



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Voley e incidencia en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación Física y Deportes

Autores

Cristina Naydu Conqui Salvador De Bañon

Joseph Angelo Huertas Diaz

Asesora

Dra. Herminia Leon Vilca


Dra. LEON VILCA HERMINIA
ASESOR(A)

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Cristina Naydu Conqui Salvador De Bañon	44424255	12 DE JUNIO DEL 2026
Joseph Angelo Huertas Diaz	73075929	12 DE JUNIO DEL 2026
DATOS DEL ASESORA:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Herminia Leon Vilca	15722528	https://orcid.org/0000-0001-5501-6470
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS - PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo	15766260	https://orcid.org/0000-0002-9998-8260
M(o). Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	https://orcid.org/0000-0002-7017-7990
M(a). Veronica Felicita Bernal Valladares	18190005	https://orcid.org/0000-0003-0699-0896

Dice:
Cristina Naydu Conqui Salvador
Debe decir:
Cristina Naydu Conqui Salvador De Bañon

Cristina Naydu Conqui Salvador-2026-017640 Jose...

VOLEY E INCIDENCIA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS DE GRUPO LAS MAJUS, HUACHO, 2025

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

tm:oid::1:3497552676

Fecha de entrega

4 mar 2026, 10:19 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 mar 2026, 3:35 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_CONQUI_SALVADOR_-_UI.pdf

Tamaño del archivo

732.9 KB

62 páginas

10.610 palabras

61.469 caracteres

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

17%  Fuentes de Internet

3%  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.

Dedicatoria

Dedico este logro a mi reina hermosa que es mi madre.

Cristina Naydu Conqui Salvador

Joseph Angelo Huertas Diaz

Agradecimiento

Agradezco a mi madre, mis hijos y mi esposo por el apoyo condicional que me brindan día a día, y a cada uno de mis docentes por cada enseñanza brindada.

Cristina Naydu Conqui Salvador

Joseph Angelo Huertas Diaz

Índice

Dedicatoria.....	5
Agradecimiento	6
Índice de tablas.....	10
Índice de figuras	11
Resumen.....	12
Abstract.....	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1 Descripción de la realidad problemática	15
1.4. Justificación de la investigación	17
1.5 Delimitaciones del estudio	17
1.6 Viabilidad del estudio.....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	19
2. 1. Antecedentes de la investigación	19
2.1.1. Investigaciones internacionales	19
2.1.2. Investigaciones nacionales	21
2.2. Bases teóricas.....	26
2.3. Definiciones conceptuales	36
2.4. Formulación de la hipótesis	38
2.4.1. Hipótesis general	38

2.4.2. Hipótesis específicas	38
2.5. Operacionalización de variables	38
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	40
3.1 Diseño metodológico	40
3.1.1. Tipo de investigación	40
3.1.2. Nivel de investigación	40
3.1.3. Diseño	40
3.1.4. Enfoque	40
3.2. Población y muestra	40
3.2.1 Población	40
3.2.2 Muestra	40
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.3.1. Técnicas a emplear	40
3.3.2. Descripción de los instrumentos	40
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	41
Instrumentos	41
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	42
4.1. Análisis de resultados	42
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5. 1. DISCUSIÓN	56
5. 2. CONCLUSIONES	57
5. 3. RECOMENDACIONES	57

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN.....	57
6. 1. Fuentes Bibliográficas.....	58
6.2. Fuentes Electrónicas	59
Matriz de consistencia.....	62
ENCUESTA	63

Índice de tablas

Tabla 1	Considera que cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	42
Tabla 2	Considera que cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	43
Tabla 3	Considera que cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	44
Tabla 4	Considera que cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	45
Tabla 5	Considera que cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	46
Tabla 6	Considera que cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas...	47
Tabla 7	Considera que cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas....	48
Tabla 8	Considera que cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas	49
Tabla 9	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien	50
Tabla 10	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien	51
Tabla 11	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien	52
Tabla 12	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas	53
Tabla 13	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas	54
Tabla 14	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales	55

Índice de figuras

Figura 1	Considera que cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	42
Figura 2	Considera que cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	43
Figura 3	Considera que cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	44
Figura 4	Considera que cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	45
Figura 5	Considera que cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas	46
Figura 6	Considera que cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas .	47
Figura 7	Considera que cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas ..	48
Figura 8	Considera que cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas	49
Figura 9	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien	50
Figura 10	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien	51
Figura 11	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien	52
Figura 12	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas	53
Figura 13	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas	54
Figura 14	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales	55

Resumen

La compleja relación entre el voleibol y la reducción del estrés radica en que, por un lado, el deporte genera presión competitiva, lo que provoca lesiones y afecta el rendimiento; por otro, también es una herramienta eficaz para reducir el estrés. La investigación actual busca comprender el equilibrio entre el estrés competitivo normal y excesivo, a la vez que busca estrategias de afrontamiento para atletas y árbitros con el fin de mitigar los impactos negativos y mejorar los beneficios para la salud mental. **Objetivo:** Establecer de qué manera el vóley incide en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025. **Material y método:** Realizado en el grupo Las Majus de Huacho. La población está conformada por 108 personas y la muestra por 85 personas del grupo Las Majus. Nivel correlacional, tipo básico. El instrumento para medir el vóley y el estrés es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** El vóley incide significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

Palabras claves: vóley, estrés, reacciones estresoras.

Abstract

The complex relationship between volleyball and stress reduction lies in the fact that, on the one hand, the sport generates competitive pressure, which can lead to injuries and affect performance; on the other hand, it is also an effective tool for reducing stress. This research seeks to understand the balance between normal and excessive competitive stress, while also exploring coping strategies for athletes and referees to mitigate negative impacts and enhance mental health benefits. **Objective:** To establish how volleyball contributes to stress reduction in the Las Majus group in Huacho, 2025. **Materials and methods:** This study was conducted with the Las Majus group in Huacho. The population consisted of 108 people, and the sample comprised 85 members of the Las Majus group. The study was correlational and basic in nature. The instrument used to measure the effects of volleyball and stress was a survey. **Results and conclusions:** Volleyball significantly contributes to stress reduction in the Las Majus group in Huacho, 2025.

Keywords: volleyball, stress, stress reactions.

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre el voleibol y la reducción del estrés se centra principalmente en cómo ciertas características del deporte, como el trabajo en equipo y la actividad física, pueden aliviar el estrés y la ansiedad. Diversos estudios han explorado cómo la liberación de endorfinas, el aumento de la autoconfianza y la mejora de la concentración y las habilidades de comunicación ayudan a los atletas a afrontar el estrés competitivo. Además, se han examinado las estrategias de afrontamiento y el entrenamiento psicológico que emplean atletas y árbitros para reducir sus niveles de estrés.

Capítulo I: justificación de la investigación, alcances del estudio, objetivo general y específicos.

Capítulo II: Marco teórico están las teorías y conceptos del vóley y el estrés, que sustentan la investigación manera científica.

Capítulo III: Metodología, el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, población y muestra utilizada en la investigación, técnicas e instrumentos en la adquisición de datos del vóley y el estrés.

Capítulo IV: resultados, tablas, figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones, se da a conocer las conclusiones a las que se llegó y recomendaciones del vóley y el estrés.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La compleja relación entre el voleibol y la reducción del estrés a nivel mundial radica en que, por un lado, el deporte genera presión competitiva, lo que provoca lesiones y afecta el rendimiento; por otro, también es una herramienta eficaz para reducir el estrés. La investigación actual busca comprender el equilibrio entre el estrés competitivo normal y excesivo, a la vez que busca estrategias de afrontamiento para atletas y árbitros con el fin de mitigar los impactos negativos y mejorar los beneficios para la salud mental.

En Latinoamérica, este estudio abarca el alivio del estrés, destacando que, si bien el ejercicio puede reducirlo, los niveles de estrés durante la competición pueden ser altos y estar asociados a un mayor riesgo de lesiones. La investigación debe centrarse en cómo el voleibol (tanto competitivo como recreativo) promueve la salud mental, explorando las estrategias de afrontamiento empleadas por atletas y árbitros, y evaluando el impacto de estas estrategias en el bienestar mental y físico en el contexto específico de Latinoamérica.

Perú enfrenta desafíos reales, como la falta de habilidades de gestión emocional de los atletas, problemas de salud mental relacionados con el estrés y la apremiante necesidad de programas de actividad física para aliviar el estrés. En algunas zonas, la falta de control emocional en los equipos contrasta marcadamente con el bajo rendimiento deportivo, ya que los jugadores de voleibol aún experimentan problemas emocionales. El estrés es un problema generalizado en Perú, que afecta a más del 30% de la población de Lima.

La problemática del grupo Las Majus se centró en explorar cómo el voleibol puede aliviar eficazmente el estrés en la comunidad local, considerando también desafíos como la falta de estudios longitudinales, el impacto del estrés en las lesiones deportivas y la necesidad

de proyectos estructurados. La investigación ayuda a identificar problemas específicos relacionados con el estrés y a desarrollar estrategias basadas en los beneficios del ejercicio, como un mejor estado de ánimo, una mayor interacción social y una mejor condición física.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera el vóley incide en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿De qué manera los fundamentos técnicos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025?

¿De qué manera los fundamentos tácticos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer de qué manera el vóley incide en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer de qué manera los fundamentos técnicos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

Establecer de qué manera los fundamentos tácticos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

Su fundamento reside en su conexión con la práctica y la teoría de la salud mental y la función física. En entornos académicos y deportivos, las personas necesitan con urgencia estrategias eficaces para el manejo del estrés; al mismo tiempo, también necesitamos aplicar y ampliar los conocimientos existentes para cuantificar y potenciar los beneficios físicos y mentales del ejercicio, como la mejora de la concentración y la gestión emocional.

1.5 Delimitaciones del estudio

Los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: ciudad de Huacho.

