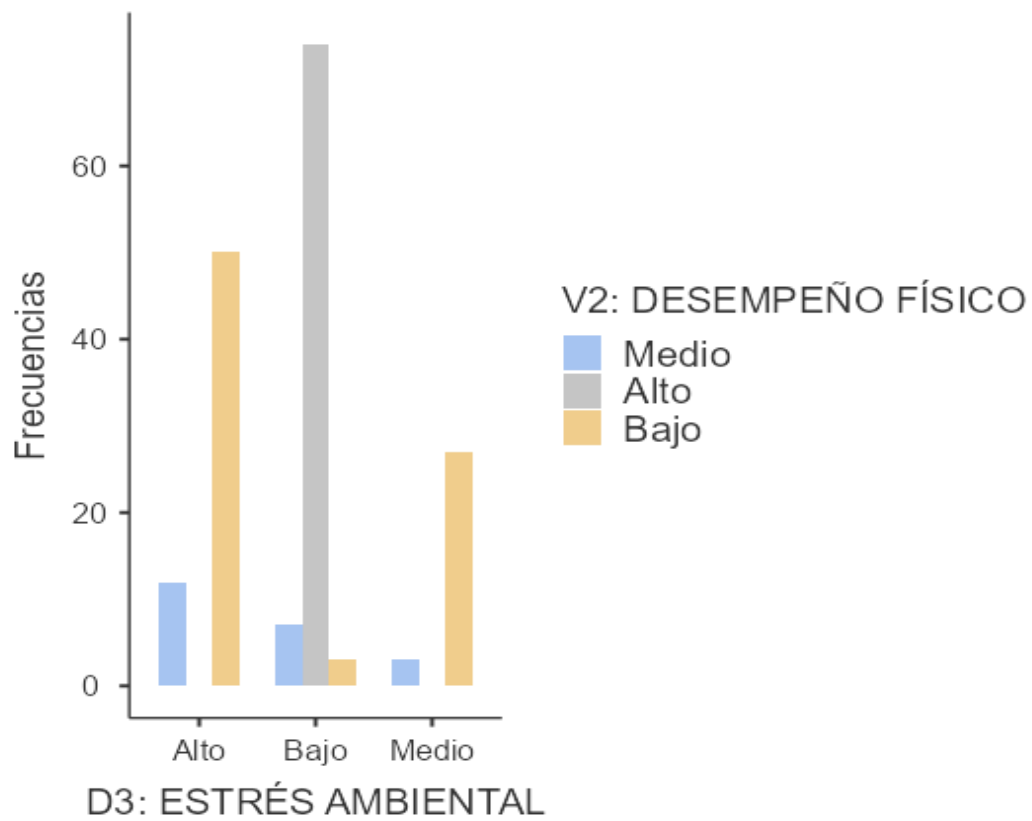
Nota: Tabla de contingencia elaborada a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

**Interpretación:** En la tabla 8 y la figura 5 se expone que, el 47.7% de cadetes presentó un nivel bajo de estrés ambiental. Dentro de este grupo, el 42.0% tuvo un desempeño físico alto, el 4.0% presentó un desempeño físico medio, y el 1.7% obtuvo un desempeño físico bajo.

Un 35.2% de los cadetes presentó un nivel alto de estrés ambiental. Entre ellos, el 28.4% alcanzó un desempeño físico bajo, mientras que el 6.8% obtuvo un desempeño físico medio. Ninguno de los cadetes con estrés ambiental alto presentó desempeño físico alto.

Finalmente, el 17.0% de los cadetes presentó un nivel medio de estrés ambiental, el 15.3% de ellos obtuvo un nivel bajo de desempeño físico, mientras que el 1.7% mostró un nivel medio de desempeño físico. Ninguno de los cadetes con estrés ambiental medio mostró desempeño físico alto.

**Figura 5.***Estrés ambiental y desempeño físico*

Nota: Gráfico elaborado a partir de los datos del Anexo 05  
Fuente: Jamovi

## 4.2. Análisis inferencial

### 4.2.1. Prueba de normalidad

Se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov en Jamovi, para una muestra de 176, obteniendo:

**Tabla 12.**

*Pruebas de normalidad*

|                        | Kolmogorov-Smirnov | Valor p de K-S |
|------------------------|--------------------|----------------|
| V1: Estrés             | 0.228              | <.001          |
| D1: Estrés fisiológico | 0.148              | <.001          |
| D2: Estrés psicológico | 0.210              | <.001          |
| D3: Estrés ambiental   | 0.163              | <.001          |
| V2: Desempeño físico   | 0.160              | <.001          |

**Interpretación:** Se empleó Kolmogorov-Smirnov, una prueba de normalidad, siendo la más adecuada para muestras grandes ( $n=176$ ), ya que tiene una mayor potencia estadística en comparación con otros test. Se determinó que los datos no alcanzan normalidad en su distribución, esto se debe a que la significancia en estos últimos casos es inferior a 0.05, lo que indica un valor p bajo y se justifica el uso de  $\rho$ .

El coeficiente de correlación de Spearman (Rho), evalúa el grado de asociación entre fenómenos. Para determinarlo, los valores se establecen y se sustituyen por sus rangos correspondientes.

A partir de estos, se calcula el valor de  $\rho$  empleando la siguiente fórmula:

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

Al ordenar los datos para calcular el coeficiente de Spearman, es significativo considerar la presencia de valores similares. Sin embargo, si estos son pocos, pueden ignorarse sin afectar el análisis de manera significativa. Para ejecutar la evaluación significativa de un valor observado de  $\rho$  (Rho), se recomienda el uso de test de permutaciones, de manera que estima la posibilidad de alcanzar un valor igual o mayor al observado bajo la hipótesis nula.

**Tabla 13.***Escala de interpretación para la correlación Spearman*

| <b>Rango (r)</b>  | <b>Interpretación</b>                              |
|-------------------|--|
| “r = -1,00”       | “Correlación negativa perfecta”                    |
| “De -0,9 a -0,99” | “Correlación negativa muy alta”                    |
| “De -0,7 a -0,89” | “Correlación negativa alta”                        |
| “De -0,4 a -0,69” | “Correlación negativa moderada”                    |
| “De -0,2 a -0,39” | “Correlación negativa baja”                        |
| “De 0,01 a -0,19” | “Correlación negativa muy baja”                    |
| “r = 0”           | “No existe correlación alguna entre las variables” |
| “De 0,01 a +0,19” | “Correlación positiva muy baja”                    |
| “De +0,2 a +0,39” | “Correlación positiva baja”                        |
| “De +0,4 a +0,69” | “Correlación positiva moderada”                    |
| “De +0,7 a +0,89” | “Correlación positiva alta”                        |
| “De +0,9 a +0,99” | “Correlación positiva muy alta”                    |
| “r = +1,00”       | “Correlación positiva perfecta”                    |

Nota: Interpretación para hipótesis

Fuente: Hernández-Sampieri et al. (2018).

#### 4.2.2. Contratación de la Hipótesis General (HG)

##### Paso 1.

HG<sub>a</sub> : Existe relación inversa y significativa entre el estrés y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HG<sub>0</sub> : No existe relación inversa y significativa entre el estrés y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

##### Paso 2.

El nivel de significancia, expresado como  $\alpha$ , es 0.05, lo que corresponde al 5%.

##### Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación Spearman.

#### Tabla 14.

*Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis General*

|                      |                 | V1: Estrés | V2: Desempeño físico |
|----------------------|-----------------|------------|----------------------|
| V1: Estrés           | Rho de Spearman | -          | -0.756               |
|                      | Valor p         | -          | <.001                |
|                      | N               | -          | 176                  |
| V2: Desempeño físico | Rho de Spearman | -0.756     | -                    |
|                      | Valor p         | <.001      | -                    |
|                      | N               | 176        | -                    |

Nota: Información elaborada a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

**Interpretación.** El coeficiente Rho de Spearman es de  $-0.756$ , evidenciando una correlación negativa alta entre el estrés y el desempeño físico. Además, el nivel de significancia es  $.001 < 0.05$ .

##### Paso 4.

- Rechazar H<sub>0</sub> si sig ( $\rho$ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar H<sub>0</sub> si sig ( $\rho$ -valor) es mayor que 0.05.

**Paso 5.**

**Decisión estadística.** Si  $0.001 < 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Paso 6.**

**Conclusión.** Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando la existencia de relación inversa y significativa entre el estrés y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025. Lo que implica que, a mayor desempeño físico, menor nivel de estrés.

### 4.2.3. Contrastación de la Hipótesis Específica 1 (HE1)

#### Paso 1.

HE1<sub>a</sub> : Existe relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE1<sub>0</sub> : No existe relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

#### Paso 2.

El nivel de significancia, expresado como  $\alpha$ , es 0.05, lo que corresponde al 5%.

#### Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación Spearman.

#### Tabla 15.

*Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 1*

|                           |                 | D1: Estrés<br>fisiológico | V2: Desempeño físico |
|---------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------|
| D1: Estrés<br>fisiológico | Rho de Spearman | -                         | -0.809               |
|                           | Valor p         | -                         | <.001                |
|                           | N               | -                         | 176                  |
| V2: Desempeño<br>físico   | Rho de Spearman | -0.809                    | -                    |
|                           | Valor p         | <.001                     | -                    |
|                           | N               | 176                       | -                    |

Nota: Información elaborada a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

**Interpretación.** El coeficiente Rho de Spearman es de  $-0.809$ , evidenciando una correlación negativa alta entre el estrés fisiológico y el desempeño físico. Además, el nivel de significancia  $.001 < 0.05$ .

**Paso 4.**

- Rechazar  $H_0$  si sig ( $\rho$ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar  $H_0$  si sig ( $\rho$ -valor) es mayor que 0.05.

**Paso 5.**

**Decisión estadística.** Si  $0.001 < 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Paso 6.**

**Conclusión.** Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando la existencia de relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

#### 4.2.4. Contrastación de la Hipótesis Específica 2 (HE2)

##### Paso 1.

HE2<sub>a</sub> : Existe relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE2<sub>0</sub> : No existe relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

##### Paso 2.

El nivel de significancia, expresado como  $\alpha$ , es 0.05, lo que corresponde al 5%.

##### Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación Spearman.

##### Tabla 16.

*Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 2*

|                        |                 | D2: Estrés psicológico | V2: Desempeño físico |
|------------------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| D2: Estrés psicológico | Rho de Spearman | -                      | -0.702               |
|                        | Valor p         | -                      | <.001                |
|                        | N               | -                      | 176                  |
| V2: Desempeño físico   | Rho de Spearman | -0.702                 | -                    |
|                        | Valor p         | <.001                  | -                    |
|                        | N               | 176                    | -                    |

Nota: Información elaborada a partir de los datos del Anexo 05

Fuente: Jamovi

**Interpretación.** El coeficiente Rho de Spearman es de  $-0.702$ , evidenciando una correlación negativa alta entre el estrés psicológico y el desempeño físico. Asimismo, el nivel de significancia  $.001 < 0.05$ .

