

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

ESCUELA DE POSTGRADO

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN
EDUCATIVA**



**ESTRÉS LABORAL Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL PROCESO
ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN ESTADO DE EMERGENCIA EN LA
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD DE UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE
BASADRE GROHMANN -TACNA, 2020**

TESIS

Presentado por:

Bach. Guicela Maribel Palza Portugal

ORCID: 0000-0002-9285-1974

Asesor:

Dra. Rina María Alvarez Becerra

ORCID: 0000-0002-5455-6632

Para Obtener el Grado Académico de:

MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

TACNA – PERÚ

2021

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

ESCUELA DE POSTGRADO

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN
EDUCATIVA**



**ESTRÉS LABORAL Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL PROCESO
ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN ESTADO DE EMERGENCIA EN LA
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD DE UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE
BASADRE GROHMANN -TACNA, 2020**

TESIS

Presentado por:

Bach. Guicela Maribel Palza Portugal

ORCID: 0000-0002-9285-1974

Asesor:

Dra. Rina María Alvarez Becerra

ORCID: 0000-0002-5455-6632

Para Obtener el Grado Académico de:

MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

TACNA – PERÚ

2021

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

ESCUELA DE POSTGRADO

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN
EDUCATIVA**

Tesis

“Estrés laboral y el estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la escuela profesional de obstetricia de la facultad de ciencias de la salud de Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann - Tacna, 2020.”

Presentada por:

Bach. Guicela Maribel Palza Portugal

Tesis sustentada y aprobada el 09 de noviembre del 2021; ante el siguiente jurado examinador:

PRESIDENTE: Dr. Pedro Ronald Cárdenas Rueda

SECRETARIO: Dra. Silvia Milagritos Bazán Velásquez

VOCAL: Mag. Juan Carlos Romaina Flores

ASESOR: Dra. Rina María Álvarez Becerra

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Guicela Maribel Palza Portugal, en calidad de: egresada de la Maestría Docencia universitaria y Gestión educativa de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada de Tacna, identificada con DNI 00448206.

Soy autora de la tesis titulada: *Estrés laboral y el estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la escuela profesional de Obstetricia de la facultad de Ciencias de la Salud de Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna, 2020*

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el único autor del texto entregado para obtener el grado académico de *Maestra en docencia universitaria y gestión educativa*, y que tal texto no ha sido entregado ni total ni parcialmente para obtención de un grado académico en ninguna otra universidad o instituto, ni ha sido publicado anteriormente para cualquier otro fin.

Así mismo, declaro no haber trasgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro, que después de la revisión de la tesis con el software Turnitin se declara 20 % de similitud, además que el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva a la empresa u organización, evidenciándose que la información presentada es real y soy conocedora de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivada.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y

a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrasen causa en el contenido de la tesis, libro o invento.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Lugar y fecha: Tacna, 09 de noviembre del 2021



Guicela Maribel Palza Portugal
DNI: 00448206

Agradecimiento

A mis maestras y amigas obstetras, por su motivación y ánimo constante en buscar la superación académica.

A mis estudiantes, por su colaboración y respuesta inmediata al llamado.

Dedicatoria

A Dios, por la vida y salud que nos regala diariamente, en
un tiempo de incertidumbre y temor.

A mis padres Luis y Lily, por su constante apoyo y desvelo.

A mi esposo Rafael y mi hija Maria Valentina,
por su amor, comprensión y ser el impulso en la búsqueda
de ser mejor persona cada día.

Índice de Contenidos

Agradecimiento	vii
Dedicatoria.....	viii
Índice de Contenidos	ix
Índice de Tablas.....	xii
Índice de Figuras	xiv
Índice de Gráficas	xiv
Resumen	xv
Abstract.....	xvi
Introducción.....	1
Capítulo I.....	2
El Problema	2
1.1 Planteamiento del Problema	2
1.2 Formulación del Problema.....	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.1 Problemas secundarios	3
1.3 Justificación de la Investigación.....	3
1.3.1 Académica	3
1.3.2 Técnica.....	4
1.3.3 Social	4
1.3.4 Económica	4
1.4 Objetivos.....	5
1.4.1 Objetivo general	5
1.4.2 Objetivos específicos.....	5

Capítulo II.....	6
Marco Teórico	6
2.1 Antecedentes del Problema.....	6
2.2 Bases Teóricas	9
2.3 Definición de Conceptos Básicos	24
Capítulo III	26
Marco Metodológico	26
3.1 Hipótesis	26
3.1.1 Hipótesis general	26
3.2 Operacionalización de Variables	26
3.2.1 Identificación de la variable.....	26
3.3 Tipo de Investigación	28
3.4 Nivel de Investigación Aplicada	28
3.5 Población de Estudio	28
3.6 Técnicas de Recolección de los Datos.....	28
3.7 Análisis Estadístico de Datos	29
Capítulo IV	30
Resultados.....	30
4.1 Descripción del Trabajo de Campo	30
4.1.1 Docentes	31
4.1.2 Estudiantes.....	42
4.2 Descripción de la Funcionalidad de la Propuesta.....	50
4.3 Cambios Relevantes de la Aplicación de la Propuesta.....	51
4.4 Verificación de Hipótesis de la Investigación	58

Capítulo V.....	60
Diagnóstico Situacional	60
5.1 Descripción de Problema Focalizado	60
5.1.1 Presentación del nudo crítico.....	60
5.1.2 Características relevantes del caso	61
5.2 Análisis de Factores Críticos	62
5.2.1 Causas	62
5.2.2 Consecuencias	66
5.3 Dificultad a resolver	67
Capítulo VI	68
Propuesta de Innovación.....	68
6.1 Descripción de la Propuesta	68
6.2 Descripción de la Estructura de la Propuesta	70
6.3 Descripción de la Viabilidad de la Propuesta	74
6.3.1 Programas	75
Capítulo VII.....	85
Conclusiones y Recomendaciones.....	85
7.1 Conclusiones.....	85
7.2 Recomendaciones	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
Bibliografía.....	88
ANEXOS	93
Anexo 1: Matriz de consistencia	94
Anexo 2: Instrumentos de recolección	95

Anexo 3: Rendimiento Académico estudiantes del Tercer año – Escuela Profesional de Obstetricia	102
--	-----

Índice de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables	27
Tabla 2 MTC de docentes	31
Tabla 3 Estresores en docentes	32
Tabla 4 Estresores de mayor incidencia en bastante y mucho en docentes	335
Tabla 5 Síntomas de docentes	36
Tabla 6 Síntomas que se presentan casi siempre y siempre en docentes	37
Tabla 7 Acciones de docentes	38
Tabla 8 Acciones nunca o casi nunca hacen los docentes	39
Tabla 9 Percepción de los docentes	40
Tabla 10 Percepción de bastante y mucho de docentes	41
Tabla 11 Estresores estudiantes	43
Tabla 12 Estresores de casi siempre y siempre en estudiantes	45
Tabla 13 Síntomas en estudiantes	46
Tabla 14 Síntomas de casi siempre y siempre en estudiantes	47
Tabla 15 Acciones estudiantes	48
Tabla 16 Acciones que nunca y casi nunca hacen los estudiantes	50
Tabla 17 Resumen para selección de programa por estresores	51
Tabla 18 Resumen para selección de programa por síntomas	54
Tabla 19 Resumen para selección de programa por acciones	55
Tabla 20 Propuesta de Programas	57

Tabla 21 Diagrama adaptado de 6M65

Índice de Figuras

Figura 1 *Relación de actividades docente estudiante*64

Figura 2 *Diagrama de bloques de propuesta estrés laboral y estrés académico* .69

Índice de Gráficas

Gráfica 1 *Durante el transcurso de este año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?*42

Resumen

El proceso enseñanza aprendizaje tiene una relación inherente a los docentes y estudiantes, por lo que el presente trabajo planteo como problema el conocer el nivel de relación del estrés laboral y el estrés académico en este proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, por medio de un diseño cuantitativo, aplicando dos instrumentos, similares en los estresores, síntomas y acciones, pero en el caso de los docentes, se adicionó la dimensión administrativo. El valor de Chi dio a conocer los estreses laboral y académico, son propios a cada persona en sus propios roles, no existiendo un nivel de influencia alto. Se han planteado ocho programas, que mejorarán el proceso enseñanza aprendizaje, pues buscan disminuir los estresores, síntomas y mejorar las acciones que se deben de tomar, empleando para ello, lo que la Escuela Profesional de Obstetricia ya cuenta, como es el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación, a través del Workspace de Google, por lo que su costo de implementación y sostenibilidad son viables. Se concluye que el estrés está presente, pero puede disminuirse por medio de los programas propuestos.

Palabras claves: estrés, laboral, académico, enseñanza, aprendizaje, estado de emergencia.

Abstract

The teaching-learning process has an inherent relationship with teachers and students, so the present work posed as a problem to know the level of relationship of work stress and academic stress in this teaching-learning process in a state of emergency in the Professional School of Obstetrics of the National University Jorge Basadre Grohmann of Tacna, by means of a quantitative design, applying two instruments, similar in stressors, symptoms and actions, but in the case of teachers, the administrative dimension was added. The value of Chi revealed work and academic stresses, they are unique to each person in their own roles, and there is not a high level of influence. Eight programs have been proposed, which will improve the teaching-learning process, as they seek to reduce stressors, symptoms and improve the actions that must be taken, using for this, what the Professional School of Obstetrics already has as the use of Information and Communication Technologies, to through Google Workspace, so its implementation cost and sustainability are viable. It is concluded that stress is present, but can be reduced through the proposed programs.

Keywords: stress, work, academic, teaching, learning, state of emergency.

Introducción

La educación es contemplada como el derecho de las personas, para que puedan adoptar conductas ante los diferentes hechos que se den a lo largo de sus vidas, esto se logra por medio del proceso enseñanza aprendizaje. Para los estudios de posgrado, el desarrollo de trabajos de investigación deben de plantear motivaciones académicas (Manrique y Manrique, 2020), que contribuyan con el desarrollo de la sociedad, por eso, el presente trabajo, analiza como es que el estrés que tiene los docentes y los estudiantes, por la nueva forma de proceso enseñanza aprendizaje, influye en los resultados que se tienen y sobre todo, como se podría minimizar ese impacto, empleando para ello programas que sean viables y sostenibles, como es el caso del uso propio de las Tecnologías de Información y Comunicaciones (TIC). Se reconoce que las actividades de los docentes y estudiantes, se han visto afectadas en todo el Mundo, por la pandemia que se vive, sin embargo, esto a permitido que las personas también fortalezcan el uso de las TIC, y ese hecho el que permite emplearlo ahora, como medio para alcanzar mejora constante o Kaizen, en la educación de la Escuela Profesional de Obstetricia (EPO) de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna. (UNJBG)

El trabajo establece analizar la situación de estrés que se presenta en estudiantes y docentes, desde las dimensiones de estresores, síntomas y acciones que se plantean en una encuesta y en el caso de los docentes tomar en cuenta reactivos que se relacionan con la parte administrativa. Este conocimiento, permite ser el sustento para el desarrollo de ocho (08) propuestas que son viables, por lo técnico, económico y humano, haciéndolas sostenibles en el tiempo, sea cual fuera el cambio de personas, es decir, nuevos docentes, nuevos estudiantes y además permitirá también ser un posible modelo a seguir por las demás escuelas de la facultad y trasladarse, en caso de aceptar las recomendaciones, en un período de análisis en un año de ejecución, alineándose a la mejora de la calidad educativa por lo plasmado en el licenciamiento y acreditación, exigido por la ley universitaria, ley 30220.