Alcance temporal: Año 2025.

Alcance temático: vóley y estrés.

Alcance institucional: personas del grupo Las Majus, Huacho.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó por las facilidades brindada por la dueña del grupo Las Majus, Huacho.

Técnica

La investigación cuenta con los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación academica, deportiva por la cual no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo ocasionado de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

Social

Se formó un equipo para la realización de la investigación que participó de forma eficiente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Uribarri (2024) en su tesis *“El voleibol como actividad extraescolar en educacion primaria”*, tiene como resumen que el procedimiento utilizado consiste en una investigación sistémica sobre literatura científica, en la cual se revuelcan los estudios preliminares, y en la utilización de métodos didácticos específicos para la enseñanza de habilidades físicas y psicomotrices, como es el caso del voleibol. Este punto de vista integral posibilita examinar la interrelación entre la actividad física y el desarrollo integral de los menores en el primer grado, además de proporcionar sugerencias para profesores y especialistas en el ámbito de la educación. El propósito fundamental de este análisis es destacar la manera en la que la actividad física desde temprana edad puede promover hábitos de vida saludable y mejorar la calidad de vida de los estudiantes de primer grado. A través de la investigación crítica de diversas fuentes de la academia y la utilización de métodos didácticos apropiados, se aspira a promover el desarrollo completo de los niños, haciendo una contribución a la salud física además de los aspectos fundamentales como la consolidación del vínculo social, la manifestación de emociones y la culminación del estudio en un entorno con estructura y efectos positivos.

Manzueta & Amaro (2022) en su tesis *“Estrategias de afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino”*, tiene como resumen que el estudio es descriptivo con el fin de tener una investigación más completa en relación a la ansiedad, la

depresión y el estrés, se analizaron dieciocho deportistas con diferentes pruebas, dentro de ellas, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), el CAPS de Escala de medición de la forma en que se afronta el problema y se adaptan y una encuesta de estado de ánimo. El conjunto de selección se hizo de manera no aleatoria. Las conclusiones obtenidas exhibieron una alta dosis de ansiedad hallada en una sección de las deportistas, en presencia de situaciones de alta presión que exhiben la carencia de conocimiento necesario para lidiar con situaciones fuera de su control, como son las peticiones de su entorno. Esto no pasa por alto los provechos en referencia a su estado de ánimo que se evidencia muy influenciado durante la época de encierro, la energía, sus sentimientos y emociones. Termina en que es aconsejado un acompañamiento de métodos psicoeducativos y un tratamiento psicoterapéutico; la psicoeducación para aumentar los conocimientos que tienen y agrandar un repertorio que les asista a tener mejor control de las emociones y desarrollar la psicoterapia.

Castañeda & Nagles (2021) en su tesis titulada *“Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios”*, tiene como resumen que su objetivo: Describir la calidad de la evidencia sobre el impacto de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. Materiales y métodos: Este estudio descriptivo revisó la literatura y la evidencia científica sobre el impacto de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. Inicialmente, se seleccionaron 58 artículos y finalmente se incluyeron 19 en el análisis. Resultados: El estudio encontró que debido a las altas cargas académicas, los estudiantes universitarios carecen de tiempo suficiente para el ejercicio físico, lo que aumenta su riesgo de enfermedades

subyacentes y problemas de salud mental. Se sabe que las mujeres son más propensas a estos problemas de salud mental. Conclusión: Este estudio resalta la importancia de la relación entre la actividad física y la salud mental de los estudiantes universitarios. Mantener un estilo de vida saludable es crucial para lograr el equilibrio mental y físico.

Reyes (2020) en su artículo titulado *“Influencia del estrés en el origen de lesiones en voleibol de competición”*, tiene como resumen que tuvo como objetivo evaluar el impacto del estrés percibido en las lesiones en jugadores de voleibol de competición y explorar sus posibles asociaciones con el género, la edad, el nivel de rendimiento, el tipo de lesión y la duración (un tema de creciente preocupación en el mundo del deporte). Un total de 216 jugadores de voleibol (tanto hombres como mujeres) de diferentes clubes de España participaron en el estudio, con una edad media de 23 años (DE = 5,6%). Se examinó el estrés percibido, el estado de la lesión y otros datos categóricos a través de un cuestionario en línea. El 58,3% de los atletas experimentó una lesión en la temporada anterior, con una duración media de 5,9 semanas. La puntuación media de estrés fue de 45,3 (43,3 para hombres y 46,7 para mujeres, $p = 0,011$). El estudio concluyó que los niveles más altos de estrés percibido se asociaron con un mayor riesgo de lesión, y un mayor nivel de rendimiento también se asoció con un mayor riesgo de lesión.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Álvarez & Vega (2025) en su tesis titulada *“Influencia de la actividad física en el estrés académico de los estudiantes”*, tiene como resumen que el género de investigación que nosotros realizamos fue el mismo, fue cuantitativo, se

correlacionó y fue transversal, esto hizo posible examinar el vínculo entre las dos variables. La muestra fue compuesta por 352 estudiantes de segundo grado, que tenían entre doceavo y dieciseis años, escogidos por un sorteo aleatorio de tipo censal. Para la recolección de información se usó el Inventario SISCO SV-21 con el objetivo de medir el estrés de los estudiantes y el cuestionario PAC-A con el fin de medir la actividad física que realizan. Como consecuencia fundamental, se halló una correlación en contra de la variable de estudio con un parámetro de Spearman de $-0,051$ ($p = 0,041$, inferior a $0,05$), esto demuestra que la incrementación de la actividad física está atada a una leve disminución en los niveles de ansiedad ante el examen. Además, se evidenció que la acción física se relaciona de manera negativa con las causas de estudio ($-0,593$, $p = 0,001$), además de que los síntomas de la ansiedad ($-0,042$, $p = 0,001$) y las pruebas psicológicas ($-0,015$, $p = 0,001$) están asociadas con la acción física de los estudiantes. En referencia a las tácticas de solución de problemas, se halló una correlación de $-0,050$, $p = 0,001$), que indica que los individuos que hacen mayor actividad física utilizan menos métodos para lidiar con el estrés. En conclusión, la investigación insinúa que la actividad física puede ser un instrumento con utilidad para la reducción del malestar psicológico en menores de escuela secundaria.

Rosales (2024) en su tesis titulada *“Afrontamiento en el deporte y creencias irracionales en atletas de la Liga Nacional Superior de Voleibol Femenino en Lima”*, tiene como resumen que su objetivo: Averiguar la correlación entre la manera de pensar y el deporte en el que piensan los voleibolistas de la Liga Profesional de Voleibol. Método: Un total de 160 personas de entre las edades de 18 y 40 pertenecientes a la LNSV en actividad. Además, la investigación se

trata de una investigación de tipo transversal, que tiene como eje la asociación, y que tiene un diseño relacionado. Conclusion: La variable manera de enfrentar en el deporte tiene una relación positiva fuerte con las creencias ridículas en jugadoras de la LNSV. Conclusiones: Las consecuencias del afrontamiento en el deporte están asociadas a las creencias irrazonables en jugadoras de la LNSV; dentro de estas, la tranquilidad emocional, comportamientos de riesgo y búsqueda de compañía, se relacionaron significativamente con, al menos, una noción irrazonable.

Navarro (2024) en su tesis titulada “*Nivel de aprendizaje de técnicas de vóley en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa N° 20325*”, tiene como resumen que el objetivo de ellos era determinar en qué medida los estudiantes del cuarto año de escuela secundaria tienen la capacidad de aprender acerca de las reglas del vóley. El procedimiento fue analítico, de tipo fundamental donde se attempt to expand los entendimientos del vóley, apoyándose en el diseño sin experimentación. Se hizo necesario el exhibir 27 estudiantes para que implementen la habilidad de observar con un instrumento de 23 componentes. Los resultados evidenciaron que la gran mayoría de los alumnos creó el 75% en habilidades de tiro con arco, el 61% en habilidades de bloqueo con arco y el 75% en habilidades de lanzamiento con arco. El 54 por ciento creó las habilidades de defensa. El أربعة وثمانون por ciento tuvo un buen desempeño en la defensa de un balón de voleibol. El 68 por ciento están acostumbrados al procedimiento de creación de un vóley. El setenta y cinco por ciento creó el método de amenaza. Se comprende que la gran mayoría de los alumnos de cuarto grado en la I.E. El número 20325 tiene el 633% que están familiarizados con las habilidades de vóley. El 26 por ciento exhibió un

incremento en la adquisición de este conocimiento, en tanto que el 11 por ciento todavía está en el primer curso de aprender esta habilidad, acabando de esta manera con los educandos que tienen un elevado entendimiento acerca de las técnicas de voley.

Escalante (2024) en su tesis titulada *“Frecuencia de lesiones musculoesqueléticas en deportistas juveniles de vóley”*, tiene como resumen que los resultados son: en las jóvenes deportistas de voleibol del Club Privado Mercurio. Los Olivos.2024. Encontramos una mayor participación en la franja de edad de 10 a 11 años, un cuarenta por ciento, en el nivel de estudios primaria, es cuarenta y seis por ciento, con dificultades visuales, es cuarenta y seis por ciento, y la zona de heridas musculoesqueléticas con mayor porcentaje en el hombro y el pie derecho, o en la muñeca y la mano derecha, en caso de que se tratara de un accidente doméstico. Conclusión: Las heridas en los músculos y en las articulaciones de las jugadoras de voleibol del Club Privado Mercurio, de 17 a 18 años, tienen un grado de complicación de 8, dentro del ámbito de la educación, se observa que 7 estudiantes de segundo grado y 7 estudiantes de cuarto grado son graves, además, en la zona de complicación, 20,0 por ciento son graves; por lo tanto, su nivel de dificultad es mayor.