##### Paso 4.

- Rechazar H0 si sig ( $\rho$ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar H0 si sig ( $\rho$ -valor) es mayor que 0.05.

**Paso 5.**

**Decisión estadística.** Si  $0.001 < 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula ( $H_{E0}$ ).

**Paso 6.**

**Conclusión.** Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando la existencia de relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

#### 4.2.5. *Contrastación de la Hipótesis Específica 3 (HE3)*

##### **Paso 1.**

HE3<sub>a</sub> : Existe relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE3<sub>0</sub> : No existe relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

##### **Paso 2.**

El nivel de significancia, expresado como  $\alpha$ , es 0.05, lo que corresponde al 5%

##### **Paso 3.**

La prueba estadística y el nivel de relación Spearman.

##### **Tabla 17.**

*Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 3*

|                      |                 | <b>D3: Estrés ambiental</b> | <b>V2: Desempeño físico</b> |
|----------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                      | Rho de Spearman | -                           | -0.765                      |
| D3: Estrés ambiental | Valor p         | -                           | <.001                       |
|                      | N               | -                           | 176                         |
|                      |                 |                             |                             |
| V2: Desempeño físico | Rho de Spearman | -0.765                      | -                           |
|                      | Valor p         | <.001                       | -                           |
|                      | N               | 176                         | -                           |

Nota: Información elaborada a partir de los datos del Anexo 05.

Fuente: Jamovi

**Interpretación.** El coeficiente Rho de Spearman es de  $-0.765$ , evidenciando una correlación negativa alta entre el estrés ambiental y el desempeño físico. A su vez, el nivel de significancia  $.001 < 0.05$ .

##### **Paso 4.**

- Rechazar H0 si sig ( $\rho$ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar H0 si sig ( $\rho$ -valor) es mayor que 0.05.

**Paso 5.**

**Decisión estadística.** Si  $0.001 < 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula ( $H_{E2_0}$ ).

**Paso 6.**

**Conclusión.** Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando la existencia de relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

## CAPÍTULO V:

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con relación a la Hipótesis General, existe una relación inversa alta y significativa entre el estrés y el desempeño físico en los cadetes del Arma de Infantería de la EMCH “CFB” durante el año 2025. El análisis descriptivo evidenció que el 52.3% presentó un nivel alto de estrés. A su vez, el 45.5% obtuvo un desempeño físico bajo, en tanto que el 6.8% obtuvo un desempeño físico medio. Y no hubo registro sobre cadetes con niveles altos de estrés que presenten desempeño físico alto.

En cuanto al análisis inferencial, se determinó un Rho de Spearman =  $-0.756$  y un  $p$ -valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Evidenciando que los niveles de estrés repercuten de manera negativa en el desempeño físico de los cadetes, guardando relación con los hallazgos de estudios previos, destacando que el estrés elevado y prolongado puede deteriorar a nivel físico mediante alteraciones fisiológicas y cognitivas.

Deza y Gutiérrez (2025) en su estudio confirmaron la presencia del estrés como obstáculo para el buen desempeño en contextos instructivos de exigencia, pues detallaron el hallazgo de una correlación inversa fuerte y significativa entre el estrés y el desempeño académico.

Paredes y Rodríguez (2025) exponen la existencia de una relación inversa entre el estrés y rendimiento físico, lo que respaldaría los hallazgos obtenidos de la investigación, siendo el estrés un factor limitante en el rendimiento físico, sugiriendo una relación negativa que podría explicarse por alteraciones fisiológicas y cognitivas propias de entornos de alta exigencia como la formación militar.

Mientras que, Rodríguez y Gómez (2021) evidenciaron hallazgos particulares según sexo, poniendo en evidencia cómo los factores relacionados al estrés afectan en el rendimiento deportivo, recomendando considerar este acierto en entornos militares, debido a que en estos contextos es donde se demanda la proporción equitativa entre la preparación física y la regulación emocional para un buen desempeño en las actividades.

Estos resultados concuerdan con los obtenidos en estudios previos que exponen que el estrés mal gestionado podría conllevar a repercusiones negativas para el desempeño físico en la población. Sin embargo, el estrés, en determinadas circunstancias, actúa siendo influencia

positiva en el desempeño físico, por lo que se sugiere la continuidad de estudios que permitan la optimización del manejo del estrés en entornos militares, garantizando una influencia positiva en su bienestar.

Con relación a la Hipótesis Específica 1, los resultados obtenidos confirman que existe una relación inversa alta y significativa entre el estrés fisiológico y el desempeño físico de los cadetes del arma de Infantería de la EMCH “CFB”, 2025. En el análisis descriptivo, se detalló que el 48.3% de los cadetes presentó un nivel alto de estrés fisiológico. Además, el 43.8% alcanzó un desempeño físico bajo, en tanto que el 4.5% desarrolló un desempeño físico medio. Y no hubo registro sobre cadetes con niveles altos de estrés fisiológico que presenten desempeño físico alto.

En cuanto al análisis inferencial, se determinó un Rho de Spearman =  $-.809$  y un  $p$ -valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Evidenciando que los niveles de estrés fisiológico repercuten de manera negativa en el desempeño físico de los cadetes.

Alvarado (2023) demostró que un programa estructurado de desarrollo de resistencia cardiovascular contribuyó a mejorar significativamente el rendimiento físico en aspirantes. Si bien no se evaluó el estrés de manera directa, sus resultados refieren que una preparación física adecuada no solo optimiza el rendimiento, sino que podría reducir el estrés fisiológico asociado a pruebas demandantes, al aumentar el umbral de tolerancia al esfuerzo.

Baltazar (2023) en su investigación concluyó que cuando se gestiona de manera adecuada, el estrés puede mejorar el desempeño mediante la activación de procesos psicológicos y fisiológicos. Ello respalda los hallazgos del estudio, en el que los cadetes con niveles medios y altos de estrés fisiológico obtienen un desempeño físico alto, pudiendo explicar el efecto positivo de un estrés gestionado de manera adecuada en un entorno militar.

En general, se evidencia que el estrés fisiológico, puede tener repercusiones positivas en el desempeño físico siempre y cuando se encuentre en un contexto adecuado y bajo rangos controlables, resaltando la importancia de incorporar estrategias que permitan afrontar e instrucción en programas de formación militar, lo cual perfeccionaría tanto el desempeño físico como la reducción de efectos negativos del estrés excesivo.

Con relación a la Hipótesis Específica 2, los resultados evidencian que existe una relación inversa alta y significativa entre el estrés psicológico y el desempeño físico de los

cadetes del arma de Infantería de la EMCH “CFB”, 2025. En el análisis descriptivo, se observó que el 52.3% presentan un nivel alto de estrés psicológico. En esta línea, el 45.5% consiguió un desempeño físico bajo y el 6.8% tuvo un desempeño físico medio. Y no hubo registro sobre cadetes con niveles altos de estrés psicológico que presenten desempeño físico alto.

En cuanto al análisis inferencial, se determinó un Rho de Spearman =  $-.702$  y un  $p$ -valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar de la hipótesis alterna, confirmando la relación significativa. Evidenciando que los niveles de estrés psicológico repercuten de manera negativa en el desempeño físico de los cadetes.

Los hallazgos de Uribe y Veliz (2024) demostraron la existencia de una relación entre la condición física y el rendimiento académico en cadetes, lo que sugiere que la buena forma física no solo incide sobre el rendimiento físico, sino que también podría actuar como modulador del estrés psicológico, aportando estabilidad emocional y mental.

Por su parte, Salazar y Torres (2023) encontraron que la actividad física regular se asocia con menores niveles de estrés académico, lo que extiende el argumento hacia la importancia del ejercicio como estrategia de afrontamiento efectiva frente a las tensiones propias de entornos de formación exigente.

Además, al compararlos con los datos obtenidos por Baltazar (2023) que determinó que el manejo adecuado del estrés puede funcionar como un factor que mejora el desempeño al activar los procesos psicológicos y fisiológicos necesarios en situaciones competitivas, reforzando la idea de que el estrés psicológico, en un entorno controlado puede ser un estímulo positivo para la optimización del rendimiento físico.

En general, los hallazgos evidencian que el estrés psicológico puede ser beneficioso para el desempeño físico si es que se tiene un manejo correcto y controlado en entornos militares. Esto enfatiza la necesidad de diseñar estrategias para el manejo del estrés y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, lo que optimizaría tanto su rendimiento físico como emocional.

Con relación a la Hipótesis Específica 3, los hallazgos confirmaron que existe una relación inversa alta y significativa entre el estrés ambiental y el desempeño físico de los cadetes del arma de Infantería de la EMCH “CFB”, 2025. En el análisis descriptivo, se evidenció que el 47.7% de cadetes presentó un nivel bajo de estrés ambiental. Además, el

42.0% tuvo un desempeño físico alto, el 4.0% presentó un desempeño físico medio, y el 1.7% obtuvo un desempeño físico bajo.

En cuanto al análisis inferencial, se determinó un Rho de Spearman =  $-.765$  y un *p*-valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa, permitiendo el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna, confirmando la relación significativa.

Baltazar (2023) a su vez demostró que el estrés físico y emocional se correlaciona de manera directa con el desempeño físico, en tal caso, el alto nivel de estrés ambiental funciona como un estímulo para que los cadetes mejoren su desempeño físico en contextos controlados. Además, que el estrés puede actuar como catalizador si se maneja de manera adecuada, evidenciando que, a mayores niveles de estrés ambiental, alcanzan un rendimiento físico superior.

En general, los hallazgos evidencian que el estrés ambiental dentro de una categoría controlable y en un entorno formativo, puede ser un factor que permitirá la mejora del desempeño físico. Sin embargo, se necesita que el estrés sea controlado y negociado de manera adecuada para evitar repercusiones negativas.

Finalmente, cabe señalar que estos resultados respaldan la necesidad de incorporar intervenciones sistemáticas de manejo del estrés, tanto fisiológico como psicológico, dentro de los programas formativos militares. Las conclusiones de Nieves (2024), quien identifica una relación entre autoeficacia, actividad física y estrés, así como las recomendaciones de Contreras y Quintanilla (2022) sobre la baja condición física previa en aspirantes, refuerzan la urgencia de implementar estrategias preventivas y correctivas que integren el bienestar físico y mental como pilares del desarrollo profesional de los cadetes.