Capítulo I

El Problema

1.1 Planteamiento del Problema

El Estado de emergencia, decretado el 16 de marzo del presente año (El Peruano, 2020), motivó que las actividades cambiaran sus formas de desarrollarse en todos los sectores, pues la protección de la salud de la población, prima ante cualquier eventualidad que se presenta. Uno de estos cambios es el que se aprecia en la educación, en todos los niveles se adaptaron medidas que se sujetan a los decretos emitidos por el gobierno central, ante el sustento de la Ley 28044, Ley General de Educación.

El proceso enseñanza aprendizaje, que involucra a docentes, estudiantes y administrativos, se vieron afectados en lo que se puede denominar, nuevas conductas, pues no se puede detener dicha actividad, ya que es el desarrollo de toda la sociedad en su conjunto. (Freire, 2009) indica que “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo”, pues con ese pensamiento, es que, ante la Pandemia, que declara la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2020) el 11 de marzo, se aprecia que todos debieron asumir decisiones desde las personales hasta las sociales en su conjunto.

Frente a ese hecho, el uso de las tecnologías de información y comunicaciones (TIC), por su masificación de la internet, empieza a ser una de las alternativas más rápidas de adaptar a todas las actividades involucradas en el proceso enseñanza – aprendizaje, tanto las de los docentes junto a sus estudiantes, como las innatas a la parte administrativa. Sin embargo, desde la declaración del estado de emergencia a la fecha, se ha podido apreciar que todas las personas, por las nuevas conductas, tienen un tipo de estrés diferenciado. En el caso de los docentes, no solo desarrollan la enseñanza, sino también actividades vinculadas a la parte administrativa y esto puede ocasionar un tipo de estrés; mientras que los estudiantes se ven sometidos al aprendizaje, bajo nuevas formas planteadas por los

docentes, posiblemente ocasionando estrés en ellos.

En ambos casos se aprecia un tipo de estrés laboral y uno académico, que se involucran en todo el proceso enseñanza aprendizaje, siendo esto necesario investigarlo, pues esta situación es nueva en el Mundo y se considerará aportar información que permita una mejor toma de decisiones.

1.2 Formulación del Problema

En el presente punto, se considera los siguientes:

1.2.1 Problema general

¿Cuál será el nivel de relación del estrés laboral y el estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna?

1.2.1 Problemas secundarios

- ¿Qué estresores laborales y académicos tienen mayor influencia en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna?
- ¿Cómo se disminuiría el nivel de estrés laboral y académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna?
- ¿En qué medida se altera el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna?

1.3 Justificación de la Investigación

1.3.1 Académica

Los trabajos de investigación, aportan a la teoría del conocimiento, información que puede ser empleada en los Estados del Arte, dentro de las

diferentes líneas de investigación, el desarrollo del presente trabajo, logrará también brindar información que puede ser empleada por la sociedad, pues su impacto sería en la unidad de estudio y las que sean similares a la misma, por ello se justifica académicamente su ejecución, la pandemia ha ocasionado cambios que se analizarán, pues la educación es el pilar de desarrollo de toda sociedad y la poca existencia de información, en estados del arte, justifica el deseo de aportar más información para ir mejorando la sociedad.

1.3.2 Técnica

Considerar dentro de la justificación técnica, el hecho de acceder a la unidad de estudio y emplear las TIC para la recolección de información, es relevante, sin embargo, la justificación técnica se centra en que la metodología en su conjunto, establece el uso de instrumentos ya empleados, para medir el nivel de estrés y sus vinculantes, por medio de las pruebas estadísticas, además de la comprensión del proceso de enseñanza aprendizaje, sustentado por Lev Vygotski, al considerar que son los entornos los orígenes de los mismos.

1.3.3 Social

La educación es considerada, no solo un sector económico, que puede ser privado o público, sino el pilar de desarrollo de las sociedades, pues sus resultados son en las personas que integran en forma individual o en conjunto al desarrollo de una nación, entonces, la investigación justifica su ejecución, en el impacto que se dará en las personas que conforman la unidad de estudio, para así poder considerar las posibles recomendaciones que se planteen, con el fin de mejorar más aun los resultados obtenidos.

1.3.4 Económica

Por el ciclo económico, en su flujo de agentes económicos: gobierno,

familias y organizaciones (Manrique Tejada y Revollar Choque Gonzales, 2012), siempre se involucran sus actividades en los mercados que se dan, uno de ellos es el de servicios (educativos) y otro el laboral (profesionales, egresados y/o estudiantes), es allí donde se encuentra la justificación económica para desarrollar el presente trabajo, pues ambos mercados se pueden ver afectados en sus resultados, si se aprecia que los niveles de estrés afectan el proceso enseñanza aprendizaje.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Analizar y determinar el nivel de la relación del estrés laboral y el estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna.

1.4.2 Objetivos específicos

Analizar los estresores laborales y académicos con mayor influencia en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna.

Recomendar actividades para disminuir el nivel de estrés laboral y académico en los casos que lo evidencien durante el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna.

Determinar la medida en que se altera el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes del Problema

El estado de emergencia provocado por la pandemia mundial es una situación completamente atípica y nueva para la sociedad, por este motivo cabe señalar que la cantidad de los antecedentes es limitada, por qué. Lo más relevante es aprender de esta experiencia, porque nos permite identificar recomendaciones realizadas por organismos internacionales y científicos de todo el mundo. Es importante recordar que una de las medidas que se toman para prevenir la propagación del virus es cerrar las instituciones educativas. Según la organización de la ONU, al 15 de abril de 2020, 191 países lo han hecho. Para Educación, Ciencia y Cultura (UNESCO) (sin clasificar), con base en cifras porcentuales, se encontró que el 91,3% del total de personas inscritas no participó en IE en persona.

Los trabajos encontrados, que pueden aportar al trabajo son:

- Para (González Velázquez, 2020) en su trabajo de investigación mide el nivel de estrés académico presente en los estudiantes universitarios en el contexto de pandemia por Covid-19, se observa la presencia de disminución en la motivación y rendimiento académico, al mismo tiempo que se incrementa la ansiedad y las dificultades familiares; estos efectos se hacen más evidentes en estudiantes de escasos recursos económicos.
- Para (Rodas Tobar & Naranjo Andrade, 2020) el objetivo consistía en conocer el nivel de estrés laboral que presentan los profesores de educación universitaria en la modalidad de teletrabajo por la pandemia mundial de Covid-19; los resultados obtenidos por los autores indican la presencia del 81% de estrés leve, 6% moderado y 13% grave.

- (Perlacios Cruz, 2020) en su investigación tiene el objetivo de conocer la relación que existe entre inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, estilos de vida saludable y estrés académico en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Los resultados demuestran que existe relación inversa entre el Afrontamiento al Estrés y el Estrés Académico y Estilo de vida saludable con valores calculados $r = - 0.419$ con un valor $p = 0.001$ ($p < 0.05$) y $r = - 0.730$ con un valor $p = 0.001$ ($p < 0.05$) respectivamente.
- (Sullca Vila, 2020) tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes que cursan el primer ciclo en la escuela académico profesional de enfermería, en la medición se utilizó el Inventario de estrés académico SISCO, dando como resultado que el 9.7% presenta nivel de estrés leve, 22.6% nivel severo y 67.7% niveles de estrés moderado, adicionalmente se identificó como el principal estresor la sobrecarga de tareas y trabajos (media de 3.84), el síntoma más frecuente fue la fatiga crónica (media de 3.13) y la estrategia para el afrontamiento de esta situación más empleada fue el análisis de los positivo y negativo de las soluciones planteadas (media de 4.00).
- Para (Estrada García, Estrada García, & Vera Rubio, 2020) El propósito de este artículo es reflexionar sobre la educación escolar en el contexto de Covid-19 a través de un enfoque interdisciplinario. Tiene una perspectiva interdisciplinar porque no solo analiza la educación desde la perspectiva de la educación, sino que también analiza la educación desde los aspectos políticos, psicológicos y económicos, y tiene en cuenta aspectos no cuantificables o medibles, como las emociones de los docentes, actitud, esto sin duda

trasciende los límites de las disciplinas. Como resultado, resulta que los profesores tienen problemas como los siguientes debido a los métodos de trabajo a distancia: estrés, dificultad para acceder a Internet, falta de motivación y otros aspectos. En resumen, los docentes deben remodelar sus roles para adaptarse a la virtualización y desarrollar nuevas estrategias y métodos de adaptación, lo que genera incertidumbre entre los educadores.

- Se considera también que para los autores (Quijano-Escate, Rebatta-Acuña, Garayar-Peceros, Gutierrez-Flores, & Bendezu-Quispe, 2020), pues la situación del nuevo coronavirus COVID-19 ha llevado a que se tome la primera medida para cerrar la IE, por lo que la ausencia de clases presenciales conducirá a una estrategia que permita que el proceso docente continúe de manera informal. Frente a ella, la gestión pública debe permitir la consecución de los objetivos marcados en beneficio de la sociedad. El autor también señaló que, al día siguiente del final de la pandemia, la educación también debe planificarse porque el propio sistema educativo puede tener efectos desiguales.
- Para la autora (Flores, 2020), el COVID – 19, brinda la oportunidad de establecer un nuevo proceso implementado en el proceso de enseñanza, inspira nuevos discursos de los estudiantes sobre el aprendizaje, pero muestra que este es el resultado de una decisión tomada por cada gobierno para su propio beneficio.
- El autor (Takayanagui, 2020) señala que la pandemia ha estimulado acciones para proteger la salud de la población y, al mismo tiempo, es una excelente oportunidad para cambiar la administración pública de la educación. Muestra que en una era en la que se puede discutir el desarrollo de estrategias, políticas y experiencias, la innovación

docente, la educación y las pandemias, se pueden gestionar el conocimiento, las ciencias, las humanidades, las artes, las ciencias sociales y la tecnología porque se han producido más infecciones en México. El estado decidió llevar a cabo el aprendizaje a distancia a través de la televisión para impartir cursos y proporcionar evaluaciones en línea. Sin embargo, se deben modificar más procedimientos públicos, como los aprobados antes de la pandemia, para remodelar la educación mientras existan situaciones como estas, y este parece ser el caso hasta el final del año escolar.

- (Failache, Katzkowicz, & Machado, 2020), que la educación a través de Internet y el uso de redes debe tratar de mantener el proceso de enseñanza para garantizar que incluso si el desarrollo de los directamente afectados, incluso si se ven directamente afectados, sus patrones de ingresos familiares también se vean afectados por la pandemia. Su apreciación de la autonomía que la pandemia da a los estudiantes y docentes en el proceso docente es que se puede contagiar de esta manera, aunque los padres están descontentos con la pensión, pero a pesar de ello, la pandemia sigue siendo beneficiosa. Decisiones críticas y oportunas de las autoridades administrativas y / o educativas, y la adopción de leyes y resoluciones para determinar el estado de las cosas, como la disciplina y la autogestión del aprendizaje de los estudiantes.