Marin & La Cruz (2022) en su tesis *“Deporte y control del estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes”*, tiene como resumen que su propósito es Conocer la vínculo que existe entre la actividad deportiva y la administración de la ansiedad en alumnos de primer grado de E.F. y deportes de la U.S.C., en el año 2021-II. El procedimiento que se usó fue una investigación no experimental de tipo correlatorio, que tiene como eje la cuantificación, y que involucró a 68 estudiantes del primer ciclo de educación

física, los cuales fueron entrevistados. Los resultados fueron que el 47% no hace actividad física al iniciar su día, el 24% ocasionalmente la hace, debido a esto es que se presenta el estrés, no hay escape ni liberación de energía, por lo tanto, se dedujo que El 88% de los estudiantes de primer grado de educación física y deportes manifiestan que, si le gustaria hacer deportes con sus compañeros, esto demostraría la importancia que tiene para socializar y pasar un buen momento en grupo.

Huarcallo (2021) en su tesis *“Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado”*, tiene como resumen que estudio empleó un método de análisis de correlación descriptiva cuantitativa y un diseño transversal no experimental. El estudio se llevó a cabo en dos colegios secundarios de renombre de la ciudad de Puno: San Carlos Gran Union School y Maria Oxiriadora. Con base en los registros de matrícula, se incluyeron 524 estudiantes. De esta muestra se extrajo una muestra probabilística de 225 estudiantes, con 83 del colegio Maria Oxiriadora y 142 del colegio San Carlos Gran Union School. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios y se procesaron utilizando el software estadístico SPSS V26 para garantizar la fiabilidad de los datos; el coeficiente α de Cronbach fue de 0,682. Las pruebas de hipótesis utilizaron el coeficiente de correlación de rangos de Spearman, que mostró una correlación positiva significativa entre la actividad física y el estrés académico ($p < 0,05$, coeficiente de correlación -0,828). En otras palabras, cuanto más actividad física realizaban los estudiantes, menores eran sus niveles de estrés académico. La presión académica en los estudiantes de quinto grado en los colegios icónicos de Puno, Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 El Vóley

Salas (2022) define que: “el voleibol es un deporte que se juega en equipo de seis jugadores. Dos equipos están separados por una red”. El objetivo es golpear el balón con cualquier parte del cuerpo. Cada equipo puede golpear el balón un máximo de tres veces y luego pasarlo al otro extremo de la red.

El voleibol es un deporte de equipo en el que dos equipos compiten en una cancha lisa separada por una red. El objetivo es pasar el balón por encima de la red hacia el campo contrario. El balón se puede tocar o golpear, pero no se puede detener, sujetar, arrastrar ni driblar.

Cada equipo tiene un número máximo de tres toques para enviar el balón al campo contrario. El balón se suele golpear con las manos y los brazos, pero también se puede usar cualquier otra parte del cuerpo (Guimerá, 2021).

El voleibol es un deporte muy popular. Aunque al principio no sea fácil aprenderlo (ya que no se puede sujetar la pelota), una vez que se dominan algunas técnicas de golpeo, jugar al voleibol se vuelve muy motivador y significativo.

Sanchez (2020) menciona que el voleibol es un deporte que se juega entre dos equipos de seis jugadores cada uno en una cancha separada por una red. El objetivo es pasar el balón por encima de la red y que rebote en la cancha contraria para anotar un punto.

El objetivo de un partido de voleibol es anotar pasando el balón a la cancha del oponente, mientras este intenta evitarlo mediante acciones defensivas como

tocar el balón, atacar o bloquear. Es importante destacar que cualquier parte del cuerpo puede usarse para golpear el balón, pero generalmente se usan las manos y los antebrazos. Durante el partido, los jugadores no pueden sostener ni controlar el balón.

Reglas básicas del vóley:

Enríquez (2025) menciona que dentro de las reglas básicas del vóley destacan las siguientes:

- *Puntuación.* Se juega un partido a cinco sets, donde el ganador se lleva los cinco sets. El equipo que gane tres sets gana el partido. En cada set, un equipo debe alcanzar primero 25 puntos y tener una ventaja de dos puntos (p. ej., 25-23). Si el marcador llega a 25-24, el partido continúa hasta que un equipo tenga una ventaja de dos puntos. Por esta razón, la duración de los partidos de voleibol varía considerablemente.
- *Saque.* El saque es el punto de partida de cada partido. El saque lo realiza el jugador que está detrás de la línea de fondo, mientras los demás jugadores permanecen a los lados. Si el jugador que saca no devuelve el balón, anota un punto. Si el saque falla (toca la red y cae en el campo contrario o sale fuera de los límites del campo), el saque pasa al equipo contrario.
- *Cancha.* La cancha es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, dividido en dos áreas de juego por una red. Antes de comenzar el partido, los equipos lanzan una moneda para determinar las zonas de juego y cambian de lado al inicio de cada set.

- *Zona de Ataque:* La línea central debajo de la red divide la cancha en dos áreas iguales, cada una de 9 x 9 metros. A tres metros de la línea central, otra línea marca la zona de ataque de cada área, donde se restringe el movimiento de los jugadores
- *Red:* Ubicada en el centro de la cancha, la red tiene una altura de 2,43 metros para hombres y 2,24 metros para mujeres. Tocar la red no es falta y el juego continúa después del bote del balón.

Características del vóley:

Sánchez (2020) indica que las principales características son:

- La cancha es rectangular y las diferentes áreas de juego deben estar claramente marcadas con líneas.
- La red debe colocarse en el centro de la cancha y deben seguirse las reglas del juego.
- El tamaño y el peso del balón de voleibol difieren de los utilizados en otros deportes (como el fútbol o el baloncesto).
- Todos los jugadores deben usar uniformes con sus números y nombres impresos.
- Los partidos suelen constar de cuatro sets; sin embargo, el número de sets puede variar y, según las circunstancias, un partido puede requerir tres o más sets para determinar un ganador.
- La duración de un partido de voleibol no es fija y, por lo tanto, depende del rendimiento de los jugadores y de las decisiones del árbitro.

Tipos de vóley:

Vicente (2025) menciona que los tipos de vóley son:

- *Voleibol adaptado*: Esta versión está diseñada específicamente para personas con discapacidad, con el objetivo de que sea accesible para todos. La clave de este deporte es que los jugadores deben permanecer sentados y la pelvis debe estar en contacto con el suelo al golpear la pelota. Es similar al voleibol tradicional, pero difiere en el tamaño de la cancha, la altura de la red y las técnicas de bloqueo.
- *Voleibol Playa*: El voleibol playa es una de las modalidades más populares de voleibol, con dos jugadores por equipo, como se mencionó anteriormente. Este deporte se juega entre dos equipos de dos jugadores cada uno en un campo de arena separado por una red. El objetivo es pasar el balón por encima de la red y llevarlo al territorio del oponente.
- *Voleibol Sentado*: Esta versión está diseñada para personas con movilidad reducida, con una cancha más pequeña y reglas adaptadas. El voleibol sentado es un deporte paralímpico, similar al voleibol tradicional, pero los atletas con movilidad reducida deben permanecer sentados durante todo el partido, con la pelvis en contacto con el suelo. El voleibol sentado se caracteriza por una cancha más pequeña, una red más baja y un ritmo mucho más rápido.
- *Voleibol de sala*: Esta es la modalidad más común de voleibol y se juega en una cancha rectangular cubierta. Esta es la modalidad más común del deporte, que se juega en interiores con seis jugadores por equipo. El objetivo es pasar el balón por encima de la red y llevarlo al territorio contrario, impidiéndole hacerlo. El deporte se caracteriza por su énfasis en la posición y la táctica, la rotación de jugadores y permitir

a los jugadores un máximo de tres toques antes de que el balón pase al territorio contrario.

Dimensiones:

Rodríguez & Monroy (2023) indica que las dimensiones del vóley son las siguientes:

- 1. Fundamentos técnicos:** Las técnicas básicas del voleibol incluyen el saque, la recepción (o pase), la colocación (o toque), el ataque (o remate), el bloqueo y la defensa. Estas acciones son cruciales para el juego, ya que permiten a los jugadores controlar el balón, anotar y defender eficazmente.
- 2. Fundamentos tácticos:** Se refieren a estrategias individuales y de equipo utilizadas para anotar en un partido. Se dividen principalmente en tácticas ofensivas (cómo crear oportunidades de gol) y tácticas defensivas (cómo evitar que el oponente anote). El éxito depende de combinar estas tácticas con técnicas básicas como el saque, el pase, la colocación, el remate y el bloqueo.

2.2.2 Estrés

Méndez (2022) El estrés es un estado de tensión física o psicológica. Cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, enojado o ansioso puede desencadenarlo.

El estrés es la respuesta del cuerpo a desafíos o exigencias. El estrés moderado puede ser beneficioso, por ejemplo, al ayudar a evitar peligros o completar

tareas a tiempo. Sin embargo, si el estrés persiste durante demasiado tiempo, puede perjudicar la salud.

El estrés se considera un mecanismo que se activa cuando una persona se enfrenta a una situación que supera sus recursos. En consecuencia, para afrontarla, se siente abrumada y se esfuerza por satisfacer diversas exigencias. En este estado, el estrés excesivo puede afectar negativamente la salud física, mental y general de la persona (Gallardo, 2024).

Existen muchas fuentes de estrés, pero el estrés en sí no es necesariamente malo; también existe estrés positivo. En este caso, el estrés es un proceso común de adaptación de las personas a su entorno.

Unicef (2021) menciona que el estrés es una emoción común que surge cuando nos sentimos abrumados o incapaces de afrontar una situación. El estrés moderado puede ser beneficioso porque nos motiva a alcanzar objetivos, como presentar un examen o dar un discurso en público.