## CONCLUSIONES

Con relación al Objetivo General, los resultados de esta investigación determinaron un Rho de Spearman =  $-.756$  y un  $p$ -valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa entre el estrés y desempeño físico de los cadetes del arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025, permitiendo el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna, concluyendo que mientras los niveles de estrés sean mayores, menor será el nivel de desempeño físico, y viceversa, sugiriendo que la gestión adecuada del estrés podría ser un factor determinante en el rendimiento físico de los cadetes.

Con relación al Objetivo Específico 1, se determinó un Rho de Spearman =  $-.809$  y un  $p$ -valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa, entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en la población estudiada, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Además, se evidenció que el 43.8% de los cadetes presentan alto estrés fisiológico y bajo desempeño físico. Este hallazgo sugiere que el control de estrés fisiológico podría ser un factor determinante para la mejora del desempeño físico, con implicaciones importantes para el entrenamiento militar, sugiriendo la implementación de técnicas de manejo del estrés para la optimización del rendimiento.

Con relación al Objetivo Específico 2, se determinó un Rho de Spearman =  $-.702$  y un  $p$ -valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa, entre el estrés psicológico y el desempeño físico en la población estudiada, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Además, se evidenció que el 45.5% está compuesto por cadetes con alto estrés psicológico y bajo desempeño físico. Este hallazgo respalda que menores niveles de carga emocional o psicológica se asocian con un mejor desempeño físico, resaltando la necesidad de fortalecer la salud mental en contextos de formación militar.

Con relación al Objetivo Específico 3, se determinó un Rho de Spearman =  $-.765$  y un  $p$ -valor =  $<.001$ , equivalente a una relación inversa alta y significativa, entre el estrés ambiental y el desempeño físico en la población estudiada, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Además, se evidenció que el 42.0% corresponde a cadetes con bajo estrés ambiental y alto desempeño físico, seguido de un 28.4% con alto estrés ambiental y bajo desempeño físico. Este hallazgo señala que el estrés ambiental actúa como impulso en el desarrollo de resiliencia y fortaleza física, siendo importante que las estrategias de entrenamiento militar incluyan aspectos relacionados, no solo para la preparación frente a desafíos, sino también para potenciar su desempeño físico en entornos de formación militar.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda al Director de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” considerar los hallazgos del presente estudio e incorporar de manera estructural programas integrales para el manejo del estrés dentro del proceso formativo militar. En relación con el objetivo general, dichos programas deberían incluir sesiones periódicas de entrenamiento cognitivo, talleres de regulación emocional y actividades orientadas al desarrollo de habilidades de afrontamiento frente a situaciones exigentes.

Asimismo, se sugiere la incorporación de técnicas de meditación, respiración controlada y relajación, así como la habilitación de espacios de orientación psicológica que promuevan la comunicación y permitan la detección temprana de síntomas de desgaste, con la finalidad de fortalecer el rendimiento físico y el bienestar integral de los cadetes.

En relación con el primer objetivo específico que abarcó el estrés fisiológico, se recomienda a las áreas responsables del entrenamiento físico y la formación militar diseñar e implementar estrategias preventivas y promocionales orientadas al manejo del agotamiento físico. Estas estrategias deberían contemplar la realización de pausas activas durante jornadas intensas de instrucción, la adecuación de los planes de entrenamiento a las capacidades individuales de los cadetes y el monitoreo periódico del estado físico mediante evaluaciones biomédicas y de rendimiento. Del mismo modo, se sugiere promover acciones educativas relacionadas con el descanso reparador, la nutrición adecuada y la recuperación muscular, con el propósito de reducir los efectos negativos del estrés fisiológico, prevenir lesiones y mejorar la resistencia física.

Respecto al segundo objetivo específico que englobó al estrés psicológico, se recomienda al área de bienestar psicológico y a la jefatura de formación fortalecer la atención de la salud mental mediante la implementación de talleres y programas orientados al desarrollo de la autorregulación emocional, el afrontamiento del estrés y la resiliencia. Asimismo, se sugiere promover actividades recreativas y espacios de descompresión emocional que permitan a los cadetes liberar tensiones acumuladas, favoreciendo la estabilidad emocional, el compromiso institucional y un afrontamiento saludable de las exigencias propias del entorno militar, contribuyendo así al adecuado desempeño físico y mental.

Finalmente, en relación al tercer objetivo específico vinculado al estrés ambiental, se recomienda a la Dirección de la Escuela Militar y a las áreas administrativas correspondientes realizar evaluaciones periódicas del entorno institucional con la finalidad de identificar factores

ambientales que puedan generar estrés, tales como la sobrecarga laboral, las interrupciones frecuentes, las deficiencias en los espacios de descanso y la falta de previsibilidad en la rutina diaria. Asimismo, se sugiere reestructurar los horarios de instrucción, optimizar los espacios destinados al entrenamiento y al descanso, y promover entornos que favorezcan la concentración, el orden y la autonomía, con el propósito de mejorar el bienestar general y el rendimiento físico de los cadetes.

## REFERENCIAS

- Aliaga Corilla, M. y Bazan Lazo, W. (2020). *La formación profesional en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019*. [Trabajo de investigación para Bachiller, Escuela Militar de Chorrillos “CFB”]. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos. <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/395>
- Alvarado León, J. (2023). *Desarrollo de la resistencia a la velocidad y su influencia en el rendimiento físico de la prueba de las 2 millas en aspirantes de 18 a 22 años para las fuerzas armadas*. [Tesis de maestría, Universidad Estatal de Milagro]. Repositorio institucional de la Universidad Estatal de Milagro. <http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/7157>
- American Psychological Association (2013). *Comprendiendo el estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Aparcana Panta, S. (2025). *Entrenamiento y evaluación física militar: Una revisión sistemática de evidencias y prácticas actuales*. [Trabajo académico de segunda especialidad, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio institucional de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”. <https://repositorio.uct.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b40f18aa-0700-40cd-8059-46a1b28bb3ca/content>
- Bardera Mora, M., García Silgo, M. y Pastor Álvarez, A. (2018). Gestión de estrés en las fuerzas armadas. *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos*, (4). <https://revista.ieee.es/article/view/303>
- Bartolomé Bueno, M., Sánchez Garrigós, N., Bedoya Chocán, N., Miguel Palacios, B., Loren Valles, N. y Bartumeus Bartolomé, A. (2022). Consecuencias del estrés en la salud física y mental. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(7). <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/consecuencias-del-estres-en-la-salud-fisica-y-mental/>
- Baltazar Borja, V. (2023). *Estrés físico y emocional en el rendimiento deportivo en atletas de Junín*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional del Centro Del Perú]. Repositorio UNCP. <https://repositorio.uncp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ab5dbc65-c6f1-439d-8b03-95453bbbbb08/content>

- Camacho Gómez, O., Pedroza Cabrera, F., Navarro Contreras, G., De la Roca Chiapas, J. y Fulgencio Juárez, M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista de Psicología*, 22, 42-53. <https://doi.org/10.35830/kcgm5244>
- Coll, F. (2020). Baremo. <https://economipedia.com/definiciones/baremo.html>
- Contreras Flores, J. y Quintanilla Ayala, L. (2022). Condición física de jóvenes aspirantes a pruebas de ingreso en escuelas militares ecuatorianas: estudio en dos grupos independientes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 597-608. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522022000200597&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200597&lng=es&tlng=es).
- Cortes Álzate, A. y Zapata Cabrera, Y. (2022). *Trastornos de Estrés Postraumáticos (TEPT) en personal de las Fuerzas Militares*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/48133>
- Cushman y Wakefield (2024). *Agilidad y flexibilidad: Las características imprescindibles de una oficina eficiente*. <https://www.cushmanwakefield.com/es-ar/argentina/insights/agilidad-y-flexibilidad>
- Díaz, S. (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]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho. [https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5550/SONIA%20MI REYA%20DIAZ%20GOMEZ\\_opt.pdf](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5550/SONIA%20MI REYA%20DIAZ%20GOMEZ_opt.pdf)
- Deza Corimanya, A. y Gutierrez Salvador, G. (2025). *Estrés y rendimiento académico en la asignatura de instrucción técnica de individual del jinete de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2024*. [Tesis de licenciatura, Escuela Militar de Chorrillos “CFB”]. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”. <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/1607>
- Duval, F., González, F. y Rabia, H. (2010). *Neurobiología del estrés*. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>

- Ejército del Perú (2015). *RE 34 – 37 Entrenamiento físico militar*. Ejército del Perú. <https://es.slideshare.net/slideshow/08-re-3417-entrenamiento-fisico-militarpdf/252071830>
- Ejército del Perú (2020). Guías de buenas prácticas ambientales. [https://latinamerica.hss.de/fileadmin/user\\_upload/Projects\\_HSS/Latin\\_America/Peru/Dokumente/2020/Guia\\_de\\_buenas\\_practicas\\_ambientales.pdf](https://latinamerica.hss.de/fileadmin/user_upload/Projects_HSS/Latin_America/Peru/Dokumente/2020/Guia_de_buenas_practicas_ambientales.pdf)
- Escuela Militar de Chorrillos (2022). *Armas y servicios*. <https://escuelamilitar.edu.pe/armas>
- Franco Gallegos, L., Aguirre Chávez, J., Ponce de León, A., Robles Hernández, G. y Montes Mata, K. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 304-325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
- Fuentes Torres, E. (2023). *Patrimonio Histórico y Cultural de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”*. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos. <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/1395>
- Gómez Jaramillo, R. y Rojas Ortiz, Z. (2024). Educación militar. Una mirada desde la seguridad y defensa. *Región Científica*, 3(2). <https://doi.org/10.58763/rc2024339>
- Gordillo Molino, A. (1995). *Aprendizaje Motor*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 35-46. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378868.pdf>
- Gonzales Mendigaña, G. (2024). *La flexibilidad: competencia clave en los equipos de trabajo*. La Flexibilidad: competencia clave en los equipos de trabajo - Guillermo y Gloria
- Gutiérrez Cruz, M., Guillen Pereira, L., Sanabria Navarro, J., Rezabala Mera, S., Cevallos Yapó, J. y Mediavilla Ruiz, H. (2023). *La condición física y las habilidades militares en el proceso de formación de los Grumetes*. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 49, 214-224. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8910900>
- Guillen Pereira, L., Ale De La Rosa, Y. y Sanabria Navarro, J. (2023). Principios del entrenamiento deportivo moderno. *Sello Editorial FUNGADE*. (PDF) Principios del Entrenamiento Deportivo (2)
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.

<https://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hern%C3%A1ndez%20Metodolog%C3%ADA%20de%20la%20investigaci%C3%B3n.pdf>.