2.2 Bases Teóricas

Enseñanza Aprendizaje

- La actividad aplicada a la enseñanza (Talizina, 2019), es una postura teórica, desde la psicología que estudia procesos en niveles como lo social, psicológico e individual.

- Como indican (Solovieva & Quintanar , 2020), el proceso educativo se suele llamar proceso de enseñanza. En cambio, los dos no se separan, porque la profesión aplicada de la formación docente incide en el aprendizaje de los estudiantes, juntos forman una unidad dialéctica que intenta participar en una actividad intelectual rentable. Para comprender el proceso educativo hay que considerar los roles que todos los integrantes, docentes y alumnos desarrollan juntos, dado que son unidades dialécticas, es imposible estudiar secuelas o razones por separado.
- Para el (Ministerio de Educación del Perú, 2020), la universidad es una comunidad académica dedicada a la investigación y la docencia, se encarga de brindar formación humanística, científica y técnica con la conciencia tranquila como realidad multicultural. Adopta el concepto de educación como derecho básico y servicio público básico. Participan en ella los representantes de los promotores, de acuerdo con ley. Las universidades son públicas o privadas. Las primeras son personas jurídicas de derecho público y las segundas son personas jurídicas de derecho privado.
- Es de esa manera que la universidad como institución tiene los siguientes fines:
 - Preservar, acrecentar y transmitir de modo permanente la herencia científica, tecnológica, cultural y artística de la humanidad.
 - Formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo con las necesidades del país.
 - Proyectar a la comunidad sus acciones y servicios para promover su cambio y desarrollo.
 - Colaborar de modo eficaz en la afirmación de la democracia, el estado de derecho y la inclusión social.
 - Realizar y promover la investigación científica, tecnológica

- y humanística la creación intelectual y artística.
- Difundir el conocimiento universal en beneficio de la humanidad.
 - Afirmar y transmitir las diversas identidades culturales del país.
 - Promover el desarrollo humano y sostenible en el ámbito local, regional, nacional y mundial.
 - Servir a la comunidad y al desarrollo integral.
 - Formar personas libres en una sociedad libre.
- Esto lo consiguen a través de la organización y régimen académico, donde de acuerdo con las facultades están conformadas por:
 - Los Departamentos Académicos.
 - Las Escuelas Profesionales.
 - Las Unidades de Investigación.
 - Las Unidades de Posgrado.
 - Donde cada uno de ellos debe encontrarse completamente alineado a los principios que rigen la educación superior universitaria, como son:
 - Calidad académica.
 - Autonomía.
 - Libertad de cátedra.
 - Espíritu crítico y de investigación.
 - Democracia institucional.
 - Meritocracia.
 - Pluralismo, tolerancia, diálogo intercultural e inclusión.
 - Pertinencia y compromiso con el desarrollo del país.
 - Afirmación de la vida y dignidad humana.
 - Mejoramiento continuo de la calidad académica.
 - Creatividad e innovación.
 - Internacionalización.
 - El interés superior del estudiante.

- Pertinencia de la enseñanza e investigación con la realidad social.
 - Rechazo a toda forma de violencia, intolerancia y discriminación.
 - Ética pública y profesional.
- Dentro de las resoluciones del MINEDU se aprecian las siguientes (Ministerio de Educación del Perú, 2020):

Resolución Ministerial N° 253-2020-MINEDU

28 de junio de 2020: Aprobar la extensión del horizonte temporal del Plan Estratégico Institucional – PEI del Ministerio de Educación, al 2023; quedando denominado como “Plan Estratégico Institucional - PEI del Ministerio de Educación, periodo 2019 – 2023”

Resolución Ministerial N° 252-2020-MINEDU

28 de junio de 2020: Aprobar la extensión del horizonte temporal del Plan Estratégico Sectorial Multianual - PESEM 2016 - 2021 del Sector Educación, al 2023; quedando denominado como “Plan Estratégico Sectorial Multianual, PESEM 2016-2023 del Sector Educación”

Resolución Viceministerial N° 117-2020-MINEDU

24 de junio de 2020: Orientaciones pedagógicas para brindar el servicio educativo en las instituciones educativas públicas de educación básica de los niveles de educación primaria y secundaria, ubicadas en ámbito rural.

Convenio 035-2020-MINEDU

24 de junio de 2020: Convenio de Cooperación Interinstitucional entre el Ministerio de Educación y Media Networks America S.A.C., para transmisión y comunicación pública del programa “Aprendo en casa”.

Resolución Viceministerial N° 116-2020-MINEDU

23 de junio de 2020: Aprobar el documento normativo denominado "Protocolo para el inicio del servicio educativo presencial del año escolar 2020".

Resolución Ministerial N° 229-2020-MINEDU

16 de junio de 2020: Facultar a las Direcciones regionales de Educación o las que hagan sus veces, a autorizar, de manera excepcional a partir del 01 de julio de 2020, el inicio de la prestación presencial del servicio educativo en las

instituciones educativas públicas de educación Básica en los niveles de educación inicial primaria y secundaria, ubicadas en ámbito rural

*Resolución de Secretaría General N° 110-2020-MINEDU
8 de junio de 2020: Oficializar el "Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID-19, del Ministerio de Educación". aprobado por el Comité de Seguridad y Salud e el Trabajo del Ministerio de Educación".*

*Resolución de Secretaría General N° 107-2020-MINEDU
1 de junio de 2020: Aprobar el Plan de Desarrollo de las Personas - PDP 2020 del Ministerio de Educación.*

*Resolución Viceministerial N° 097-2020-MINEDU
21 de mayo de 2020: Aprobar el documento normativo denominado "Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programas educativos públicos, frente al brote del COVID-19"*

*Resolución Ministerial N° 184-2020-MINEDU
4 de mayo de 2020: Disponer que el inicio de la prestación presencial del servicio educativo a nivel nacional en las instituciones educativas públicas y de gestión privada de Educación Básica, se encuentra suspendido mientras esté vigente el estado de emergencia nacional y la emergencia sanitaria para la prevención y control del COVID-19*

*Decreto Legislativo N° 1465
19 de abril de 2020: La presente norma tiene por objeto establecer disposiciones que garanticen la continuidad del servicio educativo en la educación básica y superior en todas sus modalidades, en el marco de las acciones preventivas y de control ante el riesgo de propagación del COVID-19.*

*Resolución Viceministerial N° 088-2020-MINEDU
2 de abril de 2020: Aprobar la Norma Técnica denominada "Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programa educativos públicos, frente al brote del COVID-19"*

- También se revisará en esta gestión la Normativa sobre Estado de Emergencia por Coronavirus (Presidencia del Consejo de Ministros del Perú, 2020):

Decreto de Urgencia N° 026-2020

15 de marzo de 2020

Decreto de urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del coronavirus (covid-19) en el territorio nacional. DU026-20201864948-1

Decreto Supremo N° 101-2020-PCM

Decreto Supremo que aprueba la Fase 2 de la Reanudación de Actividades Económicas

4 de junio de 2020

Decreto Supremo N° 094-2020-PCM

Medidas para la ciudadanía hacia una nueva convivencia y prórroga del Estado de Emergencia

23 de mayo de 2020

Decreto Supremo N° 083-2020-PCM

Prórroga del Estado de Emergencia por coronavirus hasta el 24 de mayo de 2020

9 de mayo de 2020

Decreto Legislativo N° 1474

3 de mayo de 2020: El presente Decreto Legislativo tiene por objeto fortalecer los mecanismos y acciones para la atención integral y protección adecuada de la persona adulta mayor que resulten necesarios durante la emergencia sanitaria ocasionada por el COVID-19, declarada mediante el Decreto Supremo N° 008-2020-SA, Decreto Supremo que declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del COVID-19, en adelante emergencia sanitaria.

Decreto de Urgencia N° 047-2020

27 de abril de 2020: Medidas extraordinarias para reducir el impacto de las medidas de aislamiento social

Decreto de Urgencia N° 048-2020

27 de abril de 2020: Dictan medidas extraordinarias con la finalidad de adquirir bienes y servicios necesarios para el alojamiento en cuarentena y alimentación de las personas

que deban desplazarse dentro del país a consecuencia de la declaración del Estado de Emergencia Nacional por el COVID-19.

Decreto Legislativo N° 1470

27 de abril de 2020: El Decreto Legislativo plantea medidas específicas que refuerzan la actuación del Estado para garantizar la atención de casos de violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar durante la emergencia sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Resolución Ministerial N° 081-2020-TR

26 de abril de 2020: Transferencia financiera autorizada a favor del Seguro Social de Salud - EsSalud a fin de financiar la habilitación implementación adecuación y operación de dos torres adicionales de la Villa Panamericana para la atención de pacientes confirmados con el COVID-19 y sospechosos sintomáticos asegurados y no asegurados.

Resolución Ministerial N° 080-2020-TR

26 de abril de 2020: Actualizase el “Padrón de hogares con trabajadores independientes en vulnerabilidad económica beneficiarios del subsidio monetario autorizado en el Decreto de Urgencia N° 033-2020”

Decreto de Urgencia N° 044-2020

21 de abril de 2020: Establece ampliar de las medidas dispuestas en el Decreto de Urgencia N° 027-2020 para la protección económica de los hogares vulnerables ante el riesgo de propagación del COVID-19.

Decreto de Urgencia N° 042-2020

19 de abril de 2020: Establece medidas extraordinarias, que contribuyan en la prevención y protección de la población en situación de vulnerabilidad, del contagio por la COVID-19 a través de la promoción, adquisición y distribución de mascarillas faciales.

Decreto Legislativo N° 1465

19 de abril de 2020: Norma que establece garantías en la continuidad del servicio educativo en la educación básica y superior en todas sus modalidades.

Decreto Supremo N° 083-2020-EF

18 de abril de 2020: Autorización de partidas en el Presupuesto del Sector Público para el Año Fiscal 2020 a

favor de la Reserva de Contingencia para mitigar los efectos de la Emergencia Sanitaria declarada debido a la existencia del COVID-19.

Decreto Supremo N° 006-2020-IN

15 de abril de 2020: Aprueba reglamento del Decreto Legislativo N° 1458, sanciona el incumplimiento de las disposiciones emitidas durante la Emergencia Sanitaria a nivel nacional para proteger la vida y la salud de la población por el contagio del COVID-19.

Resolución Ministerial N° 111-2020-MINEM/DM

14 de abril de 2020: Aprueban el “Protocolo para la implementación de medidas de prevención y respuesta frente al COVID - 19 en el marco de las acciones del traslado de personal de las Unidades Mineras y Unidades de Producción

Decreto de Urgencia N° 037-2020

12 de abril de 2020: Dicta medidas complementarias para el sector salud en el marco de la emergencia sanitaria por los efectos del coronavirus (Covid-19).

Decreto de Urgencia N° 034-2020

1 de abril de 2020: Establece el retiro extraordinario del fondo de pensiones en el sistema privado de pensiones.