El estrés moderado es normal, ya que los seres humanos debemos ser capaces de adaptarnos a diversas situaciones. Sin embargo, en el proceso de adaptación, las personas pueden carecer de recursos suficientes para afrontar los desafíos, y las situaciones pueden superar su capacidad de afrontamiento, lo que resulta en un estrés excesivo y provoca diversos síntomas o consecuencias perjudiciales.

Tipos de estrés:

Méndez (2022) menciona que los principales tipos de estrés son:

- *Estrés agudo.* Es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Por ejemplo, podrías experimentar estrés agudo al frenar bruscamente, discutir con tu pareja o esquiar cuesta abajo por una pendiente pronunciada. Te ayuda a afrontar situaciones peligrosas. El estrés agudo también puede ocurrir al intentar algo nuevo o emocionante. Todos experimentamos estrés agudo en algún momento.
- *Estrés crónico.* Es estrés que dura más tiempo. Puedes sufrir estrés crónico si tienes problemas financieros, un matrimonio infeliz, dificultades profesionales o problemas de salud graves. Cualquier estrés que dure semanas o meses se considera estrés crónico. Puedes acostumbrarte gradualmente al estrés crónico hasta el punto de no ser consciente de su presencia. Si no encuentras maneras de lidiar con el estrés, este puede provocar problemas de salud.

Síntomas del estrés:

Gallardo (2024) indica que los principales síntomas del estrés son:

- Dolor de cabeza: Este es el tipo de dolor de cabeza más común; casi todos lo hemos experimentado. La más común es la cefalea tensional (causada por tensión muscular en zonas como la cabeza, la mandíbula y el cuello), generalmente desencadenada por estrés o ansiedad.
- Pérdida de memoria.
- Diarrea (heces líquidas en grandes cantidades), estreñimiento o dificultad para defecar.

- Problemas de energía o concentración: Las personas se concentran demasiado en una cosa y tienen dificultad para prestar atención a otras, lo que provoca falta de concentración.
- Cambios de comportamiento.
- Problemas de salud mental: como ansiedad o depresión.
- Problemas cardiovasculares y musculoesqueléticos: cuando el estrés persiste.
- Cambios de peso: causados por malos hábitos alimenticios relacionados con el estrés. Los cambios en el apetito suelen ir acompañados de un estilo de vida sedentario.
- Problemas estomacales.
- Fatiga persistente. Disfunción sexual: La fatiga inducida por el estrés puede persistir y causar problemas en muchos aspectos de la vida, incluyendo la sexualidad.
- Rigidez en la mandíbula y el cuello: Esto puede provocar dolores de cabeza.
- Insomnio o sueño excesivo: La dificultad para conciliar el sueño es una causa común de estrés y puede afectar la cantidad y la calidad del sueño.
- Daño celular y envejecimiento: El descanso ayuda a reparar y revertir el daño inducido por el estrés. Los patrones de sueño irregulares provocan un estado persistente de hiperactividad y la acumulación de eventos estresantes. En esta situación, los pacientes pueden experimentar problemas de salud física y mental.

Consejos para manejar el estrés:

Cáceres (2022) brinda los siguientes consejos para manejar el estrés y son:

- Realiza una actividad física frecuente en la mayoría de los días de la semana.
- Practica métodos para la liberación de la ansiedad. Prueba la respiración lenta, la contemplación, el yoga, el taichí o los masajes.
- Preserva el sentido de la humanidad.
- Pasa tiempo junto a la familia y a los colegas.
- Aparta un tiempo para las cosas que te gustaban. Lee un libro, escucha música o pase un día en el exterior. Pasa tiempo en las cosas que te atraen.
- Escribe un libro de registro.
- Descubre cómo pasar la noche.
- Consume una alimentación saludable y pareja.
- No ingieras bebidas alcohólicas, cigarrillos o drogas ilícitas.

Dimensiones del estrés:

Vallone (2024) indica que las dimensiones del estrés son:

1. **Estresores:** son incentivos, circunstancias o situaciones, tanto internos como externos, que ocasionan una respuesta de ansiedad en una persona. Es posible que sean acontecimientos de gran magnitud (como la separación), acontecimientos de día (como el tráfico) o presiones constantes (como el trabajo). La impresión que tiene cada uno de los

individuos acerca de la circunstancia y sus herramientas particulares son fundamentales para definir la magnitud del estrés que habrá.

2. **Reacciones:** Las respuestas al estrés es posible que sean fisionómicas (dolor de cabeza, fatiga, malestar estomacal, tensión muscular), psicológicas (ira, ansiedad, tristeza, frustración, miedo) y de concentración (dificultad para concentrarse, problemas de memoria, pesadillas). A largo plazo, es posible que las condiciones de salud mental, crónicas y otras cuestiones se agraven y provoquen dificultades como la depresión, la ansiedad, las enfermedades del corazón y la alta presión sanguínea.

El vóley para disminuir el estrés:

El voleibol apoya en la reducción del estrés en particular por la actividad deportiva que genera liberación de endorfinas, las "hormonas de la comodidad", las cuales aumentan la motivación y disminuyen la inquietud. Además, fomenta la concentración, la conversación social y la labor en conjunto, todas estas características ayudan a una mejoría del bienestar psicológico en general.

Principales beneficios:

- Liberación de endorfinas: El voleibol es un deporte físicamente exigente que estimula la producción de endorfinas, un regulador natural del estado de ánimo que ayuda a combatir el estrés, la ansiedad y las emociones negativas.

- Mejora del estado de ánimo: La combinación de actividad física y diversión tiene un impacto positivo en el estado de ánimo y facilita la gestión emocional.
- Concentración y agilidad mental: La intensa concentración que requiere el voleibol ayuda a mejorar la concentración, liberando la mente de otras distracciones.
- Interacción social: El trabajo en equipo fomenta las amistades, promueve la comunicación y facilita las interacciones sociales positivas, todo ello beneficioso para la salud mental.
- Mejora de las habilidades de afrontamiento: La práctica ayuda a los jugadores a afrontar mejor la presión de la competición, lo que les permite gestionar mejor el estrés en otros aspectos de la vida.
- Sensación de logro: Alcanzar objetivos, como un gran rendimiento o ganar un partido, puede aumentar la confianza y la autoestima.

2.3. Definiciones conceptuales

El Vóley:

Salas (2022) define que el voleibol es un deporte que se juega en equipos de seis jugadores. Dos equipos están separados por una red. El objetivo es golpear el balón con cualquier parte del cuerpo. Cada equipo puede golpear el balón un máximo de tres veces y luego pasarlo al otro extremo de la red.

Estrés:

Méndez (Mendez, 2022) El estrés es un estado de tensión física o psicológica. Cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, enojado o ansioso puede desencadenarlo.

Estresores:

Son incentivos, circunstancias o situaciones, tanto internos como externos, que ocasionan una respuesta de ansiedad en una persona. Es posible que sean acontecimientos de gran magnitud (como la separación), acontecimientos de día (como el tráfico) o presiones constantes (como el trabajo).

Fundamentos técnicos:

Las técnicas básicas del voleibol incluyen el saque, la recepción (o pase), la colocación (o toque), el ataque (o remate), el bloqueo y la defensa.

Fundamentos tácticos:

Se refieren a estrategias individuales y de equipo utilizadas para anotar en un partido. Se dividen principalmente en tácticas ofensivas (cómo crear oportunidades de gol) y tácticas defensivas (cómo evitar que el oponente anote).

Reacciones:

Las respuestas al estrés es posible que sean fisionómicas (dolor de cabeza, fatiga, malestar estomacal, tensión muscular), psicológicas (ira, ansiedad, tristeza, frustración, miedo) y de concentración (dificultad para concentrarse, problemas de memoria, pesadillas).

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El vóley incide significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

2.4.2. Hipótesis específicas

Los fundamentos técnicos del vóley inciden significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

Los fundamentos tácticos del vóley inciden significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

2.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Vóley	Fundamentos técnicos	Saque		Likert
		Recepción		
		Colocación	1, 2, 3, 4,	
		Ataque	5	
		Bloqueo		
	Fundamentos tácticos	Táctica individual		Likert
		Sistema de juego	6, 7, 8	
		Coordinación		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: Estrés	Estresores	Sobrecarga laboral	9, 10, 11	Likert
		Problemas familiares		
		Preocupaciones económicas		
	Reacciones	Fisiológicas	12, 13, 14	Likert
		Psicológicas		
		Conductuales		

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación aplicado en la tesis es básico.

3.1.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación aplicado en la tesis es correlacional.

3.1.3. Diseño

El diseño de investigación aplicado en la tesis es no experimental.

3.1.4. Enfoque

El enfoque de investigación aplicado en la tesis es cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 108 personas del grupo Las Majus Huacho.