Ipsos Global Health Service Monitor (2023). *Día Mundial de la Salud Mental 2023: Una encuesta Global Advisor*. <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. <https://es.scribd.com/doc/316445936/Estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf>

Marfull, A. (2024). El método hipotético deductive de Karl Popper. *Agenda Juárez*, 16-20. [https://www.academia.edu/119569960/El\\_metodo\\_hipotetico\\_deductivo\\_de\\_Karl\\_Popper](https://www.academia.edu/119569960/El_metodo_hipotetico_deductivo_de_Karl_Popper)

McArdle, W., Katch, F. y Katch, V. (2015). *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. [https://www.academia.edu/27823632/McArdle\\_Katch\\_Katch\\_Fundamentos\\_de\\_fisiolog%C3%ADA\\_del\\_ejercicio?auto=download](https://www.academia.edu/27823632/McArdle_Katch_Katch_Fundamentos_de_fisiolog%C3%ADA_del_ejercicio?auto=download)

Ministerio de Defensa del Perú (2024). *Manual Interno: Manual de Ética -Profesional del Personal Militar de las Fuerzas Armadas del Perú*. Gobierno Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/seman/informes-publicaciones/5416615-manual-interno-manual-de-etica-profesional-del-personal-militar-de-las-fuerzas-armadas-del-peru>

Morgan, D. (2018). *Approaching a fork in the road: Professional Education and Military Learning*. War on the rocks. <https://warontherocks.com/2018/07/approaching-a-fork-in-the-road-professional-education-and-military-learning/>

Nieves Boulanger, B. (2024). *Actividad física, autoeficacia para el ejercicio físico y estrés percibido en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/27094>

Noreña, D. (2022). *El Modelo de Formación del Ejército del Perú*. La Gestión. <https://gestion.pe/blog/el-arte-de-emprender-y-fallar/2022/01/el-modelo-de-formacion-del-ejercito-del-peru.html/?ref=ecr>

Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M., Palacios Vilela, J. y Romero Delgado, H. (2018). *Metodología de la investigación, Cuantitativa – Cualitativa y redacción de la Tesis (5ª*.

Ed.). Bogotá: Ediciones de la U.  
[www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

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

Paredes Jara, F. y Rodríguez Arellano, E. (2025). *Estrés y rendimiento físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2024*. [Tesis de licenciatura, Escuela Militar de Chorrillos “CFB”]. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”. <https://repositorio.esuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/1575>

Ponce Jauregui, H. (2021). *El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú*. [Trabajo de suficiencia profesional para título, Escuela Militar de Chorrillos “CFB”]. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”. <https://repositorio.esuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/887>

Pozo Tapia, G. y Sanchez Rodas, L. (2025). *Entrenamiento militar y desempeño físico en las marchas de campaña de los cadetes de artillería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2024*. [Tesis de licenciatura, Escuela Militar de Chorrillos “CFB”]. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”. <https://repositorio.esuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/1625>

Powers, S. y Howley, E. (2018). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance. *Biblioteca de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. [https://catoute.unileon.es/discovery/fulldisplay/alma991007473319705772/34BUC\\_ULLE:VU1](https://catoute.unileon.es/discovery/fulldisplay/alma991007473319705772/34BUC_ULLE:VU1)

Quesada Herrera, M. (2018). *El efecto del entrenamiento de la flexibilidad con el uso de estiramientos dinámicos, sobre las aptitudes físicas: flexibilidad, agilidad y capacidad de salto en jugadores de baloncesto de primera división en Costa Rica*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Heredia]. Repositorio de la Universidad Nacional Heredia. <http://hdl.handle.net/11056/15067>

Rodríguez Sánchez, J. y Gómez Amaya, C. (2021). *Factores estresantes y su relación con el rendimiento de deportistas pre-juveniles según el género*. [Tesis de licenciatura,

- Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/34718>
- Salazar Icaza, M. y Torres Ochoa, A. (2023). *Actividad física y su papel en el estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional de la Universidad de Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/13683>
- Santander, G. (2023). Modelo de estrés psicosocial de Dohrenwend. *Revista Científica más Actual*. Psicología Comunitaria by Abigail Santander - Issuu
- Uribe Rojas, J. y Veliz Condori, A. (2024). *El rendimiento físico militar y el desempeño académico de los cadetes del arma de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023*. [Tesis de licenciatura, Escuela Militar de Chorrillos “CFB”]. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”. <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/1404>
- Uribe Moreno, H. (2024). *El estrés y su afectación en el rendimiento académico de los estudiantes de primer semestre de derecho en la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Santander, Colombia*. [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás]. Repositorio institucional de la Universidad Santo Tomás. <http://hdl.handle.net/11634/57437>
- Valerrama, 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]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15445/Modelo\\_ValderamaPye\\_Gabriela.pdf](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15445/Modelo_ValderamaPye_Gabriela.pdf)
- Valdez Alarcón, R. (2020). *El entrenamiento físico militar de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019*. [Trabajo de investigación para Bachiller, Escuela Militar de Chorrillos “CFB”]. Repositorio institucional de la Escuela Militar de Chorrillos. <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/409>
- Vinuesa Lope, M. y Vinuesa Jiménez, I. (2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico. Repositorio Universidad Andina Simón Bolívar. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/20.500.14624/1240>

## **Anexos**

**Anexo 1. Matriz de consistencia**

**Título:** Estrés y Desempeño Físico de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

**Autores:** Roberto Daniel Gallegos Dalguerre, Piero Paul Flores Jiménez

| PROBLEMAS  | OBJETIVOS  | HIPÓTESIS  | VARIABLES                    | DIMENSIONES   | INDICADORES  | METODOLOGÍA   |
|--|--|--|------------------------------|---|--|---|
| <p><b>Problema General</b><br/>¿Existe relación entre el Estrés y el Desempeño Físico de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</p> <p><b>Problema Específico 1</b><br/>¿Cuál es la relación entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</p> <p><b>Problema Específico 2</b><br/>¿Cuál es la relación entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</p> <p><b>Problema Específico 3</b><br/>¿Cuál es la relación entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de</p> | <p><b>Objetivo General</b><br/>Determinar la relación entre el Estrés y el Desempeño Físico de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> <p><b>Objetivo Específico 1</b><br/>Determinar la relación entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> <p><b>Objetivo Específico 2</b><br/>Determinar la relación entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> <p><b>Objetivo Específico 3</b><br/>Determinar la relación entre el estrés ambiental y el</p> | <p><b>Hipótesis General</b><br/>Existe relación inversa y significativa entre el estrés y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> <p><b>Hipótesis Específica 1</b><br/>Existe relación inversa y significativa entre el estrés fisiológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> <p><b>Hipótesis Específica 2</b><br/>Existe relación inversa y significativa entre el estrés psicológico y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> | <p>Variable 1<br/>Estrés</p> | <p>Estrés fisiológico</p> <p>Estrés psicológico</p> <p>Estrés ambiental</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión arterial elevada</li> <li>• Taquicardia</li> <li>• Sudoración excesiva</li> <li>• Tensión muscular</li> <li>• Insomnio</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión emocional constante.</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Problemas de concentración</li> <li>• Sentimientos de desesperanza</li> <li>• Cambios de humor</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga de demandas académicas</li> <li>• Conflictos en relaciones interpersonales</li> <li>• Condiciones físicas desfavorables</li> <li>• Exceso de ruido</li> <li>• Carencia de apoyo social</li> </ul> | <p><b>Tipo de investigación</b><br/>Básica</p> <p><b>Nivel de investigación</b><br/>Descriptivo-correlacional</p> <p><b>Diseño de investigación</b><br/>No experimental transversal</p> <p><b>Enfoque de investigación</b><br/>Cuantitativo</p> <p><b>Técnica</b><br/>Encuesta</p> <p><b>Instrumentos</b><br/>Cuestionario</p> <p><b>Población</b><br/>324 cadetes del Arma de Infantería</p> <p><b>Muestra</b></p> |

|  |  |   |  |                                |  |   |
|--|--|---|--|--------------------------------|--|---|
| <p>Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</p> | <p>desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> | <p><b>Hipótesis Específica 3</b><br/>Existe relación inversa y significativa entre el estrés ambiental y el desempeño físico en cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> | <p>Variable 2<br/>Desempeño físico</p> | <p>Resistencia</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad cardiovascular</li> <li>• Recuperación</li> <li>• Resistencia muscular</li> <li>• Capacidad aeróbica</li> </ul> | <p>176 cadetes del Arma de Infantería</p> <p><b>Métodos de Análisis de Datos</b><br/>Estadística<br/>Rho de Spearman.</p> |
|  |  |   |  | <p>Fuerza</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza absoluta</li> <li>• Fuerza explosiva</li> <li>• Fuerza isométrica</li> </ul>                                       |   |
|  |  |   |  | <p>Flexibilidad y agilidad</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud de movimiento</li> <li>• Velocidad de reacción</li> <li>• Coordinación motora</li> </ul>                         |   |

## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

### ESTRÉS Y DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS CADETES DEL ARMA DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2025.

**OBJETIVO:** Determinar la relación entre el Estrés y el Desempeño Físico de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

**INSTRUCCIONES:** Marque con una X la alternativa que considere válida de acuerdo con la siguiente escala:

| 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    | ¿Considera usted que, cuando se enfrenta a situaciones de alta exigencia física o mental, experimenta síntomas como mareo, dolor de cabeza o visión borrosa?                                     |            |   |   |   |   |
| 2    | ¿Considera usted que, en momentos de máxima concentración o esfuerzo, su corazón late más rápido de lo normal?   |            |   |   |   |   |
| 3    | ¿Considera usted que en momentos de alta demanda o exigencia presenta sudoración fuera de lo habitual?   |            |   |   |   |   |
| 4    | ¿Considera usted que en situaciones que demandan alta concentración o cuando enfrenta desafíos mentales, siente una mayor tensión muscular?  |            |   |   |   |   |
| 5    | ¿Considera usted que le cuesta conciliar el sueño después de días exigentes o demandantes en la EMCH?  |            |   |   |   |   |
| Nro. | Dimensión 2. Estrés psicológico  | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6    | ¿Considera usted que experimenta una sensación constante de preocupación o tensión, incluso cuando las actividades no son particularmente demandantes?   |            |   |   |   |   |
| 7    | ¿Considera usted que, en situaciones de alta presión o cuando enfrenta múltiples responsabilidades, tiende a sentirse más irritable de lo normal?  |            |   |   |   |   |
| 8    | ¿Considera usted que, en situaciones de alta demanda durante su instrucción o entrenamiento, le cuesta mantener la concentración en lo que está haciendo?  |            |   |   |   |   |
| 9    | ¿Considera usted que, cuando enfrenta desafíos difíciles en su formación, a veces siente que sus esfuerzos no son suficientes o que no logrará cumplir con los objetivos?                        |            |   |   |   |   |
| 10   | ¿Considera usted que, debido a la presión o las exigencias diarias, su estado de ánimo varía de manera significativa entre el optimismo y la frustración?  |            |   |   |   |   |
| Nro. | Dimensión 3. Estrés ambiental  | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11   | ¿Considera usted que, en su proceso de instrucción, las expectativas académicas le resultan abrumadoras en ciertos momentos?   |            |   |   |   |   |
| 12   | ¿Considera usted que, en su ambiente de formación, las tensiones o malentendidos con otros cadetes o superiores interfieren con su capacidad para trabajar en equipo o colaborar eficientemente? |            |   |   |   |   |
| 13   | ¿Considera usted que, durante entrenamientos en condiciones extremas, como calor excesivo, frío o falta de infraestructura adecuada, su desempeño se ve afectado?                                |            |   |   |   |   |