Resolución Ministerial N° 304-2020-IN

17 de marzo de 2020: Se aprueba el protocolo para implementar medidas que garanticen el derecho a libre tránsito en estado de emergencia.

Decreto de Urgencia N° 026-2020

15 de marzo de 2020: Establece medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del coronavirus (COVID-19) en el territorio nacional.

Pero dentro del proceso enseñanza aprendizaje, es necesario también identificar la didáctica que implantan los docentes, pues esta es importante en este proceso. Como indica (Feijoo Calle & Feijoo Vera, 2020), es un proceso reflexivo y comprensivo el que desarrollan los docentes para lograr el interés de los estudiantes. Indican que algunas veces a la didáctica se le ha denominado como el

arte de enseñar, pues lo que se busca es el traslado de la información que deberán de tener los estudiantes.

Antes de considerar el estrés, se debe de indicar también que (Nogareda, 2000) permite medir los parámetros fisiológicos que son estresores de los docentes. Cuando se da el estímulo estresor en las personas se activa el eje hipófisisuprarrenal y el sistema nervioso vegetativo, liberando hormonas, pues el organismo busca adaptarse a ese estímulo, para no quedar en desequilibrio, a este fenómeno Selye lo define como el “*conjunto de reacciones fisiológicas desencadenadas por cualquier exigencia ejercida sobre el organismo, por la incidencia de cualquier agente nocivo llamado estresor*”. Por eso es que se indica que el estrés es la respuesta física o psicológica del organismo ante una demanda o agresión a la que se vea sometida. Los parámetros fisiológicos son las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina). La primera se incrementa cuando hay un nivel psíquico y de ansiedad, es decir, un aspecto emocional, mientras que la noradrenalina se ve incrementada cuando hay situaciones físicas, de agresividad o alto riesgo.

El desarrollo del instrumento a aplicar considera los factores que son significativos y "operativos", y estos fueron parte de la metodología seleccionada con el fin de:

- Aplicar a un gran número de personas
- Tiempo de aplicación y procesamiento de datos
- El lenguaje empleado
- Anonimato para mayor confianza

Estrés

El doctor Hans Selye, considera al estrés como respuesta física no específica a cualquier necesidad del organismo (cuando las necesidades externas superan los recursos disponibles). Esta respuesta es una parte normal de la preparación del cuerpo para la confrontación o la huida. (Bértola, 2010)

De hecho, un cierto grado de estrés o estimulación es fundamental para nuestra salud y rendimiento. Sin el empuje de la presión, seremos impotentes. De hecho, ningún estrés es fisiológicamente equivalente a la muerte.

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos, que puede conducir a:

- Su Supervivencia
 - Adecuado rendimiento en actividades
 - Desempeño Eficaz
- **Componentes del estrés**

Tradicionalmente al estrés se le reconocen dos componentes básicos:

- Agentes estresantes o estresores: Se refiere a la situación en la que se genera presión en el entorno circundante. La fuente de estrés puede ser individual o grupal y de organización.
 - Respuesta al estrés: Es la respuesta de un individuo a los factores que lo originaron. Hay dos tipos de respuestas que se pueden proporcionar bajo estrés:
 - Respuesta en armonía adecuada de acuerdo con la demanda que se observa.
 - Respuesta negativa, exagerada o insuficiente tomando como referencia la demanda planteada, sobre la cual genera adaptación. (Albert, 2006)
- **Fases de estrés**
- Fase de alarma, en el caso de un peligro o una fuente de presión, se producirá una respuesta de alarma, durante la cual la resistencia caerá por debajo de lo normal. Es importante enfatizar que todos los procesos que ocurren

son reacciones diseñadas para preparar el cuerpo para la tarea o esfuerzo. La primera etapa implica la activación del eje suprarrenal de la glándula suprarrenal. Tener un Respuesta inmediata y automática, que consta de una serie de síntomas:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
 - Aumenta la frecuencia cardíaca.
 - Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
 - Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
 - Aumenta la capacidad respiratoria.
 - Se produce una dilatación de las pupilas.
 - Aumenta la coagulación de la sangre.
 - Aumenta el número de linfocitos (células de defensa). (Bernaldo de Quirós-Aragón & Labrador-Encinas, 2007)
- Fase de resistencia o adaptación, en él, el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar factores que considera una amenaza o factor dañino, y se producen las siguientes reacciones:
- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
 - Tiene lugar una desaparición de la sintomatología. (Bernaldo de Quirós-Aragón & Labrador-Encinas, 2007)
- Fase de agotamiento, esto ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o dura mucho tiempo, y los

recursos humanos son insuficientes para alcanzar el nivel de adaptación. Ingrese a la etapa de agotamiento, debe hacer lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática. (Bernaldo de Quirós-Aragón & Labrador-Encinas, 2007)

- **Estrés laboral**

El concepto de estrés laboral se refiere a "todos los aspectos del trabajo que pueden afectar el estrés de las personas". La Organización Internacional del Trabajo (OIT) se refiere a la presión laboral se refleja en los siguientes aspectos: "Esta enfermedad representa una amenaza para las economías de los países industrializados y en desarrollo. Aumenta la productividad al afectar la salud física y mental de los trabajadores". (Organización Internacional del Trabajo, 2014)

El impacto del estrés varía de una persona a otra. Incluso los síntomas las consecuencias del estrés son diferentes en diferentes personas, existen en las diferencias individuales en las características de la personalidad, los patrones de comportamiento y los estilos cognitivos relacionados pueden predecir las posibles consecuencias de ciertos factores estresantes en el entorno laboral.

○ **Tipo de estrés laboral**

- **Estrés Agudo**, el estrés agudo es el producto de una agresión intensa (incluso violenta) a lo largo del tiempo (pero a veces termina), ya sea física o emocional provoca una reacción fuerte, rápida y a menudo violenta.
- **Estrés crónico**, cuando el estrés aparece en

forma crónica, el tiempo es prolongado, continuo, no necesariamente fuerte, pero necesita una adaptación permanente, umbral de resistencia del sujeto conducen a las llamadas enfermedades adaptativas, es decir, el estrés se convierte en dolor. La exposición continua y prolongada a factores de estrés externos puede provocar estrés crónico (p. Ej. Periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o enfermedades crónicas o respuesta de estrés prolongada (como sujetos deprimidos y estrés postraumático). Aquí, los sujetos están expuestos a las llamadas hormonas del estrés (catecolaminas, epinefrina y norepinefrina liberado por el sistema nervioso simpático y glucocorticoides). Algún autor clasifica el estrés agudo como estrés crónico que ocurre dentro de los 6 meses y estrés crónico que ocurre dentro de los 6 meses o más. (Organización Internacional del Trabajo, 2014)

- **Estrés académico**

En las últimas décadas se ha producido un enorme aumento de publicaciones relacionadas con el estrés laboral. Este fenómeno ha afectado en el mundo industrializado, el porcentaje de trabajadores altos costos personales, psicosociales y económicos. (Moya & Salvador, 2009)

Sin embargo, a diferencia de otras áreas de investigación del estrés psicosocial (como el estrés laboral), pocos estudios pueden abordar este impacto de manera específica y estricta. El sistema educativo puede tener un impacto en los estudiantes, especialmente en los universitarios, aunque es razonable asumir que la vida involucra muchas necesidades, conflictos,

actividades y eventos. Los académicos pueden causar estrés, y este estrés te afectará negativamente. Respecto a la salud, el bienestar y la autoexpresión de los estudiantes. (Muñoz García, 2019)

Generalmente, podemos definir la presión académica como la presión relacionada con el campo educativo. Estrictamente hablando, esto puede afectar a profesores y alumnos, e incluso entre ellos, puede afectar a cualquier nivel educativo. Ahora bien, se afirma que la presión de los estudiantes universitarios, o que no están bajo presión, por su universalidad, su utilidad es cuestionable, es necesario comprenderla más profundamente. (Polo, Hernández, & Poza, 1996)

Estrategias de afrontamiento implementadas por los sujetos antes del tratamiento; la experiencia del estrés también puede considerarse una influencia y como variable moderadora de la presión académica. Son influencia de presión porque, según la valoración el alumno comprende la situación y tenderá a afrontarla de una forma u otra. Son una variable moderadora, porque diferentes estrategias pueden ser más o menos adecuadas para cada situación, por lo tanto, más o menos, evite de manera efectiva que la presión del aprendizaje afecte la felicidad, La salud o el desempeño del estudiante, en cualquier caso, la respuesta es está estrechamente relacionado con la apreciación subjetiva de la presión.

El trabajo de la American College Health Association en el 2006, muestra cómo es que el estrés de los estudiantes universitarios, es cada vez mayor, por las exigencias de calidad que se someten las universidades, dadas las leyes y reglamentos que se presenta; este caso, no es ajeno a Perú, pues en `la SUNEDU, por la ley 30220, considera el otorgamiento de licenciamiento y acreditaciones institucional y por programas. Las actividades de los estudiantes universitarios son cada vez mayor, pero ellos no son los únicos, sino que esta actividad, es facilitado

o impuesta por los docentes. El trabajo de American concluye que el obstáculo para el buen desempeño en los estudiantes es el nivel de estrés académico, considerado como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico,. Al cual es sometido obligatoriamente el estudiante, por lo que puede presentar un desequilibrio en el mismo.

Fueron (Lazarus & Folkman, 1984) proponen su modelo transaccional para ver ese desequilibrio, dando un valor a las exigencias a las que son sometidos los estudiantes y como se pueden desbordar o ser amenazadoras de no lograr los objetivos y las metas planteadas, ya que las demandas de los docentes pueden ser excesivas, como es el caso de asistencia, cantidad de trabajo autónomo, falta de tiempo libre, dificultad para desarrollar armoniosamente la vida académica y la personal, entre otras.

Es (Muñoz, 1999) quien ya indicó que el estrés académico no se soluciona dando herramientas o recursos emocionales a los estudiantes, pues este debe de ser tratado en forma global, con el fin de identificar los estresores y modificarlos. Los agrupa en 3 tipos:

a) Estresores que se relacionan con las evaluaciones a las que se somete el estudiante

b) Estresores que se relacionan con la sobrecarga de trabajo,

c) Estresores relacionados con las condiciones propias al enseñanza-aprendizaje: Relación estudiante – docente, estudiante-compañeros. Método de enseñanza, plan de estudios, malla curricular, entre otros.

La aplicación de un cuestionario a estudiantes universitario por parte de (Arribas Marín, 2013), concluye que hay factores de stress académico diferenciados, mientras que algunos, como los obligatorios llegan a 6,74, hay otros como los de percepción del docente que llega a 7.90 y los de sobrecarga académica a 4.13, demostrando que no todo son altos estresores. Mientras que (García, Pèrez, Pérez, & Natividad, 2011) aplicaron una encuesta donde llegan a concluir que el 82% afirmaron tener estrés

académico en algún momento de sus estudios, considerando la falta de tiempo para cumplir con sus actividades como el más alto, con un 41.7%, la exposición de trabajo con un 46.7% y solo un 39.2% indicó tener la sobrecarga académica. Similar para (Román , Ortiz, & Hernández, 2008), que indican en su estudio que los exámenes son la mayor sobrecarga académica, pues dejan poco tiempo para el desarrollo de sus actividades, considerando que no se entiende todo en clase y hay excesos de trabajos.