3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por 85 personas del grupo Las Majus, Huacho.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

La técnica empleada para la recolección de datos es la encuesta.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento utilizado es el cuestionario, el cual tiene 08 preguntas para la variable vóley y 06 preguntas para la variable estrés.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

Considera que cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	18	21%
A veces	30	35%
Siempre	37	44%
TOTAL	85	100%

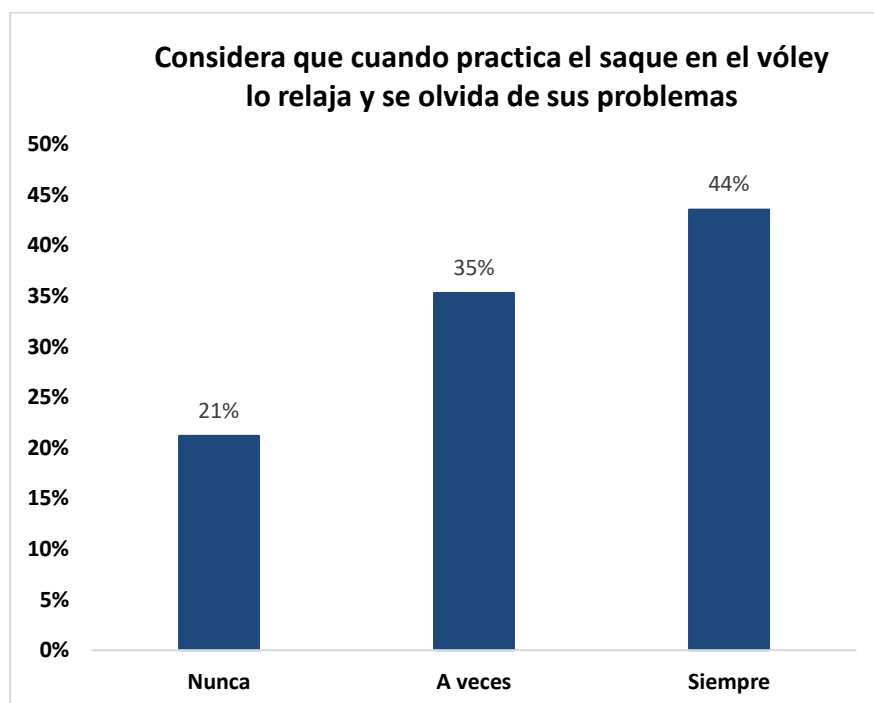


Figura 1 Considera que cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 21% nunca cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas, el 35% a veces cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas y el 44% siempre cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.

Tabla 2

Considera que cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	7%
A veces	34	40%
Siempre	45	53%
TOTAL	85	100%



Figura 2 Considera que cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 7% nunca cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas, el 40% a veces cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas y el 53% siempre cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.

Tabla 3

Considera que cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	16	19%
A veces	30	35%
Siempre	39	46%
TOTAL	85	100%

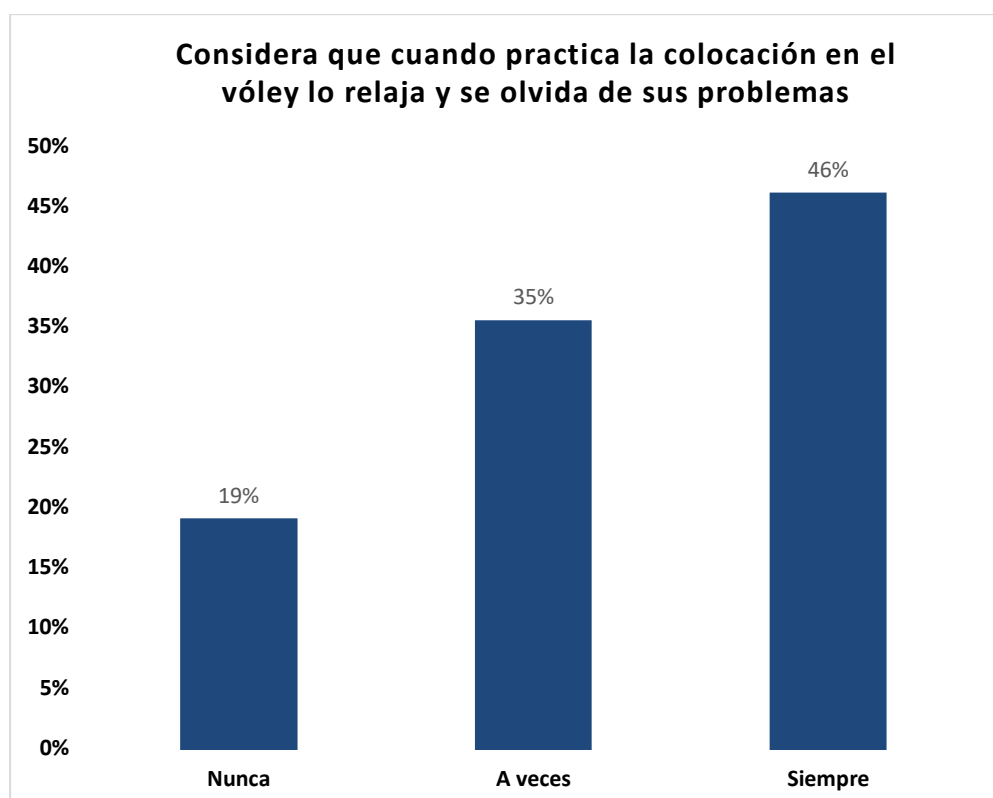


Figura 3 Considera que cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 19% cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas, el 35% a veces cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas y el 46% siempre cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.

Tabla 4

Considera que cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	8%
A veces	30	35%
Siempre	48	56%
TOTAL	85	100%

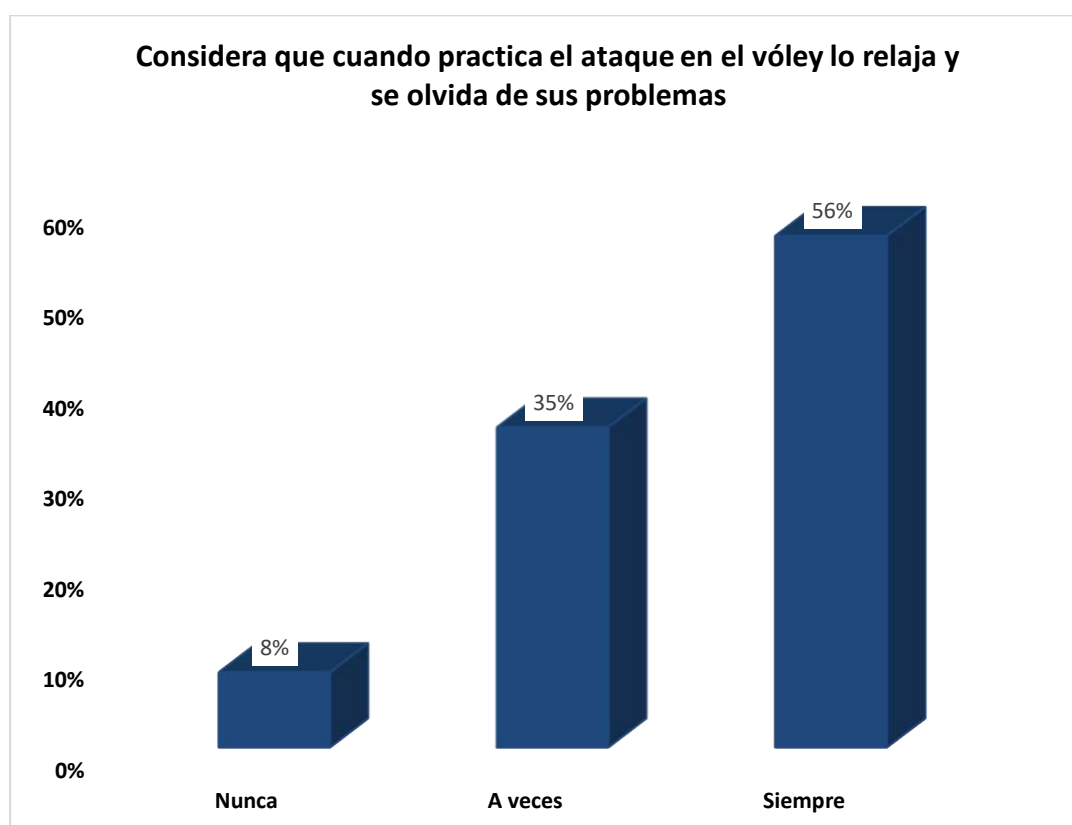


Figura 4 Considera que cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 8% nunca cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas, el 35% a veces cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas y el 56% siempre cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.

Tabla 5

Considera que cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	7%
A veces	30	35%
Siempre	49	58%
TOTAL	85	100%

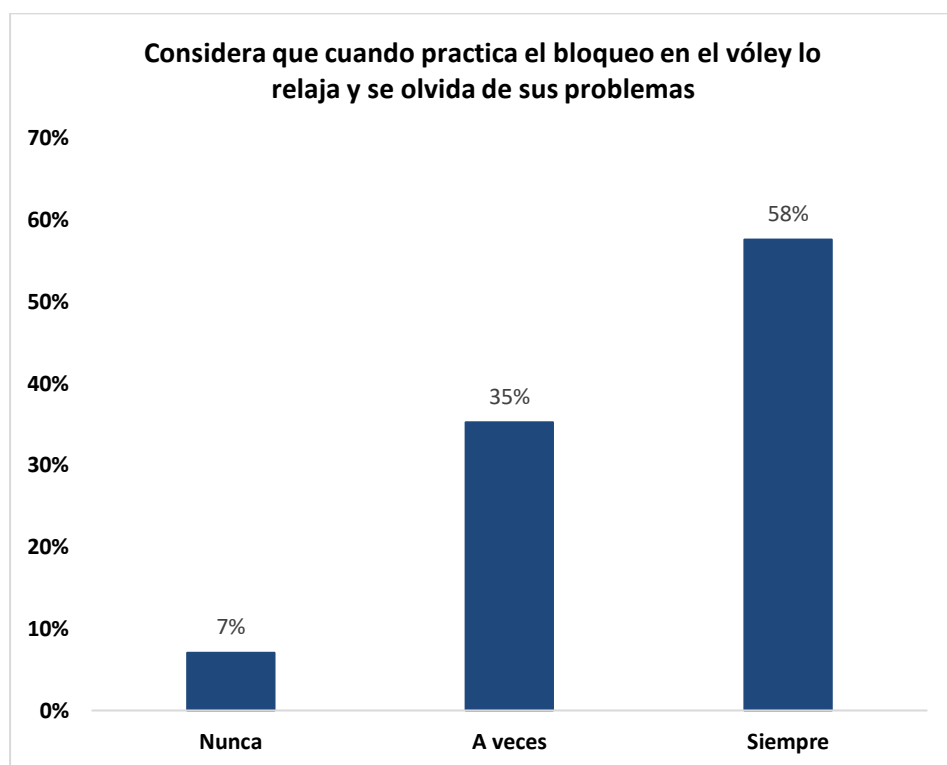


Figura 5 Considera que cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 7% nunca cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas, el 35% a veces cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas y el 58% siempre cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.