|             |  |                   |          |          |          |          |
|-------------|--|-------------------|----------|----------|----------|----------|
| 14          | ¿Considera usted que el nivel de ruido en su entorno de formación, especialmente durante actividades de instrucción, dificulta su capacidad para concentrarse y realizar tareas de manera efectiva?                          |                   |          |          |          |          |
| 15          | ¿Considera usted que la falta de apoyo emocional o social de sus compañeros cadetes, familiares o superiores impacta negativamente en su motivación y bienestar durante la formación?  |                   |          |          |          |          |
| <b>ÍTEM</b> | <b>VARIABLE 2: DESEMPEÑO FÍSICO</b>  | <b>VALORACIÓN</b> |          |          |          |          |
| <b>Nro.</b> | <b>Dimensión 1. Resistencia</b>  | <b>1</b>          | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 16          | ¿Considera usted que posee la capacidad para mantener un esfuerzo físico continuo, como correr o marchar largas distancias, sin fatigarse rápidamente?   |                   |          |          |          |          |
| 17          | ¿Considera usted que después de realizar ejercicios físicos exigentes, su cuerpo se recupera de manera rápida y eficiente para continuar con otras actividades?  |                   |          |          |          |          |
| 18          | ¿Considera usted que al realizar tareas que requieran fuerza muscular sostenida, como mantener una posición de carga o resistir un esfuerzo prolongado, sus músculos mantienen un rendimiento constante y sin dolor extremo? |                   |          |          |          |          |
| 19          | ¿Considera usted que su respiración y ritmo cardíaco se mantienen controlados durante ejercicios prolongados como trotes o marchas extensas?   |                   |          |          |          |          |
| <b>Nro.</b> | <b>Dimensión 2. Fuerza</b>   | <b>1</b>          | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 20          | ¿Considera usted que su fuerza máxima, es adecuada para cumplir con los estándares físicos requeridos en su formación como cadete?   |                   |          |          |          |          |
| 21          | ¿Considera usted que puede generar fuerza de manera rápida e intensa al realizar movimientos como saltos o desplazamientos rápidos durante entrenamientos o maniobras?   |                   |          |          |          |          |
| 22          | ¿Considera usted que puede mantener una postura estática compleja, como plancha o flexión, sin experimentar un descenso significativo en su rendimiento a medida que pasa el tiempo?   |                   |          |          |          |          |
| <b>Nro.</b> | <b>Dimensión 3. Flexibilidad y agilidad</b>  | <b>1</b>          | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 23          | ¿Considera usted que posee una movilidad articular suficiente para ejecutar con eficacia ejercicios físicos o movimientos tácticos exigidos en su formación como cadete?   |                   |          |          |          |          |
| 24          | ¿Considera usted que su capacidad para responder rápidamente a estímulos visuales o auditivos es adecuada para cumplir con los requisitos de su formación como cadete?   |                   |          |          |          |          |
| 25          | ¿Considera usted que puede mantener el ritmo y la coordinación en actividades que combinan acciones rápidas, sin perder el control o la efectividad de sus movimientos?  |                   |          |          |          |          |

### Anexo 3. Autorización para la recolección de datos



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

#### ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

#### AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El Coronel Jefe del Departamento de Educación Militar de la Escuela Militar de Chorrillos

"Coronel Francisco Bolognesi", autoriza:

Que los Cadetes de 4to año de Infantería, FLORES JIMÉNEZ Piero Raúl y GALLEGOS DALGUERRE Roberto Daniel, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra/población (Cadetes de la EMCH) para obtener información para el desarrollo de la tesis titulada:

**"Estrés y el desempeño físico de los Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", Lima 2025"**

Se otorga el presente documento a solicitud de los interesados.

Chorrillos, 01 de julio 2025



O - 2534020793 - O +  
ALAN HARRY GARCÍA QUISPE  
Coronel Infantería  
Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos  
"Crl Francisco Bolognesi"

Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto)