A pesar de ver estos tipos de estresores, se debe de indicar también aquel que se ve en forma interna, como es la comunicación que hay entre los docentes de una misma escuela profesional o facultad, como lo mencionan (Nakeeb, Alcazar, Fernández, Malino, & Molina, 2002), este no se da y consideran los estudiantes ser un factor estresor mayor pues todos los docentes piensan que sus asignaturas son únicas en el proceso de formación de los estudiantes.

2.3 Definición de Conceptos Básicos

Estrategia de aprendizaje

Se definen como actividades encaminadas a mejorar las capacidades y habilidades individuales, salvo la promoción de la adquisición de conocimientos mediante el uso de recursos intelectuales relacionados con otros procesos cognitivos.

Aprendizaje

Se requiere el proceso de adquirir conocimientos a través del estudio, la práctica o la experiencia especial. A través del aprendizaje, se revisarán y dominarán habilidades o habilidades, y el proceso se puede determinar a través de diferentes perspectivas.

Conocimiento

Se le denomina así a los hechos o información que tiene un individuo

por medio de la experiencia o la educación, es adquirido como contenido intelectual relacionado a un campo determinado, además de representar toda certidumbre cognitiva que responde al ¿por qué?, ¿Cómo?, ¿cuándo? Y ¿dónde?

Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

Enseñanza

Es una actividad que se realiza a través de la interacción de los siguientes elementos: uno o más docentes, docentes o moderadores, uno o más estudiantes o estudiantes, el objeto de conocimiento, y el entorno educativo o mundo de la educación que conecta con docentes y estudiantes.

La enseñanza es el proceso de difusión de un conjunto de conocimientos, técnicas, estándares y / o habilidades. Se basa en varios métodos, implementados a través de una serie de agencias y respaldados por una serie de materiales.

Capítulo III

Marco Metodológico

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

El nivel de la relación del Estrés laboral y Estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia es directamente positivo en Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, 2020.

3.2 Operacionalización de Variables

3.2.1 Identificación de la variable

a. Variable Independiente

Estrés laboral y el estrés académico

b. Variable dependiente

Proceso enseñanza aprendizaje.

Estas variables, se desglosan en la siguiente tabla:

Tabla 1*Operacionalización de variables*

Variable		Definición teórica	Concepto operacional	Sub-variable	Indicador	Instrumento	Medición
Dependiente	Proceso enseñanza aprendizaje	Procedimiento que se da para transmitir conocimientos sobre una materia u objeto de estudio	Un fin de la universidad es el de formar profesionales, con lo cual cumple la función de formar profesionales para el desarrollo de la sociedad. Solo se logra ambos con el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje.	Ley	Resoluciones presidenciales Resoluciones MINEDU / SUNEDU	Ficha documental	Nominal
				Infraestructura	Calificación de TIC propia Calificación de TIC institucional	Entrevista semiestructurada	Ordinal Ordinal
				Organización	Semestre Malla curricular	Ficha documental	Ordinal Nominal
				Resultados	Rendimiento académico	Ficha documental	Ordinal
Independiente	Estrés laboral y estrés académico	Respuesta física y emocional por las exigencias percibidas en un individuo para hacer frente a las mismas. Proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, presente en el docente y estudiante ante una serie de demandas que son considerados estresores	Resultados ante las actividades comprometidas por docentes y estudiantes, frente a indicadores que son calificados como estresores	Estresores laborales y académicos	Competitividad grupal	Encuesta	Nominal
					Sobrecarga de tareas	Encuesta	Nominal
					Exceso de responsabilidad	Encuesta	Nominal
					Interrupciones del trabajo	Encuesta	Nominal
					Ambiente físico desagradable	Encuesta	Nominal
					Falta de incentivos	Encuesta	Nominal
					Tiempo limitado para hacer trabajo	Encuesta	Nominal
					Problemas o conflictos académicos / laborales	Encuesta	Nominal
					Evaluaciones	Encuesta	Nominal
					Tipo de trabajo que se pide	Encuesta	Nominal
				Indicadores de estrés laboral y académicos	Físicos	Encuesta	Nominal
					Psicológicos	Encuesta	Nominal
					Comportamentales	Encuesta	Nominal

Fuente: (Manrique Tejada, 2018)**Elaboración:** Propia

3.3 Tipo de Investigación

Para el caso del presente trabajo de investigación se aprecia, según el Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología, e Innovación Tecnológica (SINACYT), que es de tipo aplicativo, no experimental, relacional y transversal.

3.4 Nivel de Investigación Aplicada

La investigación, en estado de emergencia nacional, como el que se puede ver actualmente, muestra que es una investigación de nivel exploratoria.

3.5 Población de Estudio

Se establece en la población de estudio dos grupos, el de los docentes de la escuela y los estudiantes de la misma. Para ambos casos se establece una población censal, por lo que no se dará muestra, pues serán los estudiantes del tercer año académico (45 estudiantes y 9 docentes)

3.6 Técnicas de Recolección de los Datos

Las técnicas de recolección de información serán bajo el uso de tres instrumentos:

- Ficha documental
- Entrevista semiestructurada
- Encuestas
 - *(Docentes) Nota Técnica de prevención (NTP) 574: Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación.* La NTP 574, es una guía de buenas prácticas generadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, adscrito al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España; considerada en diversas investigaciones internacionales como instrumento de aplicación en

docentes, lo que le otorga la validación para su empleo.

- *(Estudiantes) Test stress académico SISCO SV*: Para la adaptación a la situación Covid-19 se empleó el inventario adaptado de estrés académico Sistémico Cognoscitivista (SISCO) SV de Barraza (2018), el autor (Manrique Millones, 2019) evalúa las propiedades del inventario SISCO en población peruana (628 estudiantes de universidades públicas y privadas), en los resultados el instrumentó demostró ser invariante entre hombre y mujeres, además evidenció una confiabilidad adecuada en población peruana.

Por los esquemas de tesis, de diseño cuantitativo, (Manrique Tejada, 2018), los instrumentos serán aplicados a la unidad de estudio con las previsiones establecidas en la organización.

3.7 Análisis Estadístico de Datos

Una vez recolectada la información, es que se procesará en base a software: SPSS V. 22.0 y MS Excel.

Para el cálculo relacional se empleará el estadístico de Chi cuadrado, dado el planteamiento de hipótesis que se comprobará la aceptación o rechazo de esta.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Descripción del Trabajo de Campo

Siendo objeto de investigación los docentes y estudiantes del tercer año de la carrera de Obstetricia, es que se socializó el presente trabajo en una reunión de trabajo con los docentes del tercer año, quienes accedieron a participar, por lo que se les envió el link de la encuesta a sus WhatsApp, para que puedan ser llenados.

En el caso de las estudiantes del tercer año, se les sensibilizó la importancia de conocer los niveles de estrés en los cuales se presentan, pues la modalidad de estudio que se da a causa de la pandemia, motiva a ejecutar este tipo de investigación, que permitirá ser considerado como una base para la ampliación del mismo a la facultad y posteriormente a la universidad, por lo que se les alcanzó el link para que puedan llenar la encuesta que les corresponde a ellas.

Se hizo empleando el formulario de Google, debido a las disposiciones dictadas por el gobierno, en salvaguarda de la salud e integridad de las personas, no existiendo otra más óptima de hacer que es a través de la internet y de las facilidades de Google, se analizó también la posibilidad de emplear questionpro, pero la mayoría se familiariza con los formularios de Google.

La recolección de datos permite un traslado o migración de resultados a MS Excel, por lo que es compatible y esto facilita el posterior procesamiento y análisis de resultados.

Se considera que este trabajo de campo es la base a replicar en las demás escuelas de la facultad, posterior a su sustentación.

Los resultados obtenidos se presentan en las tablas siguientes, y para una mejor comprensión se tendrá las frecuencias relativas, en las cuales es resaltada de amarillo, para las que son mayoría, pero que no superan la mediana y de color verde aquellos que son superiores a la mediana. Al mismo tiempo se presentan en forma descendente, tomando que han sido respuestas de Likert, la de menor valor.

4.1.1 Docentes

Se plantea tres subvariables, los estresores, los síntomas y las actividades que ejecutan para disminuir los efectos de los estresores y se adicionó la percepción con los actos que se dan por pandemia en las actividades administrativas que se cumplen fuera del dictado de clases.

De los nueve docentes que enseñan a tercero, se tiene que siete son contratados y dos son nombrados. De sus resultados se tiene las siguientes MTC.

Tabla 2

MTC de docentes

	Edad	Años enseñando en la universidad	Años como profesional
Promedio	45,8	5,9	18,6
Moda	45,0	2,0	20,0
Mediana	45,0	2,0	20,0
DS	8,4	7,8	8,0

Fuente: Encuestas a docentes

Como se puede ver en la tabla 2, las edades y los tiempos enseñando y como profesionales es considerado alto, por lo que no puede existir posibilidad de confusión en el instrumento aplicado a ellos, la edad promedio es de 46 años.

Tabla 3
Estresores en docentes

	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
La constatación de que no me gusta la enseñanza.	88,9%	11,1%	0,0%	0,0%	0,0%
Agresiones verbales por parte de los estudiantes	77,8%	0,0%	0,0%	22,2%	0,0%
Agresiones físicas de los estudiantes.	77,8%	0,0%	11,1%	11,1%	0,0%
Enfrentamientos en clase con los estudiantes.	77,8%	22,2%	0,0%	0,0%	0,0%
La excesiva supervisión de mi trabajo.	77,8%	11,1%	11,1%	0,0%	0,0%
Impartir las clases en una lengua que no es mi lengua materna.	77,8%	11,1%	0,0%	11,1%	0,0%
Enseñar a personas que no valoran la educación.	66,7%	11,1%	11,1%	11,1%	0,0%
Falta de respaldo de las autoridades en problemas de disciplina.	66,7%	11,1%	11,1%	11,1%	0,0%
Falta de autonomía para el desempeño de mi trabajo.	66,7%	22,2%	11,1%	0,0%	0,0%
Tener que sustituir a compañeros ausentes .	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%
Falta de apoyo del equipo directivo.	66,7%	22,2%	0,0%	11,1%	0,0%
Una estructura jerárquica inadecuada en mi centro.	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%
Malas relaciones con superiores jerárquicos.	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%
Presenciar las agresiones entre los estudiantes de la escuela profesional.	66,7%	22,2%	0,0%	11,1%	0,0%
Esquemas de trabajo muy poco definidos.	66,7%	22,2%	0,0%	11,1%	0,0%
Desconsideraciones por parte de los estudiantes.	66,7%	11,1%	11,1%	11,1%	0,0%
Constantes cambios que tienen lugar en mi profesión.	66,7%	22,2%	11,1%	0,0%	0,0%
Carencia de formación para enfrentarme con algunas situaciones.	66,7%	11,1%	11,1%	11,1%	0,0%
La realización de cambios inadecuados.	66,7%	22,2%	0,0%	11,1%	0,0%