Tabla 6

Considera que cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	14%
A veces	30	35%
Siempre	43	51%
TOTAL	85	100%

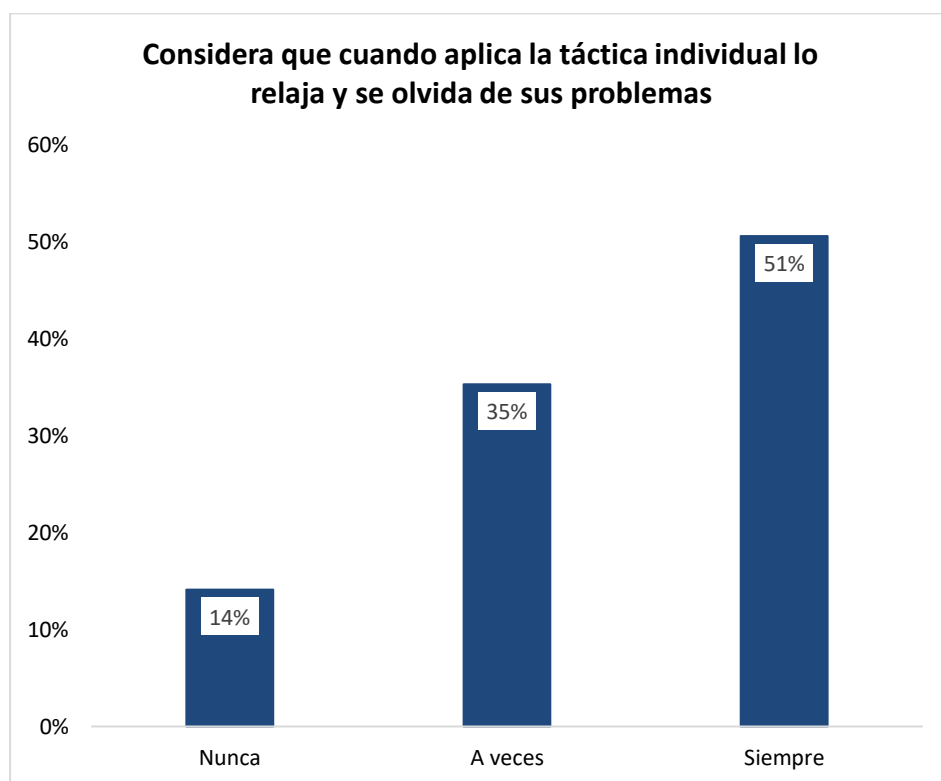


Figura 6 Considera que cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 14% nunca cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas, el 35% a veces cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas y el 51% siempre cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas.

Tabla 7

Considera que cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	20	24%
A veces	25	29%
Siempre	40	47%
TOTAL	85	100%

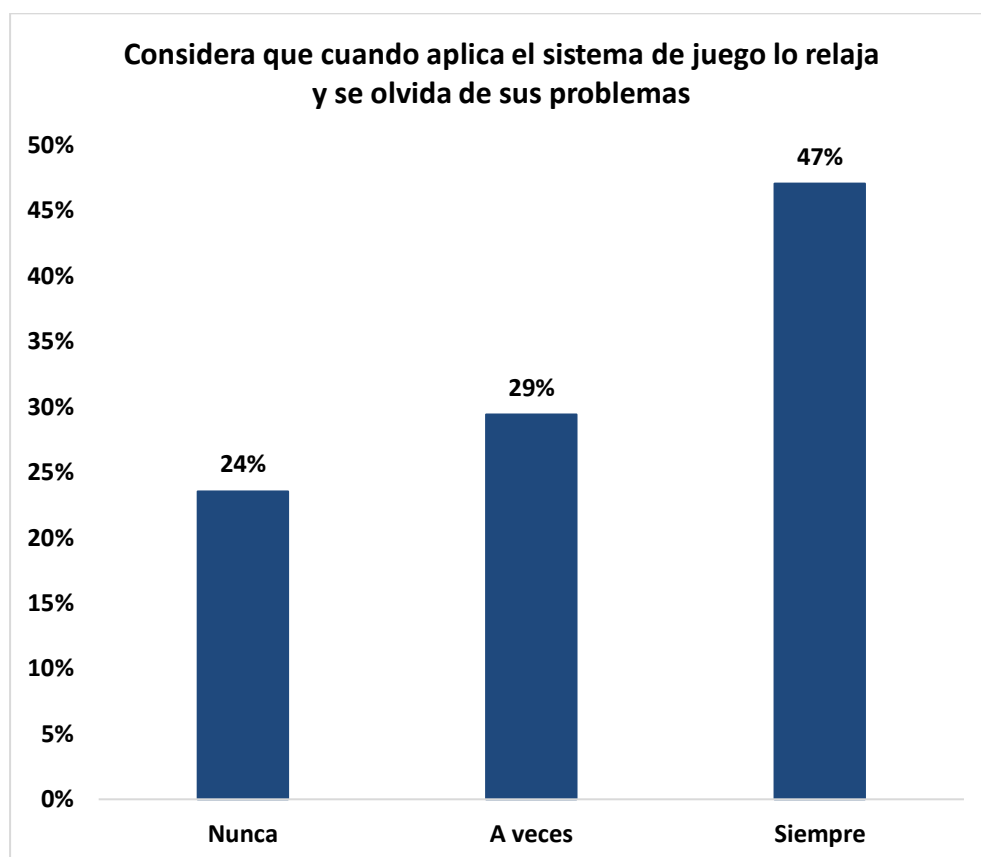


Figura 7 Considera que cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 24% nunca cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas, el 29% a veces cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas y el 47% siempre cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas as.

Tabla 8

Considera que cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	6%
A veces	35	41%
Siempre	45	53%
TOTAL	85	100%

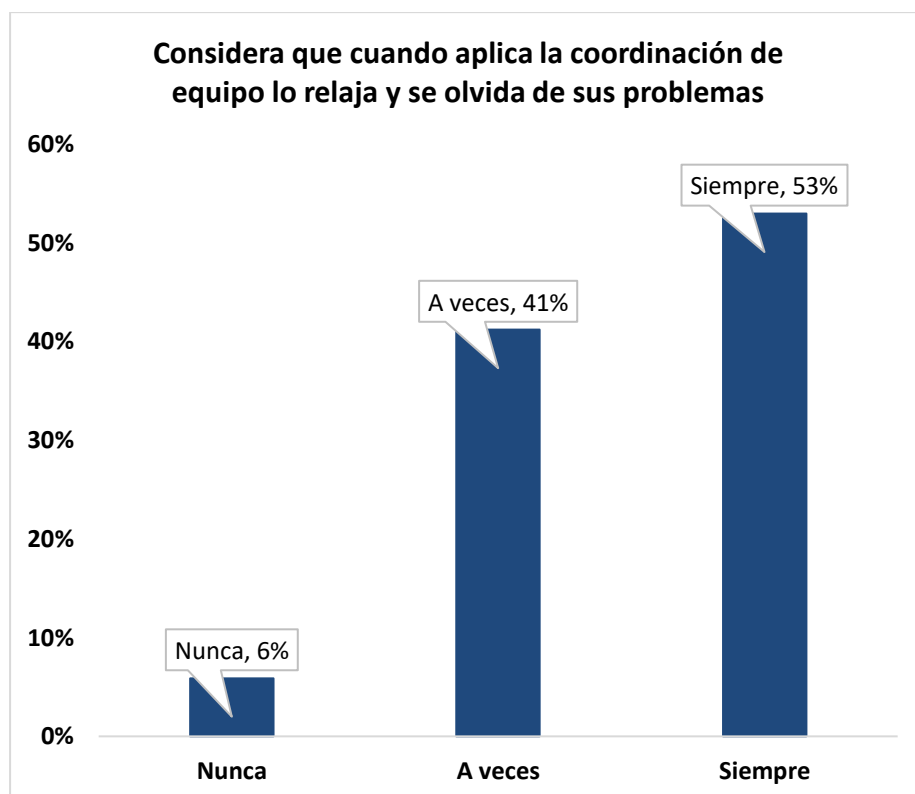


Figura 8 Considera que cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 6% nunca cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas, el 41% a veces cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas y el 53% siempre cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas.

Tabla 9

Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	20%
A veces	20	24%
Siempre	48	56%
TOTAL	85	100%

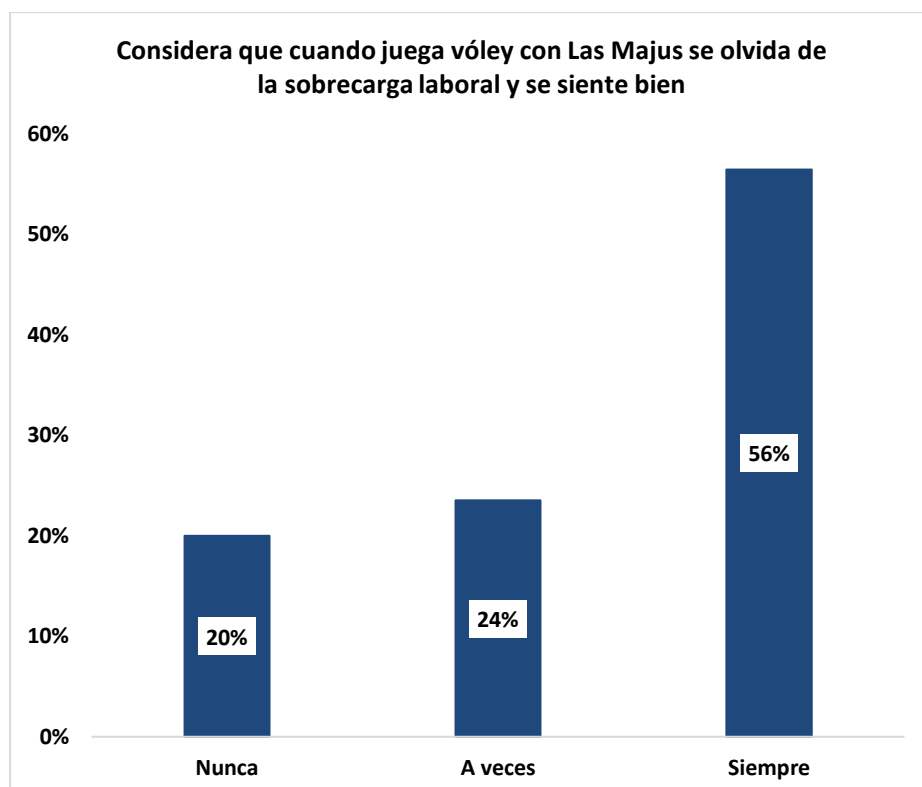


Figura 9 Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 20% nunca cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien, el 24% a veces cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien y el 56% siempre cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien.