| Nº | V1: ESTRÉS     |    |    |    |    |                |    |    |    |     | V2: DESEMPEÑO FÍSICO |     |     |     |     |        |       |       |             |     |     |              |     |     |    |       |       |       |     |     |     |     |     |    |
|----|----------------|----|----|----|----|----------------|----|----|----|-----|----------------------|-----|-----|-----|-----|--------|-------|-------|-------------|-----|-----|--------------|-----|-----|----|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
|    | E. FISIOLÓGICO |    |    |    |    | E. PSICOLÓGICO |    |    |    |     | E. AMBIENTAL         |     |     |     |     | FUERZA |       |       | RESISTENCIA |     |     | FLEXI Y AGIL |     |     | V2 | V2-D1 | V2-D2 | V2-D3 |     |     |     |     |     |    |
|    | P1             | P2 | P3 | P4 | P5 | P6             | P7 | P8 | P9 | P10 | P11                  | P12 | P13 | P14 | P15 | V1     | V1-D1 | V1-D2 | V1-D3       | P16 | P17 | P18          | P19 | P20 |    |       |       |       | P21 | P22 | P23 | P24 | P25 |    |
| 1  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 5   | 5   | 5   | 5   | 75     | 25    | 25    | 25          | 5   | 2   | 4            | 1   | 1   | 1  | 1     | 5     | 3     | 1   | 24  | 12  | 3   | 9   |    |
| 2  | 2              | 4  | 2  | 2  | 2  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 1                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 23     | 12    | 5     | 6           | 5   | 5   | 3            | 5   | 5   | 5  | 5     | 5     | 3     | 44  | 18  | 13  | 13  |     |    |
| 3  | 1              | 4  | 2  | 3  | 2  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 1                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 23     | 12    | 5     | 6           | 4   | 5   | 5            | 4   | 5   | 5  | 5     | 1     | 1     | 1   | 36  | 18  | 15  | 3   |    |
| 4  | 3              | 3  | 5  | 2  | 2  | 5              | 3  | 3  | 5  | 5   | 5                    | 5   | 5   | 3   | 59  | 15     | 21    | 23    | 1           | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 5  | 5     | 5     | 4     | 25  | 4   | 7   | 14  |     |    |
| 5  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 1                    | 3   | 3   | 1   | 1   | 19     | 5     | 5     | 9           | 4   | 2   | 5            | 4   | 3   | 3  | 5     | 4     | 5     | 3   | 38  | 15  | 11  | 12  |    |
| 6  | 5              | 5  | 5  | 5  | 4  | 4              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 4   | 4   | 2   | 2   | 65     | 24    | 24    | 17          | 1   | 1   | 3            | 2   | 2   | 5  | 1     | 1     | 1     | 1   | 1   | 18  | 7   | 8   | 3  |
| 7  | 1              | 5  | 1  | 1  | 1  | 1              | 2  | 2  | 2  | 4   | 1                    | 1   | 1   | 2   | 1   | 30     | 9     | 11    | 10          | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 5  | 5     | 5     | 5     | 5   | 5   | 50  | 20  | 15  | 15 |
| 8  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 2              | 2  | 1  | 1  | 2   | 1                    | 1   | 1   | 4   | 4   | 24     | 5     | 8     | 11          | 5   | 5   | 5            | 4   | 5   | 4  | 5     | 5     | 5     | 5   | 5   | 48  | 19  | 14  | 15 |
| 9  | 1              | 1  | 1  | 2  | 1  | 2              | 1  | 2  | 4  | 1   | 2                    | 1   | 2   | 3   | 2   | 26     | 6     | 10    | 10          | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 4  | 5     | 5     | 3     | 5   | 47  | 20  | 14  | 13  |    |
| 10 | 4              | 2  | 2  | 1  | 1  | 2              | 3  | 1  | 2  | 2   | 1                    | 1   | 2   | 2   | 3   | 29     | 10    | 10    | 9           | 3   | 3   | 5            | 4   | 5   | 5  | 4     | 5     | 1     | 4   | 39  | 15  | 14  | 10  |    |
| 11 | 5              | 5  | 5  | 2  | 2  | 4              | 2  | 5  | 5  | 5   | 4                    | 5   | 3   | 3   | 58  | 19     | 21    | 18    | 2           | 1   | 1   | 4            | 1   | 1   | 2  | 2     | 1     | 3     | 18  | 8   | 4   | 6   |     |    |
| 12 | 3              | 5  | 5  | 3  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 1                    | 5   | 3   | 2   | 1   | 58     | 21    | 25    | 12          | 1   | 1   | 1            | 1   | 2   | 5  | 1     | 3     | 3     | 3   | 21  | 4   | 8   | 9   |    |
| 13 | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1              | 4  | 3  | 5  | 1   | 1                    | 2   | 1   | 1   | 1   | 25     | 5     | 14    | 6           | 5   | 5   | 5            | 3   | 5   | 5  | 5     | 5     | 3     | 46  | 18  | 15  | 13  |     |    |
| 14 | 1              | 2  | 1  | 1  | 1  | 5              | 5  | 1  | 3  | 2   | 1                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 27     | 6     | 16    | 5           | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 5  | 5     | 5     | 5     | 5   | 50  | 20  | 15  | 15  |    |
| 15 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 4   | 4   | 5   | 5   | 74     | 25    | 25    | 24          | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 5  | 4     | 1     | 1     | 1   | 17  | 4   | 10  | 3   |    |
| 16 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 4                    | 4   | 4   | 5   | 5   | 73     | 25    | 25    | 23          | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 1  | 1     | 1     | 1     | 1   | 10  | 4   | 3   | 3   |    |
| 17 | 3              | 5  | 5  | 5  | 4  | 2              | 5  | 5  | 3  | 5   | 3                    | 5   | 1   | 4   | 3   | 58     | 22    | 20    | 16          | 2   | 1   | 1            | 1   | 1   | 1  | 3     | 2     | 1     | 1   | 14  | 5   | 5   | 4   |    |
| 18 | 5              | 5  | 5  | 4  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 4   | 4   | 4   | 70  | 24     | 25    | 21    | 1           | 3   | 1   | 1            | 1   | 2   | 1  | 1     | 1     | 1     | 13  | 6   | 4   | 3   |     |    |
| 19 | 5              | 5  | 5  | 4  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 5   | 5   | 5   | 74  | 24     | 25    | 25    | 1           | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 4  | 1     | 2     | 1     | 14  | 4   | 6   | 4   |     |    |
| 20 | 5              | 4  | 1  | 5  | 4  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 4   | 1   | 3   | 3   | 60     | 19    | 25    | 16          | 1   | 1   | 2            | 1   | 2   | 4  | 1     | 2     | 2     | 1   | 17  | 5   | 7   | 5   |    |
| 21 | 5              | 5  | 4  | 5  | 5  | 5              | 5  | 4  | 3  | 4   | 5                    | 4   | 5   | 5   | 4   | 68     | 24    | 21    | 23          | 4   | 2   | 1            | 1   | 2   | 3  | 3     | 2     | 3     | 4   | 25  | 8   | 8   | 9   |    |
| 22 | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1              | 1  | 1  | 3  | 1   | 1                    | 1   | 1   | 1   | 2   | 18     | 5     | 7     | 6           | 4   | 4   | 3            | 5   | 5   | 5  | 5     | 2     | 5     | 5   | 43  | 16  | 15  | 12  |    |
| 23 | 2              | 1  | 1  | 2  | 4  | 2              | 1  | 1  | 1  | 1   | 1                    | 1   | 1   | 2   | 22  | 10     | 6     | 6     | 5           | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 5  | 4     | 4     | 5     | 4   | 20  | 14  | 13  |     |    |
| 24 | 4              | 5  | 5  | 4  | 5  | 5              | 4  | 5  | 5  | 5   | 2                    | 4   | 2   | 1   | 1   | 57     | 23    | 24    | 10          | 1   | 4   | 2            | 1   | 4   | 1  | 3     | 2     | 1     | 3   | 22  | 8   | 8   | 6   |    |
| 25 | 2              | 3  | 1  | 1  | 1  | 2              | 1  | 1  | 1  | 5   | 1                    | 1   | 1   | 2   | 24  | 8      | 10    | 6     | 4           | 5   | 5   | 4            | 5   | 5   | 5  | 5     | 5     | 4     | 47  | 18  | 15  | 14  |     |    |
| 26 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 5  | 4  | 5  | 5   | 5                    | 5   | 5   | 5   | 74  | 25     | 24    | 25    | 1           | 1   | 1   | 2            | 3   | 1   | 1  | 1     | 1     | 1     | 13  | 5   | 5   | 3   |     |    |
| 27 | 2              | 2  | 4  | 1  | 1  | 3              | 3  | 5  | 3  | 1   | 1                    | 1   | 1   | 1   | 30  | 10     | 15    | 5     | 5           | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 4  | 4     | 5     | 5     | 48  | 20  | 14  | 14  |     |    |
| 28 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 4   | 2                    | 5   | 5   | 5   | 4   | 70     | 25    | 24    | 21          | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 2  | 1     | 3     | 2     | 1   | 14  | 4   | 4   | 6   |    |
| 29 | 4              | 5  | 3  | 5  | 5  | 3              | 5  | 3  | 5  | 5   | 1                    | 4   | 4   | 2   | 2   | 56     | 22    | 21    | 13          | 2   | 3   | 1            | 4   | 1   | 2  | 1     | 4     | 2     | 2   | 22  | 10  | 4   | 8   |    |
| 30 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 3              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 5   | 5   | 5   | 73  | 25     | 23    | 25    | 3           | 3   | 1   | 1            | 2   | 3   | 1  | 2     | 3     | 1     | 20  | 8   | 6   | 6   |     |    |
| 31 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 5  | 5  | 3  | 4   | 5                    | 5   | 4   | 5   | 4   | 70     | 25    | 22    | 23          | 1   | 1   | 2            | 1   | 2   | 2  | 4     | 1     | 1     | 2   | 17  | 5   | 8   | 4   |    |
| 32 | 3              | 5  | 5  | 3  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 4   | 3   | 4   | 3   | 65     | 21    | 25    | 19          | 4   | 1   | 5            | 3   | 2   | 1  | 1     | 1     | 1     | 3   | 22  | 13  | 4   | 5   |    |
| 33 | 1              | 2  | 1  | 1  | 4  | 2              | 1  | 1  | 1  | 2   | 2                    | 4   | 1   | 1   | 1   | 25     | 9     | 7     | 9           | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 5  | 5     | 5     | 5     | 5   | 50  | 20  | 15  | 15  |    |
| 34 | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 1                    | 1   | 1   | 1   | 1   | 15     | 5     | 5     | 5           | 5   | 4   | 2            | 5   | 5   | 1  | 1     | 2     | 5     | 5   | 5   | 35  | 16  | 4   | 15 |
| 35 | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 1                    | 1   | 2   | 2   | 1   | 18     | 5     | 5     | 8           | 5   | 5   | 5            | 5   | 3   | 5  | 3     | 3     | 2     | 5   | 41  | 20  | 11  | 10  |    |
| 36 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 4   | 5   | 5   | 5   | 74     | 25    | 25    | 24          | 3   | 5   | 1            | 2   | 1   | 1  | 1     | 1     | 1     | 1   | 17  | 11  | 3   | 3   |    |
| 37 | 2              | 2  | 3  | 1  | 3  | 2              | 2  | 2  | 1  | 4   | 1                    | 3   | 2   | 1   | 1   | 30     | 11    | 11    | 8           | 4   | 5   | 5            | 4   | 4   | 5  | 5     | 2     | 3     | 3   | 40  | 18  | 14  | 8   |    |
| 38 | 3              | 4  | 2  | 5  | 5  | 5              | 5  | 2  | 5  | 4   | 2                    | 5   | 5   | 5   | 5   | 62     | 19    | 21    | 22          | 1   | 2   | 2            | 1   | 1   | 1  | 1     | 2     | 4     | 1   | 16  | 6   | 3   | 7   |    |
| 39 | 1              | 1  | 1  | 1  | 2  | 1              | 3  | 1  | 2  | 1   | 2                    | 1   | 1   | 1   | 4   | 23     | 6     | 8     | 9           | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 5  | 4     | 3     | 1     | 5   | 43  | 20  | 14  | 9   |    |
| 40 | 1              | 1  | 3  | 1  | 2  | 4              | 2  | 1  | 1  | 3   | 2                    | 3   | 1   | 2   | 1   | 28     | 8     | 11    | 9           | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 5  | 5     | 5     | 5     | 5   | 50  | 20  | 15  | 15  |    |
| 41 | 3              | 1  | 5  | 4  | 5  | 4              | 4  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 5   | 4   | 5   | 4   | 64     | 18    | 23    | 23          | 3   | 1   | 1            | 3   | 2   | 2  | 2     | 1     | 1     | 1   | 17  | 8   | 6   | 3   |    |
| 42 | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 1                    | 1   | 2   | 2   | 1   | 17     | 5     | 5     | 7           | 4   | 5   | 5            | 5   | 5   | 5  | 5     | 2     | 5     | 46  | 19  | 15  | 12  |     |    |
| 43 | 5              | 5  | 5  | 4  | 1  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 1                    | 4   | 4   | 3   | 3   | 63     | 20    | 25    | 18          | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 1  | 1     | 5     | 4     | 3   | 19  | 4   | 3   | 12  |    |
| 44 | 5              | 5  | 4  | 5  | 5  | 5              | 5  | 3  | 5  | 4   | 3                    | 5   | 5   | 5   | 5   | 69     | 24    | 22    | 23          | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 2  | 2     | 1     | 1     | 1   | 12  | 4   | 5   | 3   |    |
| 45 | 3              | 2  | 4  | 1  | 1  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 3                    | 1   | 2   | 4   | 3   | 29     | 11    | 5     | 13          | 4   | 4   | 5            | 4   | 3   | 2  | 2     | 5     | 2     | 5   | 36  | 17  | 7   | 12  |    |
| 46 | 1              | 1  | 1  | 2  | 4  | 1              | 3  | 1  | 1  | 1   | 2                    | 2   | 4   | 1   | 1   | 26     | 9     | 7     | 10          | 4   | 4   | 5            | 5   | 5   | 5  | 5     | 5     | 5     | 5   | 48  | 18  | 15  | 15  |    |
| 47 | 5              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5              | 4  | 5  | 3  | 5   | 5                    | 5   | 5   | 5   | 5   | 72     | 25    | 22    | 25          | 1   | 1   | 2            | 1   | 1   | 1  | 1     | 1     | 1     | 1   | 5   | 3   | 3   | 3   |    |
| 48 | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1              | 1  | 1  | 1  | 1   | 3                    | 1   | 1   | 1   | 2   | 1      | 18    | 5     | 7           | 6   | 5   | 5            | 5   | 5   | 1  | 4     | 4     | 4     | 4   | 42  | 20  | 9   | 13  |    |
| 49 | 1              | 1  | 1  | 2  | 5  | 1              | 1  | 1  | 1  | 2   | 1                    | 1   | 3   | 5   | 1   | 27     | 10    | 6     | 11          | 3   | 5   | 4            | 5   | 4   | 5  | 4     | 4     | 4     | 5   | 43  | 17  | 13  | 13  |    |
| 50 | 3              | 4  | 5  | 4  | 3  | 5              | 5  | 5  | 5  | 5   | 5                    | 5   | 4   | 5   | 3   | 66     | 19    | 25    | 22          | 2   | 1   | 1            | 1   | 5   | 3  | 4     | 1     | 1     | 1   | 20  | 5   | 12  | 3   |    |