	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
Poca responsabilidad de la mayoría del personal de la escuela profesional	55,6%	33,3%	11,1%	0,0%	0,0%
Demandas a los profesores de buenos resultados por parte de los estudiantes.	55,6%	22,2%	11,1%	11,1%	0,0%
Demasiada cantidad de materia a impartir en el tiempo disponible.	55,6%	33,3%	0,0%	11,1%	0,0%
Tratar con los problemas normales de comportamiento de los estudiantes.	55,6%	11,1%	22,2%	11,1%	0,0%
Formación no adecuada para responder a todas las demandas.	55,6%	33,3%	0,0%	11,1%	0,0%
Desconocimiento ante muchas de las exigencias a las a las que me enfrento.	55,6%	22,2%	11,1%	11,1%	0,0%
Estudiantes que intentan probarte en todo momento para ver hasta dónde llegas.	55,6%	33,3%	11,1%	0,0%	0,0%
Recibir instrucciones incompatibles u opuestas. hacia su trabajo.	55,6%	33,3%	0,0%	11,1%	0,0%
Falta de oportunidades para solicitar traslados.	55,6%	33,3%	11,1%	0,0%	0,0%
Los docentes en conjunto pueden influir poco en las decisiones	44,4%	33,3%	11,1%	11,1%	0,0%
Rivalidad entre grupos de docentes.	44,4%	33,3%	22,2%	0,0%	0,0%
Trabajo excesivamente repetitivo y monótono.	44,4%	33,3%	11,1%	11,1%	0,0%
Falta de participación en la toma de decisiones en la escuela profesional.	44,4%	22,2%	33,3%	0,0%	0,0%
Inestabilidad de mi puesto en el centro actual (cambio de universidad).	44,4%	11,1%	33,3%	11,1%	0,0%
Dar clases en áreas que no son de mi especialidad.	44,4%	33,3%	22,2%	0,0%	0,0%
Impartir más clases que otros compañeros.	44,4%	44,4%	11,1%	0,0%	0,0%
Conflicto entre las necesidades de mi escuela y los puntos de vista del decanato.	44,4%	44,4%	11,1%	0,0%	0,0%

	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
Falta de información sobre cómo debo hacer mi trabajo.	44,4%	22,2%	22,2%	11,1%	0,0%
Indefinición de mis responsabilidades.	44,4%	44,4%	0,0%	11,1%	0,0%
Realizar cosas con las que no estoy de acuerdo.	44,4%	33,3%	11,1%	11,1%	0,0%
El hecho de que ser un buen profesor no implique necesariamente promoción.	44,4%	22,2%	22,2%	0,0%	11,1%
Falta de información sobre cómo han de instaurarse los cambios.	44,4%	22,2%	22,2%	11,1%	0,0%
Mantener la disciplina en la impartición de la clase.	33,3%	55,6%	11,1%	0,0%	0,0%
Mala consideración de la sociedad hacia mi profesión.	33,3%	0,0%	55,6%	0,0%	11,1%
Falta de Información acerca de lo que debo hacer.	33,3%	22,2%	22,2%	22,2%	0,0%
Cuando se valora mi actuación por parte de los demás.	33,3%	22,2%	11,1%	22,2%	11,1%
Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnos.	33,3%	33,3%	22,2%	11,1%	0,0%
Deficiente comunicación dentro del equipo de enseñanza.	33,3%	55,6%	0,0%	11,1%	0,0%
La evaluación a los profesores.	33,3%	0,0%	55,6%	11,1%	0,0%
Falta de oportunidades para la promoción.	33,3%	22,2%	33,3%	11,1%	0,0%
Presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados.	33,3%	33,3%	11,1%	22,2%	0,0%
Mal ambiente en el grupo de docentes.	22,2%	44,4%	33,3%	0,0%	0,0%
Asistir a tutorías con los estudiantes.	22,2%	55,6%	22,2%	0,0%	0,0%
Pocos profesores para el número de estudiantes que hay.	22,2%	33,3%	33,3%	11,1%	0,0%
Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).	11,1%	22,2%	22,2%	33,3%	11,1%
Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo.	11,1%	22,2%	55,6%	11,1%	0,0%
Salario bajo en relación al trabajo que desempeño.	11,1%	22,2%	33,3%	22,2%	11,1%

Fuente: Encuestas a docentes

En la tabla 3, se puede ver todos los estresores, de los cuales la mayoría no presenta registros en los calificativos de bastante o mucho, lo que se aprecia es en los reactivos de nada o muy poco, en su mayoría, los 28 primeros tienen más del 50% en esos resultados, por lo que es relevante analizar los estresores que si se presentan en calificaciones como bastante y mucho, que son el 35,7% del total de estresores. Estos se muestran en la siguiente tabla, considerando la sumatoria de las frecuencias de bastante y mucho.

Tabla 4

Estresores de mayor incidencia en bastante y mucho en docentes

Estresor	%
Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).	44,4%
Salario bajo en relación al trabajo que desempeño.	33,3%
Presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados.	33,3%
Cuando se valora mi actuación por parte de los demás.	22,2%
Falta de Información acerca de lo que debo hacer.	22,2%
Los docentes en conjunto pueden influir poco en las decisiones	11,1%
Trabajo excesivamente repetitivo y monótono.	11,1%
Inestabilidad de mi puesto en el centro actual (cambio de universidad).	11,1%
Falta de información sobre cómo debo hacer mi trabajo.	11,1%
Indefinición de mis responsabilidades.	11,1%
Realizar cosas con las que no estoy de acuerdo.	11,1%
Falta de información sobre cómo han de instaurarse los cambios.	11,1%
Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnos.	11,1%
Deficiente comunicación dentro del equipo de enseñanza.	11,1%
La evaluación a los profesores.	11,1%
Falta de oportunidades para la promoción.	11,1%
Pocos profesores para el número de estudiantes que hay.	11,1%
Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo.	11,1%
El hecho de que ser un buen profesor no implique necesariamente promoción.	11,1%
Mala consideración de la sociedad hacia mi profesión.	11,1%

Fuente: Encuestas a docentes

Los estresores con mayor incidencia son los relacionados más al

hecho de la labor en lo administrativo, el temor de quedarse fuera de la enseñanza, la remuneración, las metas exigidas, la forma en que son valorados y la información que les dan para el desarrollo de diferentes actividades.

Además de los estresores, se plasma el resultado de los síntomas que ellos tienen:

Tabla 5
Síntomas de docentes

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Problemas de presión (hipertensión o hipotensión)	77,8%	11,1%	0,0%	11,1%
Desesperación	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%
Problemas digestivos	44,4%	55,6%	0,0%	0,0%
Problemas de concentración	44,4%	55,6%	0,0%	0,0%
Falta o aumento de apetito	44,4%	44,4%	11,1%	0,0%
Irritabilidad	44,4%	22,2%	33,3%	0,0%
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	33,3%	33,3%	22,2%	11,1%
Tristeza	33,3%	55,6%	11,1%	0,0%
Poca tolerancia hacia los demás	33,3%	55,6%	11,1%	0,0%
Flojera	33,3%	55,6%	11,1%	0,0%
Mantenerse callado	33,3%	55,6%	11,1%	0,0%
Dolor de cabeza o migraña	22,2%	55,6%	11,1%	11,1%
Angustia	22,2%	77,8%	0,0%	0,0%
Ansiedad	22,2%	66,7%	11,1%	0,0%
Fatiga	11,1%	77,8%	11,1%	0,0%
Dolor en el cuello	11,1%	33,3%	44,4%	11,1%
Mal humor	11,1%	33,3%	55,6%	0,0%

Fuente: Encuestas a docentes

Como se puede ver en la tabla 5 los 17 síntomas se presentan en frecuencias de nunca y a veces, para los casos de más del 66%, sin embargo, se puede ver que en casi siempre y siempre se dan porcentajes en el siguiente orden:

Tabla 6
Síntomas que se presentan casi siempre y siempre en docentes

Síntoma	%
Mal humor	55,60%
Dolor en el cuello	55,50%
Irritabilidad	33,30%
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	33,30%
Dolor de cabeza o migraña	22,20%
Problemas de presión (hipertensión o hipotensión)	11,10%
Falta o aumento de apetito	11,10%
Tristeza	11,10%
Poca tolerancia hacia los demás	11,10%
Flojera	11,10%
Mantenerse callado	11,10%
Ansiedad	11,10%
Fatiga	11,10%

Fuente: Encuestas a docentes

Como se ve en la tabla 6, el síntoma de mal humor y dolor de cuello son los que tienen valores superiores a la mediana, es decir, más de la mitad de los docentes tiene estos síntomas con una gran frecuencia, así también se puede ver la irritabilidad, el trastorno de sueño y el dolor de cabeza, estos son valores altos, si se toma en cuenta que son 17 síntomas el 76,4% de ellos tiene presencia en todas las frecuencias que se ha planteado.

Una de las alternativas que tienen los profesionales, docentes de una escuela profesional de salud, es tomar acciones para lograr hacer frente a los síntomas que se presentan por los estresores, estas se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 7
Acciones de docentes

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Leer sobre lo que me estresa y aplicar las soluciones propuestas	55,6%	22,2%	11,1%	11,1%
Desahogarme gritando o llorando	55,6%	33,3%	11,1%	0,0%
Salir a caminar o hacer ejercicio	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%
Solicitarle ayuda a otra persona	33,3%	55,6%	11,1%	0,0%
Detectar o identificar el problema que lo causa	33,3%	0,0%	44,4%	22,2%
No pensar en lo que me estresa	22,2%	33,3%	33,3%	11,1%
Relajarme o tratar de tranquilizarme	22,2%	22,2%	33,3%	22,2%
Distraerme haciendo otras cosas	22,2%	11,1%	22,2%	44,4%
Hablar del problema con otras personas	22,2%	33,3%	22,2%	22,2%
Rezar o leer la Biblia	11,1%	33,3%	33,3%	22,2%
Descansar.	11,1%	22,2%	22,2%	44,4%
Escuchar música	0,0%	22,2%	55,6%	22,2%
Pensar de manera positiva	0,0%	33,3%	44,4%	22,2%
Trata de solucionar el problema	0,0%	33,3%	22,2%	44,4%
Darme ánimos	0,0%	33,3%	44,4%	22,2%
Trata de controlarme	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%

Fuente: Encuestas a docentes

A diferencia de las tablas anteriores, es en esta lo que se debe de tener en cuenta sobre lo que hacen y no hacen. Son 16 acciones que pueden ayudar a la persona, por eso es que se considerará lo que nunca o a veces hacen, y se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 8*Acciones nunca o casi nunca hacen los docentes*

Acción	%
Desahogarme gritando o llorando	88,9%
Solicitarle ayuda a otra persona	88,9%
Leer sobre lo que me estresa y aplicar las soluciones propuestas	77,8%
Salir a caminar o hacer ejercicio	66,7%
No pensar en lo que me estresa	55,6%
Hablar del problema con otras personas	55,6%
Relajarme o tratar de tranquilizarme	44,4%
Rezar o leer la Biblia	44,4%
Detectar o identificar el problema que lo causa	33,3%
Distraerme haciendo otras cosas	33,3%
Descansar.	33,3%
Pensar de manera positiva	33,3%
Trata de solucionar el problema	33,3%
Darme ánimos	33,3%
Trata de controlarme	33,3%
Escuchar música	22,2%

Fuente: Encuestas a docentes

En la tabla 8 se puede ver que la mayoría no grita ni llora y lo que menos hacen es escuchar música, o tratar de controlarse, darse ánimos, solucionar problema, pensar en forma positiva, distraerse o detectar la causa del problema.