Tabla 10

Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	15%
A veces	25	29%
Siempre	47	55%
TOTAL	85	100%

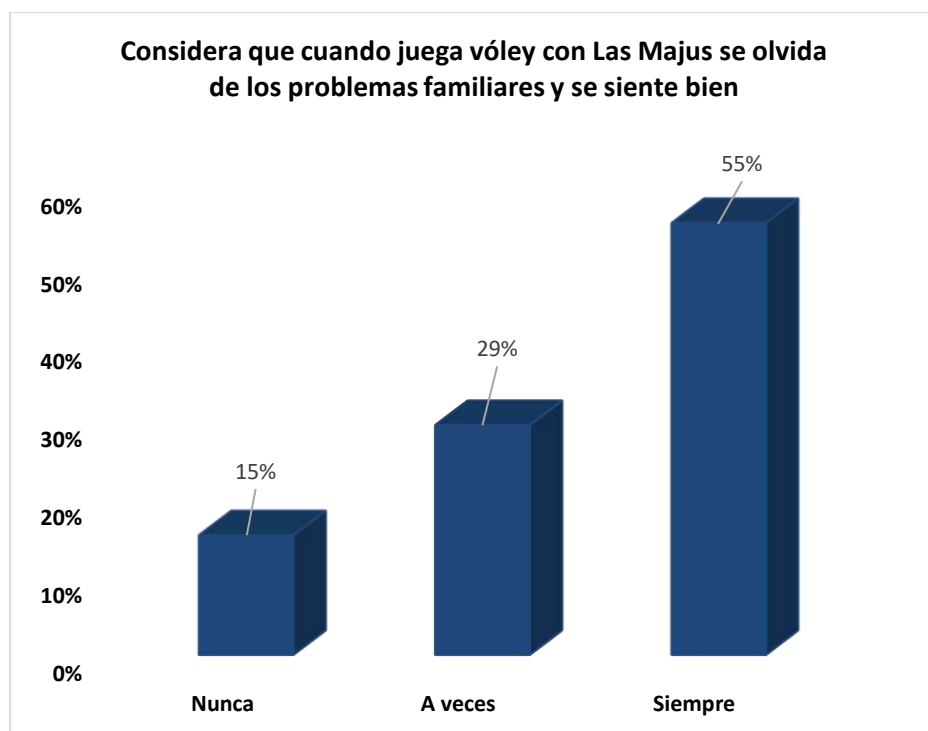


Figura 10 Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 15% nunca cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien, el 29% a veces cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien y el 55% siempre cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien.

Tabla 11

Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	16	19%
A veces	30	35%
Siempre	39	46%
TOTAL	85	100%

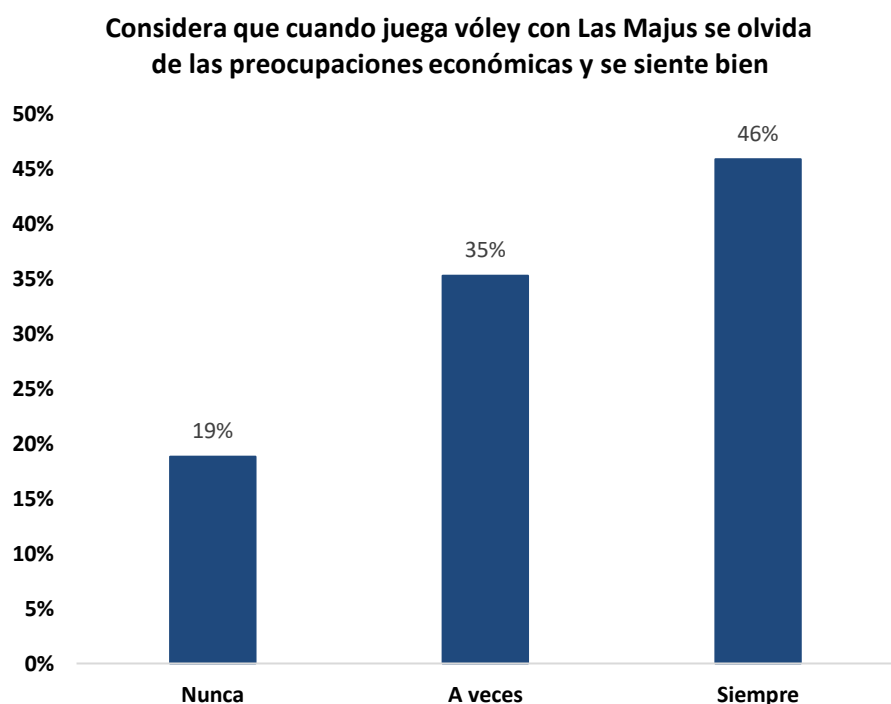


Figura 11 Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 19% nunca cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien, el 35% a veces cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien y el 46% siempre cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien.

Tabla 12

Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	20	24%
A veces	27	32%
Siempre	38	45%
TOTAL	85	100%

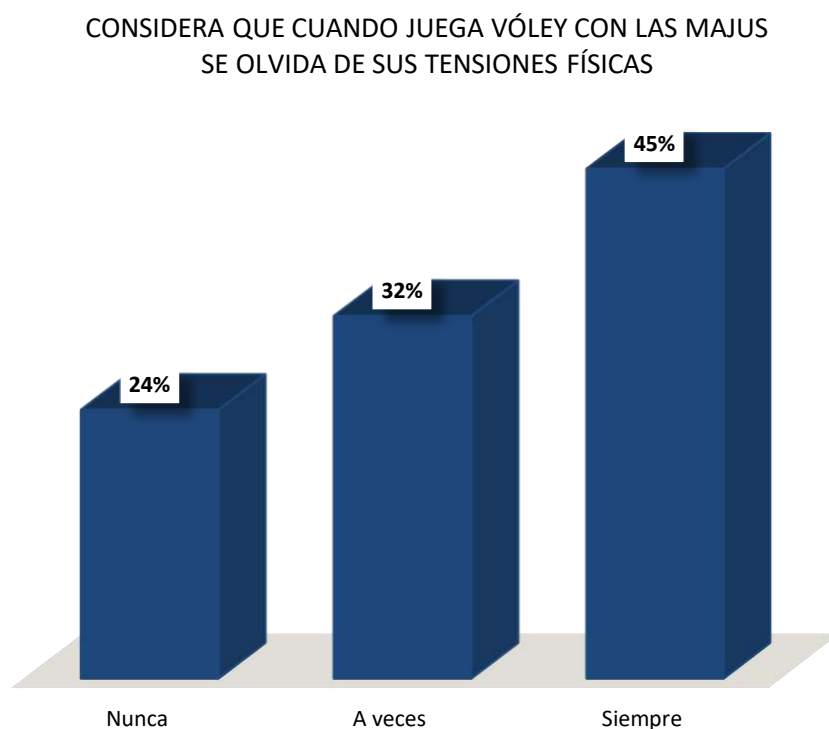


Figura 12 Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 24% nunca cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas, el 32% a veces cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas y el 45% siempre cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas.

Tabla 13

Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	15	18%
A veces	30	35%
Siempre	40	47%
TOTAL	85	100%

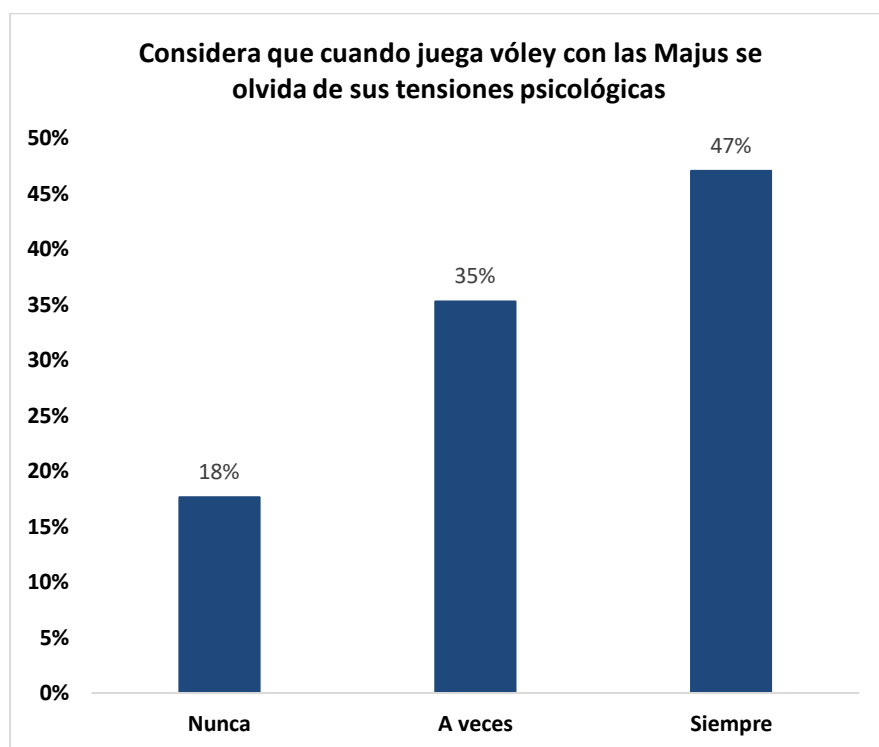


Figura 13 Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 18% nunca cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas, el 35% a veces cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas y el 47% siempre cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas.