Anexo 5. Base de datos (origen de resultado)

| Nº | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | V1 | V1-D1 | V1-D2 | V1-D3 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 | P22 | P23 | P24 | P25 | V2 | V2-D1 | V2-D2 | V2-D3 |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------|-------|-------|----|
| 1  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 75 | 25    | 25    | 25    | 5   | 2   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 5   | 3   | 1   | 24 | 12    | 3     | 9     |    |
| 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 23 | 12    | 5     | 6     | 5   | 5   | 3   | 5   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 3   | 44 | 18    | 13    | 13    |    |
| 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 23 | 12    | 5     | 6     | 4   | 5   | 3   | 4   | 5   | 5   | 5   | 1   | 1   | 1   | 36 | 18    | 15    | 3     |    |
| 4  | 3  | 3  | 5  | 2  | 2  | 5  | 3  | 3  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 3   | 59 | 15    | 21    | 23    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 5   | 5   | 5   | 4   | 25 | 4     | 7     | 14    |    |
| 5  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 19 | 5     | 5     | 9     | 4   | 2   | 5   | 4   | 3   | 3   | 5   | 4   | 5   | 3   | 38 | 15    | 11    | 12    |    |
| 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   | 4   | 2   | 2   | 5  | 65    | 24    | 24    | 17  | 1   | 1   | 3   | 2   | 2   | 5   | 1   | 1   | 1   | 18 | 7     | 8     | 3     |    |
| 7  | 1  | 5  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 4   | 1   | 1   | 2   | 1   | 5   | 30 | 9     | 11    | 10    | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 50 | 20    | 15    | 15    |    |
| 8  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2   | 1   | 1   | 4   | 4   | 1   | 24 | 5     | 8     | 11    | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 48 | 19    | 14    | 15    |    |
| 9  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 4  | 1   | 2   | 1   | 2   | 3   | 2   | 26 | 6     | 10    | 10    | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 3   | 5   | 47 | 20    | 14    | 13    |    |
| 10 | 4  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 29 | 10    | 10    | 9     | 3   | 3   | 5   | 4   | 5   | 5   | 4   | 5   | 1   | 4   | 39 | 15    | 14    | 10    |    |
| 11 | 5  | 5  | 5  | 2  | 2  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5   | 4   | 5   | 3   | 3   | 3   | 58 | 19    | 21    | 18    | 2   | 1   | 1   | 4   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 3   | 18 | 8     | 4     | 6     |    |
| 12 | 3  | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 1   | 5   | 3   | 2   | 1   | 58 | 21    | 25    | 12    | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 5   | 1   | 3   | 3   | 3   | 21 | 4     | 8     | 9     |    |
| 13 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 5  | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 25 | 5     | 14    | 6     | 5   | 5   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 3   | 46 | 18    | 15    | 13    |    |
| 14 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 5  | 5  | 1  | 3  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 27 | 6     | 16    | 5     | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 50 | 20    | 15    | 15    |    |
| 15 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 74 | 25    | 25    | 24    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 5   | 4   | 1   | 1   | 1   | 17 | 4     | 10    | 3     |    |
| 16 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 73 | 25    | 25    | 23    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 10 | 4     | 3     | 3     |    |
| 17 | 3  | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 3  | 5   | 3   | 5   | 1   | 4   | 3   | 58 | 22    | 20    | 16    | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 3   | 2   | 1   | 1   | 14 | 5     | 5     | 4     |    |
| 18 | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 70 | 24    | 25    | 21    | 1   | 3   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 13 | 6     | 4     | 3     |    |
| 19 | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 74 | 24    | 25    | 25    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 1   | 2   | 1   | 14 | 4     | 6     | 4     |    |
| 20 | 5  | 4  | 1  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   | 1   | 3   | 3   | 60 | 19    | 25    | 16    | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 4   | 1   | 2   | 2   | 1   | 17 | 5     | 7     | 5     |    |
| 21 | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 4   | 5   | 4   | 5   | 5   | 4   | 68 | 24    | 21    | 23    | 4   | 2   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 4   | 25 | 8     | 8     | 9     |    |
| 22 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 18 | 5     | 7     | 6     | 4   | 4   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 2   | 5   | 5   | 43 | 16    | 15    | 12    |    |
| 23 | 2  | 1  | 1  | 2  | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 22 | 10    | 6     | 6     | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 4   | 5   | 4   | 47 | 20    | 14    | 13    |    |
| 24 | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5   | 2   | 4   | 2   | 1   | 1   | 57 | 23    | 24    | 10    | 1   | 4   | 2   | 1   | 4   | 1   | 3   | 2   | 1   | 3   | 22 | 8     | 8     | 6     |    |
| 25 | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 5   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 24 | 8     | 10    | 6     | 4   | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 47 | 18    | 15    | 14    |    |
| 26 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 74 | 25    | 24    | 25    | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 13 | 5     | 5     | 3     |    |
| 27 | 2  | 2  | 4  | 1  | 1  | 3  | 3  | 5  | 3  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 30 | 10    | 15    | 5     | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 48 | 20    | 14    | 14    |    |
| 28 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4   | 2   | 5   | 5   | 5   | 4   | 70 | 25    | 24    | 21    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 3   | 2   | 1   | 14 | 4     | 4     | 6     |    |
| 29 | 4  | 5  | 3  | 5  | 5  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5   | 1   | 4   | 4   | 2   | 2   | 56 | 22    | 21    | 13    | 2   | 3   | 1   | 4   | 1   | 2   | 1   | 4   | 2   | 2   | 22 | 10    | 4     | 8     |    |
| 30 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 73 | 25    | 23    | 25    | 3   | 3   | 1   | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | 1   | 20 | 8     | 6     | 6     |    |
| 31 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 4   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4   | 70 | 25    | 22    | 23    | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 4   | 1   | 1   | 2   | 17 | 5     | 8     | 4     |    |
| 32 | 3  | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   | 3   | 4   | 3   | 65 | 21    | 25    | 19    | 4   | 1   | 5   | 3   | 2   | 1   | 1   | 1   | 3   | 22  | 13 | 4     | 5     |       |    |
| 33 | 1  | 2  | 1  | 1  | 4  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2   | 2   | 4   | 1   | 1   | 1   | 25 | 9     | 7     | 9     | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 50 | 20    | 15    | 15    |    |
| 34 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 15 | 5     | 5     | 5     | 5   | 4   | 2   | 5   | 1   | 1   | 2   | 5   | 5   | 5   | 35 | 16    | 4     | 15    |    |
| 35 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 18 | 5     | 5     | 8     | 5   | 5   | 5   | 5   | 3   | 5   | 3   | 3   | 2   | 5   | 41 | 20    | 11    | 10    |    |
| 36 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 74 | 25    | 25    | 24    | 3   | 5   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 17 | 11    | 3     | 3     |    |
| 37 | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 4   | 1   | 3   | 2   | 1   | 1   | 30 | 11    | 11    | 8     | 4   | 5   | 5   | 4   | 4   | 5   | 5   | 2   | 3   | 3   | 40 | 18    | 14    | 8     |    |
| 38 | 3  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 2  | 5  | 4   | 2   | 5   | 5   | 5   | 5   | 62 | 19    | 21    | 22    | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 4   | 1   | 16 | 6     | 3     | 7     |    |
| 39 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 4   | 23 | 6     | 8     | 9     | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 3   | 1   | 5   | 43 | 20    | 14    | 9     |    |
| 40 | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  | 4  | 2  | 1  | 1  | 3   | 2   | 3   | 1   | 2   | 1   | 28 | 8     | 11    | 9     | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 50 | 20    | 15    | 15    |    |
| 41 | 3  | 1  | 5  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4   | 64 | 18    | 23    | 23    | 3   | 1   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 17  | 8  | 6     | 3     |       |    |
| 42 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 17 | 5     | 5     | 7     | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 2   | 5   | 46 | 19    | 15    | 12    |    |
| 43 | 5  | 5  | 5  | 4  | 1  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 63 | 20    | 25    | 18    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 5   | 4   | 3   | 19 | 4     | 3     | 12    |    |
| 44 | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5  | 4   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 69 | 24    | 22    | 23    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 12 | 4     | 5     | 3     |    |
| 45 | 3  | 2  | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 3   | 1   | 2   | 4   | 3   | 29 | 11    | 5     | 13    | 4   | 4   | 5   | 4   | 3   | 2   | 2   | 5   | 2   | 5   | 36 | 17    | 7     | 12    |    |
| 46 | 1  | 1  | 1  | 2  | 4  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 4   | 1   | 1   | 26 | 9     | 7     | 10    | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 48 | 18    | 15    | 15    |    |
| 47 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 3  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 72 | 25    | 22    | 25    | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 11 | 5     | 3     | 3     |    |
| 48 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 18 | 5     | 7     | 6     | 5   | 5   | 5   | 5   | 1   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 42 | 20    | 9     | 13    |    |
| 49 | 1  | 1  | 1  | 2  | 5  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2   | 1   | 1   | 3   | 5   | 1   | 27 | 10    | 6     | 11    | 3   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5  | 43    | 17    | 13    | 13 |
| 50 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 3   | 66 | 19    | 25    | 22    | 2   | 1   | 1   | 1   | 5   | 3   | 4   | 1   | 1   | 20  | 5  | 12    | 3     |       |    |
| 51 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 75 | 25    | 25    | 25    | 5   | 2   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 5   | 3   | 1   | 24 | 12    | 3     | 9     |    |
| 52 | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 23 | 12    | 5     | 6     | 5   | 5   | 3   | 5   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 3   | 44 | 18    | 13    | 13    |    |
| 53 | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 23 | 12    | 5     | 6     | 4   | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 1   | 1   | 1   | 36 | 18    | 15    | 3     |    |
| 54 | 3  | 3  | 5  | 2  | 2  | 5  | 3  | 3  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 3   | 59 | 15    | 21    | 23    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 5   | 5   | 5   | 4   | 25 | 4     | 7     | 14    |    |
| 55 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 19 | 5     | 5     | 9     | 4   | 2   | 5   | 4   | 3   | 3   | 5   | 4   | 5   | 3   | 38 | 15    | 11    | 12    |    |
| 56 | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5   | 4   | 4   | 2   | 2   | 5   | 65 | 24    | 24    | 17    | 1   | 1   | 3</ |     |     |     |     |     |     |     |    |       |       |       |    |





## **Anexo 6. Propuesta de mejora**

Como propuesta general a implementar con relación a la problemática expuesta, se plantea la creación de un Programa Integral de Bienestar y Rendimiento al Cadete, el cual tiene como fin fortalecer el manejo del estrés en sus diferentes manifestaciones, sean psicológico, fisiológico y ambiental durante la formación militar. Este programa integraría acciones formativas y preventivas buscando la optimización del rendimiento físico y mental, para reducir riesgos relacionados a la sobrecarga y promover un entorno equilibrado, eficiente y saludable para el desarrollo del futuro personal militar.

### **Componentes:**

#### **1. Manejo del estrés psicológico:**

- Práctica de meditación guiada, ejercicios de respiración controlada, visualización de escenarios operativos y relajación progresiva.
- Establecer espacios regulares de conversación entre los cadetes y los orientadores psicológicos

#### **2. Manejo del estrés fisiológico:**

- Pausas activas controladas como parte habitual de las rutinas de instrucción.
- Entrenamiento físico progresivo ajustados a las capacidades individuales de cada cadete.
- Talleres sobre nutrición, descanso y recuperación muscular.

#### **3. Salud mental y resiliencia:**

- Talleres de autorregulación emocional, sesiones grupales de apoyo psicológico.
- Dinámicas orientadas al fortalecimiento de la inteligencia emocional, y entrenamientos en afrontamiento resiliente.
- Actividades recreativas estructuradas para descompresión mental.

#### **4. Mejora del entorno formativo:**

- Análisis institucional sistemático del entorno formativo, para detección y mitigación de factores ambientales que actúan como estresores.
- Optimización de espacios de estudio, entrenamiento y descanso.
- Reducción de estresores organizacionales.