Además de estos resultados mostrados en estos tres factores, que serán los que se considere para ver con la Chi cuadrado si hay relación, con el estrés de los estudiantes, se tiene una subvariable que es la relacionada a las actividades administrativas que se dan en el propio proceso de labor docente que se da en la universidad.

Tabla 9
Percepción de los docentes

	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
Problemas personales y/o laborales con mis compañeros de trabajo	66,7%	0,0%	22,2%	11,1%	0,0%
Falta de conocimiento de Tecnologías de información y comunicaciones	44,4%	22,2%	11,1%	22,2%	0,0%
Tiempo para dictado de clases	22,2%	0,0%	55,6%	22,2%	0,0%
Problemas para la preparación de clases	22,2%	11,1%	33,3%	33,3%	0,0%
Problemas para el dictado de clases	22,2%	33,3%	44,4%	0,0%	0,0%
Problemas para la evaluación de estudiantes	22,2%	11,1%	66,7%	0,0%	0,0%
Tiempo para evaluación de estudiantes	11,1%	11,1%	66,7%	11,1%	0,0%
Tiempo de reuniones para coordinaciones de trabajo	0,0%	33,3%	44,4%	22,2%	0,0%
Tiempo para preparación de clases	0,0%	11,1%	33,3%	55,6%	0,0%
El trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clases, diarios, expedientes...)	0,0%	33,3%	22,2%	44,4%	0,0%

Fuente: Encuestas a docentes

La tabla 9, a diferencia de las demás mantiene sus resultados mayor frecuencia relativa en la alternativa de algo, es decir, no tiene una tendencia mayor, de los 10 reactivos, se aprecia que dos tienen nada o muy poco y tres mantienen valores en bastante y mucho, se analizará esas situaciones en la siguiente tabla:

Tabla 2
Percepción de bastante y mucho de docentes

Percepción	%
Tiempo para preparación de clases	55,6%
El trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clases, diarios, expedientes,..)	44,4%
Problemas para la preparación de clases	33,3%
Falta de conocimiento de Tecnologías de información y comunicaciones	22,2%
Tiempo para dictado de clases	22,2%
Tiempo de reuniones para coordinaciones de trabajo	22,2%
Problemas personales y/o laborales con mis compañeros de trabajo	11,1%
Tiempo para evaluación de estudiantes	11,1%
Problemas para el dictado de clases	0,0%
Problemas para la evaluación de estudiantes	0,0%

Fuente: Encuestas a docentes

Los docentes identifican que los tiempos de preparación y el trabajo administrativos, son posibles estresores, seguidos de la preparación de clases y la falta de conocimiento de las TIC.

Con todos los resultados plasmados en las tablas anteriores, se aprecia que los docentes tienen estresores bien identificados, con síntomas en la mayoría de ellos, y las acciones que toman son de todo, distribuidas en todos ellos, y la percepción se relaciona con los tiempos que les quedan para la preparación de clases.

Todo ello, puede ser parte del programa que se propondrá para que puedan disminuir los niveles de estrés en los que se puedan encontrar para el dictado de clases y así alcanzar las metas y objetivos diferentes.

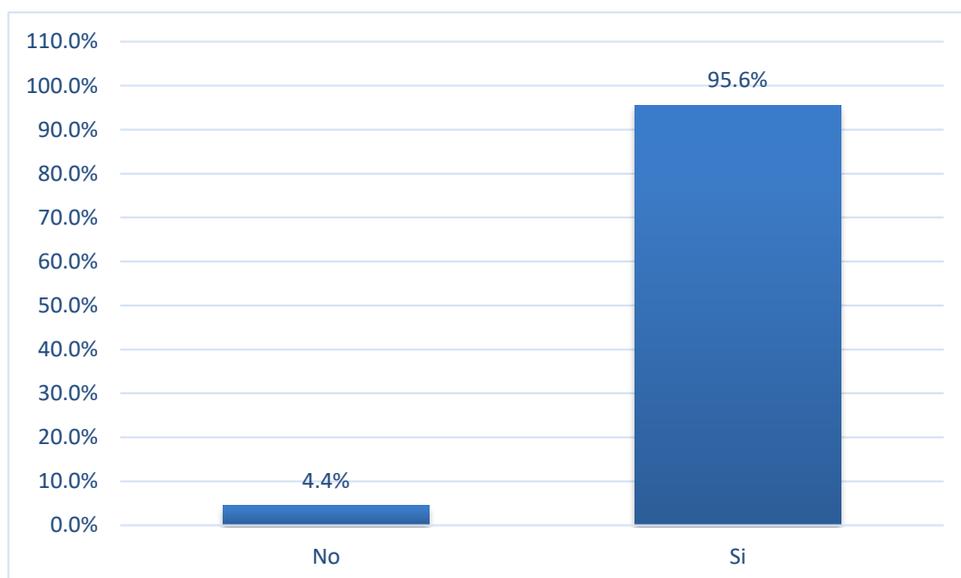
Corresponde ver los resultados de los estudiantes, los mismos que se centran en estresores, síntomas y acciones.

4.1.2 Estudiantes

En el tercer año se tuvo un total de 45 estudiantes de los cuales tres son de sexo masculino y los demás son de sexo femenino. Además, de estar en tercer año de la carrera y matriculados, tiene una edad promedio de 22.3 años, por lo que sus respuestas no tienen posibilidad de no comprensión, dada su carrera y posición en su formación.

Se les formuló una pregunta, que se muestra en la siguiente gráfica:

Gráfica 1 *Durante el transcurso de este año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?*



Fuente: Encuestas a estudiantes.

Como se aprecia en la gráfica anterior, el 95,6% señaló que si ha tenido estrés en el transcurso del año.

Se continuará con la misma metodología de presentación de los resultados, tomando en cuenta que los valores menores (nunca), contemplan

los hechos para estresores y se sumarán los dos últimos niveles que son siempre y casi siempre.

Tabla 3
Estresores estudiantes

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)	18%	27%	27%	16%	9%	4%
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas	16%	18%	24%	20%	9%	13%
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as	13%	4%	11%	38%	20%	13%
Exposición de un tema ante la clase	13%	9%	2%	33%	29%	13%
No entender los temas que se abordan en la clase	11%	16%	11%	38%	7%	18%
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	9%	2%	18%	44%	20%	7%
El nivel de exigencia de mis profesores/as	9%	4%	4%	29%	29%	24%
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)]	7%	18%	24%	13%	22%	16%
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación	7%	7%	24%	13%	22%	27%
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as	7%	11%	20%	18%	36%	9%

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competitividad con o entre mis compañeros de clases	4%	7%	11%	29%	40%	9%
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	4%	2%	20%	16%	33%	24%
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)]	4%	7%	4%	16%	38%	31%
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as	4%	9%	11%	22%	27%	27%
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	2%	4%	4%	11%	33%	44%

Fuente: Encuestas a estudiantes.

De los 15 estresores, que se muestran en la tabla 11, 5 están en los rangos de rara vez o algunas veces, en su mayoría, casi nunca uno solo y todos los demás, es decir, la mitad está en casi siempre y siempre, esto es diferente a la situación que se presentaba en los docentes. En la siguiente tabla se presenta el resultado de estos dos Likert sumados:

Tabla 12*Estresores de casi siempre y siempre en estudiantes*

Estresor	%
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	78%
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)]	69%
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	58%
El nivel de exigencia de mis profesores/as	53%
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as	53%
La competitividad con o entre mis compañeros de clases	49%
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación	49%
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as	44%
Exposición de un tema ante la clase	42%
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)]	38%
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as	33%
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	27%
No entender los temas que se abordan en la clase	24%
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas	22%
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)	13%

Fuente: Encuestas a estudiantes

En la tabla 12 se presentan los 15 estresores, como se puede ver los de mayor porcentaje, es decir, superior al 50% son aquellas actividades propias a los métodos formativos que se emplean: La sobrecarga de tareas y trabajos, el tipo de trabajo, la forma de evaluación, el nivel de exigencia de mis profesores/as, tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.

A primera impresión, estos estresores, no se relacionan con los estresores de los docentes, por lo que no se puede indicar que hay relación entre estos.

Se presenta ahora los resultados de los síntomas que presentan los estudiantes:

Tabla 4
Síntomas en estudiantes

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear	20%	11%	31%	11%	16%	11%
Aislamiento de los demás	18%	13%	22%	18%	18%	11%
Desgano para realizar las labores académicas	16%	2%	18%	22%	20%	22%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	13%	4%	16%	18%	20%	29%
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea	11%	9%	13%	44%	13%	9%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	11%	11%	27%	9%	18%	24%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	11%	20%	4%	33%	18%	13%
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)	7%	13%	7%	31%	27%	16%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	7%	2%	13%	16%	42%	20%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	7%	4%	20%	16%	22%	31%
Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación	7%	7%	7%	16%	33%	31%
Dolores de cabeza o migrañas	4%	4%	9%	18%	40%	24%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4%	7%	7%	33%	24%	24%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4%	4%	13%	33%	16%	29%
Dificultades para concentrarse	4%	2%	13%	16%	40%	24%

Fuente: Encuestas a estudiantes

De los 15 síntomas, se aprecia que nunca y casi nunca tienen las frecuencias relativas más bajas, viendo que ocho, tiene los mayores valores de frecuencia relativa en alternativas de rara vez y algunas veces y seis ítems o reactivos, se muestran en las frecuencias de casi siempre y siempre. Por eso

se muestra en la siguiente tabla, los resultados de estas agrupados:

Tabla 5
Síntomas de casi siempre y siempre en estudiantes

Síntomas	%
Dolores de cabeza o migrañas	64%
Dificultades para concentrarse	64%
Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación	64%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	62%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	53%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	49%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	49%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	44%
Desgano para realizar las labores académicas	42%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	42%
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)	42%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	31%
Aislamiento de los demás	29%
Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear	27%
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea	22%

Fuente: Encuestas a estudiantes.

En la tabla 14 se muestran los resultados, donde se detallan que más de la mitad de los estudiantes presentan: dolores de cabeza o migrañas, dificultades para concentrarse, ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, fatiga crónica o somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Así como se puede ver los síntomas, se aprecia, como estudiantes del tercer año, las acciones que toman para disminuir estos niveles de estresores.