Tabla 14

Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	14%
A veces	31	36%
Siempre	42	49%
TOTAL	85	100%

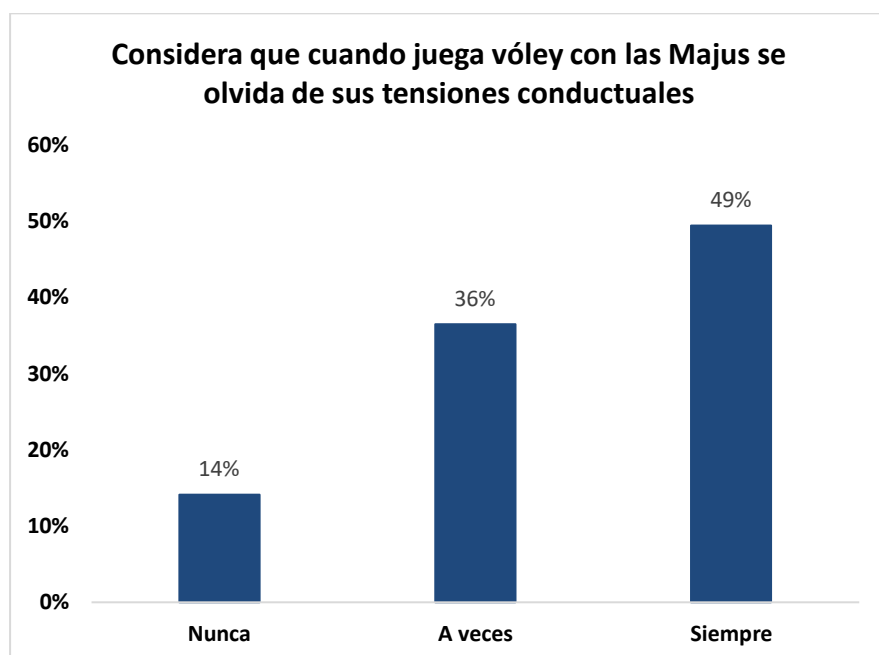


Figura 14 Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 85 personas del grupo Las Majus quienes respondieron que, el 14% nunca cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales, el 36% a veces cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales y el 49% siempre cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados obtenidos se afirma El vóley incide significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

Los resultados tienen relación con Marin & La Cruz (2022) en su tesis titulada *“Deporte y control del estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes”*, tiene como resumen que su propósito es Conocer la vínculo que existe entre la actividad deportiva y la administración de la ansiedad en alumnos de primer grado de E.F. y deportes de la U.S.C., en el año 2021-II. El procedimiento que se usó fue una investigación no experimental de tipo correlatorio, que tiene como eje la cuantificación, y que involucró a 68 estudiantes del primer ciclo de educación física, los cuales fueron entrevistados. Los resultados fueron que el 47% no hace actividad física al iniciar su día, el 24% ocasionalmente la hace, debido a esto es que se presenta el estrés, no hay escape ni liberación de energía, por lo tanto, se dedujo que El 88% de los estudiantes de primer grado de educación física y deportes manifiestan que, si le gustaria hacer deportes con sus compañeros, esto demostraría la importancia que tiene para socializar y pasar un buen momento en grupo.

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que el vóley incide significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

Segunda: Se concluye que los fundamentos técnicos del vóley inciden significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

Tercera: Se concluye que los fundamentos tácticos del vóley inciden significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda medir los niveles de estrés de los atletas antes y después de la competición para evaluar el impacto de la liberación de endorfinas.

Segundo: Se recomienda estudiar la relación entre la autoestima mejorada por el logro de objetivos y la gestión del estrés en el voleibol.

Tercero: Se recomienda analizar cómo el entrenamiento mental ayuda a los atletas a afrontar situaciones de alta presión, como completar un partido como jugador designado, y cómo esto se relaciona con la determinación y el esfuerzo de los atletas.

Cuarto: Se recomienda emplear técnicas de relajación, autoconversación positiva, establecer rituales previos al partido y entrenamiento mental para reducir el estrés y mejorar el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Alvarez, R., & Vega, M. (2025). Influencia de la actividad física en el estrés académico de los estudiantes. *Pregrado*. Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.

Castañeda, I., & Nagles, D. (2021). efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Pregrado*. Universidad Central del Valle de Cauca, Colombia.

Escalante, A. (2024). Frecuencia de lesiones musculoesqueléticas en deportistas juveniles de vóley. *Pregrado*. Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú.

Huarcallo, C. (2021). actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado. *Pregrado*. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

Manzueta, L., & Amato, M. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino. *Pregrado*. Universidad Nacional Pedro Henriquez Ureña, Santo Domingo, Republica Dominicana.

Marin, Y., & La Cruz, D. (2022). deporte y control del estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes. *Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.

Navarro, S. (2024). Nivel de aprendizaje de técnicas de vóley en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa N° 20325. *Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.

Reyes, G. (2020). Influencia del estrés en el origen de lesiones en voleibol de competición. *Posgrado*. Universidad de Málaga, España.

Rosales, E. (2024). Afrontamiento en el deporte y creencias irracionales en atletas de la Liga Nacional Superior de Voleibol Femenino en Lima. *Pregrado*. Universidad Peruana de las Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

Uribarri, B. (2024). el voleibol como actividad extraescolar en educacion primaria. *Posgrado*. Universidad de Valladolid, Valladolid, España.

6.2. Fuentes Electrónicas

Caceres, M. (2022). *Control del estrés*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

Enriquez, L. (19 de 03 de 2025). *Historia del voleibol*. *Enciclopedia Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/historia-del-voleibol/>

Gallardo, I. (07 de 10 de 2024). *Estrés*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Guimerá, A. (2021). *Voleibol*. Obtenido de <https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/>

Mendez, D. (2022). *El estrés y su salud*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Rodriguez, B., & Monroy, A. (2023). *La técnica y la táctica en el voleibol*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm>

Salas, L. (2022). *Voleibol*. Obtenido de <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/voleibol>

Sanchez, J. (2020). *Voleibol*. Obtenido de <https://www.significados.com/voleibol/>

Unicef. (2021). *¿Qué es el estrés?* Obtenido de <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/que-es-estres>

Vallone, F. (2024). *Dimensiones del estrés*. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-024-02250-y>

Vicente, L. (20 de 02 de 2025). *Cómo jugar al voleibol: reglas básicas*. Obtenido de <https://www.lausinyvicente.com/blog/deporte/como-jugar-voleibol-reglas-basicas>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: VOLEY E INCIDENCIA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS DE GRUPO LAS MAJUS, HUACHO, 2025

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL: ¿De qué manera el vóley incide en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025? PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿De qué manera los fundamentos técnicos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025? ¿De qué manera los fundamentos tácticos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025?	OBJETIVO GENERAL: Establecer de qué manera el vóley incide en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025. OBJETIVOS ESPECIFICOS: Establecer de qué manera los fundamentos técnicos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025. Establecer de qué manera los fundamentos tácticos del vóley inciden en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.	HIPOTESIS GENERAL: El vóley incide significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025. HIPOTESIS ESPECIFICOS: Los fundamentos técnicos del vóley inciden significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025. Los fundamentos tácticos del vóley inciden significativamente en la disminución del estrés de grupo Las Majus, Huacho, 2025.	VARIABLE X Vóley VARIABLE Y Estrés	X1= Fundamentos técnicos X2= Fundamentos tácticos Y1= Estresores Y2= Reacciones	NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental TIPO DE INVESTIGACION Básico ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo POBLACION: 108 personas MUESTRA: 85 personas ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss TECNICA: Encuesta INSTRUMENTOS: Cuestionario 8 preguntas para medir la variable X 6 preguntas para medir la variable Y



ENCUESTA

A LAS PERSONAS GRUPO LAS MAJUS, HUACHO, 2025

1= Nunca 2= A veces 3= Siempre

VOLEY				
I. Fundamentos técnicos		Calificación		
		1	2	3
1.	Considera que cuando practica el saque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.			
2.	Considera que cuando practica la recepción en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.			
3.	Considera que cuando practica la colocación en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.			
4.	Considera que cuando practica el ataque en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.			
5.	Considera que cuando practica el bloqueo en el vóley lo relaja y se olvida de sus problemas.			
II. Fundamentos tácticos		Calificación		
		1	2	3
6.	Considera que cuando aplica la táctica individual lo relaja y se olvida de sus problemas.			
7.	Considera que cuando aplica el sistema de juego lo relaja y se olvida de sus problemas.			
8.	Considera que cuando aplica la coordinación de equipo lo relaja y se olvida de sus problemas.			

ESTRÉS				
III. Estresores		Calificación		
		1	2	3
9.	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de la sobrecarga laboral y se siente bien.			
10.	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de los problemas familiares y se siente bien.			
11.	Considera que cuando juega vóley con Las Majus se olvida de las preocupaciones económicas y se siente bien.			
IV. Reacciones		Calificación		
		1	2	3
12.	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones físicas.			
13.	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones psicológicas.			
14.	Considera que cuando juega vóley con las Majus se olvida de sus tensiones conductuales.			

Muchas gracias por su participación