**Responsables:**

- Investigadores.
- Psicólogos/as.
- Nutricionistas.
- Fisioterapeutas.

**Plazo de ejecución:** 12 meses para la implementación completa del programa.

**Cronograma**

| <b>Etapa</b>            | <b>Periodo</b> | <b>Actividades</b>   |
|-------------------------|----------------|--|
| Evaluación inicial      | Realizada      | Se incorporan los resultados obtenidos en la investigación. Ello servirá como línea base para la evaluación posterior.   |
| Diseño del programa     | Meses 1 – 2    | Se integra el diagnóstico inicial, diseño del plan integral, capacitaciones y elaboración de instrumentalidad.   |
| Implementación piloto   | Meses 3 – 4    | Aplicación de técnicas planteadas con el apoyo de profesionales especializados en los mismos. Se realizarán ajustes según retroalimentación.   |
| Expansión y ajustes     | Meses 5 – 6    | Aplicación amplia del programa, monitoreo constante, optimización de las actividades propuestas en el programa.  |
| Implementación completa | Meses 7 – 10   | Ejecución total de las actividades propuestas junto con la reestructuración de las mismas, se realizará una aplicación continua y seguimiento operativo.   |
| Evaluación              | Meses 11 – 12  | Se realizará una comparativa entre la línea base de la evaluación inicial y resultados finales a fin de realizar un análisis de efectividad para detallar si el programa refleja mejoras significativas o no produce cambios en los cadetes. |

## Anexo 7. Validación por juicio de expertos



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"  
4TO AÑO  
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN  
JUICIO DE EXPERTOS

| APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO   | INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO | NOMBRE DEL INSTRUMENTO  | AUTOR DEL INSTRUMENTO   |
|--|----------------------------------|-------------------------|---|
| Dr. VASQUEZ MORA EDWIN   | Ejército del Perú                | Cuestionario (encuesta) | CAD IV INF GALLEGOS DALGUERRE<br>ROBERTO<br>CAD IV INF FLORES JIMENES PIERO |
| <b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:</b> ESTRÉS Y DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS CADETES DEL ARMA DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2025 |                                  |                         |   |

### I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

| Indicadores de evaluación del instrumento | Criterios Cualitativos Cuantitativos                                      | DEFICIENTE | REGULAR | BUENA   | MUY BUENA | EXCELENTE | SUB TOTAL |
|---|---|------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|
|   |   | 0 - 20     | 21 - 40 | 41 - 60 | 61 - 85   | 86 - 100  |           |
| 1. Claridad                               | Esta formulado con lenguaje apropiado.                                    |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 2. Objetividad                            | Esta expresado en conductas Observables.                                  |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 3. Actualización                          | Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.                     |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 4. Organización                           | Esta organizado en forma Lógica.  |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 5. Suficiencia                            | Comprende aspectos cuantitativos  |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 6. Intencionalidad                        | Es adecuado para medir los aspectos de interés                            |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 7. Consistencia                           | Está basado en aspectos teóricos científicos.                             |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 8. Coherencia                             | Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.                    |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 9. Metodología.                           | La estrategia responde al propósito de la investigación.                  |            |         |         |           | 91        | 91        |
| 10. Pertinencia                           | Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto. |            |         |         |           | 91        | 91        |
| <b>TOTAL</b>                              |   |            |         |         |           |           | 910       |
| <b>TOTAL (en %) / 10</b>                  |   |            |         |         |           |           | 91        |

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

### III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: 91  
 Valoración cualitativa: NOVENTA Y UN PUNTOS  
 Opinión de aplicabilidad: SE PUEDE APLICAR

| LUGAR Y FECHA              | DNI      | FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE | N° DE TELEFONO |
|----------------------------|----------|------------------------------|----------------|
| CHORRILLOS,<br>07 oct 2025 | 43343660 |                              | 949675428      |



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"  
410 AÑO  
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN  
JUICIO DE EXPERTOS

| APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO   | INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO | NOMBRE DEL INSTRUMENTO  | AUTOR DEL INSTRUMENTO  |
|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| Dr. ZABALETA RAMOS JORGE   | Ejército del Perú                | Cuestionario (encuesta) | CAD IV INF GALLEGOS DALGUERRE ROBERTO<br>CAD IV INF FLORES JIMENES PIERO |
| <b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:</b> ESTRÉS Y DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS CADETES DEL ARMA DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2025 |                                  |                         |  |

### I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

| Indicadores de evaluación del instrumento | Criterios Cualitativos Cuantitativos                                      | DEFICIENTE | REGULAR | BUENA   | MUY BUENA | EXCELENTE | SUB TOTAL  |
|---|---|------------|---------|---------|-----------|-----------|------------|
|   |   | 0 - 20     | 21 - 40 | 41 - 60 | 61 - 85   | 86 - 100  |            |
| 1. Claridad                               | Esta formulado con lenguaje apropiado.                                    |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 2. Objetividad                            | Esta expresado en conductas Observables.                                  |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 3. Actualización                          | Esta adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.                     |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 4. Organización                           | Esta organizado en forma Lógica.  |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 5. Suficiencia                            | Comprende aspectos cuantitativos  |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 6. Intencionalidad                        | Es adecuado para medir los aspectos de interés                            |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 7. Consistencia                           | Esta basado en aspectos teóricos científicos.                             |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 8. Coherencia                             | Entre las variables, dimensiones, indicadores e Items.                    |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 9. Metodología.                           | La estrategia responde al propósito de la investigación.                  |            |         |         |           | 88        | 88         |
| 10. Pertinencia                           | Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto. |            |         |         |           | 88        | 88         |
| <b>TOTAL</b>                              |   |            |         |         |           |           | <b>880</b> |
| <b>TOTAL (en %) / 10</b>                  |   |            |         |         |           |           | <b>88</b>  |

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: **88**

### III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa:

Valoración cualitativa:

Opinión de aplicabilidad:

<sup>88</sup>  
ochenta y ocho puntos  
SE PUEDE APLICAR

| LUGAR Y FECHA              | DNI      | FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE | N° DE TELEFONO |
|----------------------------|----------|------------------------------|----------------|
| Chorrillos,<br>06 OCT 2025 | 43903557 |                              | 988557277      |



CHORRILLOS "CFB"

ESCUELA MILITAR DE

4TO AÑO  
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN  
JUICIO DE EXPERTOS

| APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO   | INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO | NOMBRE DEL INSTRUMENTO  | AUTOR DEL INSTRUMENTO  |
|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| Mg. ZEA MELODIA RODOLFO  | Ejército del Perú                | Cuestionario (encuesta) | CAD IV INF GALLEGOS DALGUERRE ROBERTO<br>CAD IV INF FLORES JIMENES PIERO |
| <b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:</b> ESTRÉS Y DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS CADETES DEL ARMA DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB". 2025 |                                  |                         |  |

## I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

| Indicadores de evaluación del instrumento | Criterios Cualitativos Cuantitativos                                      | DEFICIENTE | REGULAR | BUENA   | MUY BUENA | EXCELENTE | SUB TOTAL  |
|---|---|------------|---------|---------|-----------|-----------|------------|
|   |   | 0 - 20     | 21 - 40 | 41 - 60 | 61 - 85   | 86 - 100  |            |
| 1. Claridad                               | Esta formulado con lenguaje apropiado.                                    |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 2. Objetividad                            | Esta expresado en conductas Observables.                                  |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 3. Actualización                          | Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.                     |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 4. Organizacion                           | Esta organizado en forma Lógica.  |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 5. Suficiencia                            | Comprende aspectos cuantitativos  |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 6. Intencionalidad                        | Es adecuado para medir los aspectos de interés                            |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 7. Consistencia                           | Está basado en aspectos teóricos científicos.                             |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 8. Coherencia                             | Entre las variables, dimensiones, indicadores e Items.                    |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 9. Metodología.                           | La estrategia responde al propósito de la investigación.                  |            |         |         |           | 89        | 89         |
| 10. Pertinencia                           | Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto. |            |         |         |           | 89        | 89         |
| <b>TOTAL</b>                              |   |            |         |         |           |           | <b>890</b> |
| <b>TOTAL (en %) / 10</b>                  |   |            |         |         |           |           | <b>89</b>  |

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 89

## III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: <sup>89</sup>

Valoración cualitativa: OCHENTA Y NUEVE ENTEROS

Opinión de aplicabilidad: SE PUEDE DPLICAR

| LUGAR Y FECHA              | DNI      | FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE | Nº DE TELEFONO |
|----------------------------|----------|------------------------------|----------------|
| CHORRILLOS,<br>07 OCT 2025 | 29388850 |                              | 996597213      |

## Anexo 8. Dictamen Final Revisor



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CRL. FRANCISCO BOLOGNESI**

### DICTAMEN FINAL

VISTA LA TESIS:

"Estrés y desempeño físico de los Cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025.",

Presentada por los (las) graduandos (das):

GALLEGOS DALGUERRE, Roberto Daniel  
FLORES JIMÉNEZ, Piero Paul

CONSIDERANDO:

Que ha sido elaborada conforme a lo dispuesto por el artículo 41. ° del Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB" 2022 – 2026, y levantadas las observaciones prescritas durante el proceso del análisis y revisión de la referida tesis, los suscritos:

Dr. FÉLIX DÍAZ, José Béder : Revisor Temático  
Dr. GALVEZ FALLA, Juan Ramón : Revisor Metodológico

Dictaminamos que, la tesis en referencia, esta expedita para ser sustentada, el día, hora, lugar y ante el jurado que determine la Resolución Directoral de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" para cuyo efecto, firmamos el presente dictamen.

Lima, 01 de diciembre de 2025

Dr. FÉLIX DÍAZ José Béder  
Revisor Temático  
DNI: 43397333

Dr. GALVEZ FALLA, Juan Ramón Martín  
Revisor Metodológico  
DNI: 07255723

### Anexo 9. Acta de sustentación

17

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS  
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

#### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXXII

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las 11:55 horas del día 22 de diciembre de 2025, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

Estos y desempeño físicos de los cadetes del arma de Infantería de la EMCH "CFB" 2025

Presentada por:

BACH. Piero Paul Flores Jiménez  
BACH. Roberto Daniel Gallegos Dalguerre

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

Presidente: Dr. Guido Oscar Gallardo Marquina  
Secretario: Mg. Luis A. Parra Benavides  
Vocal : Dña. Estela Mayca Julca

Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

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

Siendo las 12:38 horas del día 22 de diciembre de 2025, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.

[Firma]  
DNI: 433 28 375  
PRESIDENTE

[Firma]  
DNI: 07266705  
SECRETARIO

[Firma]  
DNI:  
VOCAL