Tabla 6
Acciones estudiantes

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)	31%	2%	11%	27%	16%	13%
Hacer ejercicio físico]	31%	24%	9%	24%	2%	9%
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	16%	24%	24%	22%	9%	4%
Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)	11%	7%	24%	29%	27%	2%
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	11%	18%	16%	22%	29%	4%
Jugar videojuegos / ver televisión / ver películas]	11%	11%	13%	24%	9%	31%
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	9%	0%	11%	53%	16%	11%
Navegar en internet	9%	2%	9%	22%	33%	24%
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	7%	7%	13%	42%	16%	16%
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	7%	11%	16%	24%	31%	11%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	7%	7%	18%	33%	24%	11%
Habilidad asertiva (defender nuestras	4%	0%	16%	33%	42%	4%

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4%	7%	20%	29%	27%	13%
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	4%	11%	13%	27%	36%	9%
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	4%	4%	13%	36%	31%	11%
Escuchar música o distraerme viendo televisión	2%	4%	13%	22%	38%	20%
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	2%	4%	13%	40%	22%	18%

Fuente: Encuestas a estudiantes

Como se puede ver en la tabla 15, de los 17 indicadores, solo dos tienen el mayor porcentaje hacia las frecuencias de nunca y casi nunca, mientras que siete van hacia las frecuencias de casi siempre y siempre, por eso, al igual que en la tabla de docentes, se procede hacer el análisis de lo que casi nunca o nunca hacen:

Tabla 7
Acciones que nunca y casi nunca hacen los estudiantes

Acción	%
Hacer ejercicio físico	55,6%
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	40,0%
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)	33,3%
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	28,9%
Jugar videojuegos / ver televisión / ver películas]	22,2%
Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)	17,8%
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	17,8%
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	15,6%
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	13,3%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	13,3%
Navegar en internet	11,1%
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	11,1%
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	8,9%
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	8,9%
Escuchar música o distraerme viendo televisión	6,7%
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	6,7%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	4,4%

Fuente: Encuestas a estudiantes

En la tabla 16 se muestra que la mayoría no hace ejercicio, así como tampoco solicitar apoyo a la familia o amigos

4.2 Descripción de la Funcionalidad de la Propuesta

Son los resultados presentados en los puntos anteriores los que permitirán la continuidad de las fases propuestas. Los estresores que siempre o casi siempre se presentan, así como los síntomas mayores y las acciones que menos hacen conforma la base para el desarrollo del programa, es decir, si los estresores que casi nunca se

presentan, no será urgentes de atender, así mismo los síntomas que casi nunca se presentan tampoco serán urgentes de atender y las acciones que ya hacen, es decir siempre y casi siempre, no se tiene porque plantear en este proceso. Entonces se considera la funcionabilidad de la propuesta desde estos resultados.

4.3 Cambios Relevantes de la Aplicación de la Propuesta

Los resultados permiten presentar en forma agrupada la siguiente tabla resumen, la misma que considera la selección de aquello que tenga más de la mitad de la comunidad inmersa, para que posteriormente, en nuevos semestres, se planteen nuevas actividades.

Tabla 8

Resumen para selección de programa por estresores

Docentes		Estudiantes	
Estresor	%	Estresor	%
Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).	44,40%	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	78%
Salario bajo en relación al trabajo que desempeño.	33,30%	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	69%
Presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados.	33,30%	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	58%
Cuando se valora mi actuación por parte de los demás.	22,20%	El nivel de exigencia de mis profesores/as	53%
Falta de Información acerca de lo que debo hacer.	22,20%	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as	53%
Los docentes en conjunto pueden influir poco en las decisiones	11,10%	La competitividad con o entre mis compañeros de clases	49%

Docentes		Estudiantes	
Estresor	%	Estresor	%
Trabajo excesivamente repetitivo y monótono.	11,10%	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación	49%
Inestabilidad de mi puesto en el centro actual (cambio de universidad).	11,10%	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as	44%
Falta de información sobre cómo debo hacer mi trabajo.	11,10%	Exposición de un tema ante la clase	42%
Indefinición de mis responsabilidades.	11,10%	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	38%
Realizar cosas con las que no estoy de acuerdo.	11,10%	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as	33%
Falta de información sobre cómo han de instaurarse los cambios.	11,10%	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	27%
Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnos.	11,10%	No entender los temas que se abordan en la clase	24%
Deficiente comunicación dentro del equipo de enseñanza.	11,10%	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas	22%
La evaluación a los profesores.	11,10%	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)	13%
Falta de oportunidades para la promoción.	11,10%		
Pocos profesores para el número de estudiantes que hay.	11,10%		
Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo.	11,10%		
El hecho de que ser un buen profesor no implique necesariamente promoción.	11,10%		
Mala consideración de la sociedad hacia mi profesión.	11,10%		

Fuente: Encuestas a docentes y estudiantes.

Como se puede ver en la tabla 17, los porcentajes de mayores niveles de estrés se presentan en los estudiantes. Se consideran, para la presente aquellos valores que son más de 50%, siendo estos los siguientes:

- La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.

- El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.).
- La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.
- El nivel de exigencia de mis profesores/as.
- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.

Se tomará el valor más alto de los docentes, el cual sería:

- Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).

Se considera a continuación los resultados de síntomas que se han presentado, por lo que se tiene la siguiente tabla:

Tabla 9
Resumen para selección de programa por síntomas

Docentes		Estudiantes	
Síntoma	%	Síntomas	%
Mal humor	55,60%	Dolores de cabeza o migrañas	64%
Dolor en el cuello	55,50%	Dificultades para concentrarse	64%
Irritabilidad	33,30%	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación	64%
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	33,30%	Fatiga crónica (cansancio permanente)	62%
Dolor de cabeza o migraña	22,20%	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	53%
Problemas de presión (hipertensión o hipotensión)	11,10%	Aumento o reducción del consumo de alimentos	49%
Falta o aumento de apetito	11,10%	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	49%
Tristeza	11,10%	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	44%
Poca tolerancia hacia los demás	11,10%	Desgano para realizar las labores académicas	42%
Flojera	11,10%	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	42%
Mantenerse callado	11,10%	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)	42%
Ansiedad	11,10%	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	31%
Fatiga	11,10%	Aislamiento de los demás	29%
		Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear	27%
		Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea	22%

Fuente: Encuestas a docentes y estudiantes.

Los valores con más del 50% son:

- Mal humor
- Dolor en el cuello
- Dolores de cabeza o migrañas
- Dificultades para concentrarse
- Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación
- Fatiga crónica (cansancio permanente)

- Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Por último, se va a presentar los resultados de las acciones que se considerarán en el diseño del programa:

Tabla 19

Resumen para selección de programa por acciones

Docentes		Estudiantes	
Acción	%	Acción	%
Desahogarme gritando o llorando	88,90%	Hacer ejercicio físico	55,60%
Solicitarle ayuda a otra persona	88,90%	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	40,00%
Leer sobre lo que me estresa y aplicar las soluciones propuestas	77,80%	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)	33,30%
Salir a caminar o hacer ejercicio	66,70%	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	28,90%
No pensar en lo que me estresa	55,60%	Jugar videojuegos / ver televisión / ver películas]	22,20%
Hablar del problema con otras personas	55,60%	Contar lo que me pasa a otros, (verbalización de la situación que preocupa)	17,80%
Relajarme o tratar de tranquilizarme	44,40%	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	17,80%
Rezar o leer la Biblia	44,40%	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	15,60%
Detectar o identificar el problema que lo causa	33,30%	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	13,30%
Distraerme haciendo otras cosas	33,30%	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	13,30%
Descansar.	33,30%	Navegar en internet	11,10%
Pensar de manera positiva	33,30%	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	11,10%
Trata de solucionar el problema	33,30%	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	8,90%

Docentes		Estudiantes	
Acción	%	Acción	%
Darme ánimos	33,30%	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar	8,90%
Trata de controlarme	33,30%	Escuchar música o distraerme viendo televisión	6,70%
Escuchar música	22,20%	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	6,70%
		Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	4,40%

Fuente: Encuestas a docentes y estudiantes.

Por los resultados hallados, se tiene lo siguiente:

- Desahogarme gritando o llorando
- Solicitarle ayuda a otra persona
- Leer sobre lo que me estresa y aplicar las soluciones propuestas
- Salir a caminar o hacer ejercicio
- No pensar en lo que me estresa
- Hablar del problema con otras personas
- Hacer ejercicio físico

Con todo lo plasmado se presentan las siguientes propuestas de programa:

Tabla 10*Propuesta de Programas*

ESTRESORES	Programa	SÍNTOMAS	Programa	ACCIONES	Programa
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	TABLERO DE CONTROL: empleando Google DRIVE	Mal humor	30 DE VIVENCIA	Desahogarme gritando o llorando	30 DE VIVENCIA
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	TABLERO DE CONTROL: empleando Google DRIVE	Dolor en el cuello	ERGONOMIA – PAUSA ACTIVA	Solicitarle ayuda a otra persona	OBU
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	ESTILOS DE APRENDIZAJE	Dolores de cabeza o migrañas	ERGONOMIA – PAUSA ACTIVA	Leer sobre lo que me estresa y aplicar las soluciones propuestas	INTEGRACIÓN
El nivel de exigencia de mis profesores/as	TABLERO DE CONTROL: empleando Google DRIVE	Dificultades para concentrarse	ERGONOMIA – PAUSA ACTIVA	Salir a caminar o hacer ejercicio	INTEGRACIÓN
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as	5 S – Matriz de priorización	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación	ERGONOMIA – PAUSA ACTIVA	No pensar en lo que me estresa	INTEGRACIÓN
Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).	INCENTIVOS	Fatiga crónica (cansancio permanente)	ERGONOMIA – PAUSA ACTIVA	Hablar del problema con otras personas	OBU
		Somnolencia o mayor necesidad de dormir	ERGONOMIA – PAUSA ACTIVA	Hacer ejercicio físico	INTEGRACIÓN

Elaboración propia

4.4 Verificación de Hipótesis de la Investigación

La hipótesis plantea conocer si el nivel de la relación del estrés laboral y el estrés académico, que se puede presentar en el proceso de enseñanza aprendizaje en estado de emergencia, es directamente positivo en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna - 2020, es decir, a un estrés del docente se presenta estrés en el estudiante, para determinar un nivel, se tiene que desarrollar una prueba que permita medir la asociatividad entre estas, pues su existencia es el resultado cualitativo, por lo que se aplica una chi cuadrado, entonces la chi cuadrado, mide la asociatividad que se da entre dos variables cualitativas, para lo que se toma en cuenta los datos en una tabla de contingencia o dos variables cualitativas, que considera como hipótesis nula que la variable 1 y la variable 2 son independientes (XLSTAT, 2021)

Para hacer las pruebas de relación, se ha tenido que someter a una estandarización matemática, con el fin de analizar ambas variables con indicadores ordinales, logrando una tabla de lo que se dio y lo esperado para la chi cuadrado y con ello ver si existe relación alguna. Los resultados además dieron a kendall, sin embargo, en todas ellas los valores de Pvalue fue mayor a 0.05, (chi-cuadrado de Pearson 0.199) y el valor de chi, por las ponderaciones ordinales alcanzó el valor de 0.10960036, entonces si no existe asociatividad entre las variables, no se puede pensar en un nivel de influencia entre estas, por ello se considera que los estreses laboral y académico, son propios a cada persona en sus propios roles, a pesar que se tiene ambas relacionados en el proceso enseñanza-aprendizaje.

A continuación, se muestra los siguientes cálculos:

	Docentes	Estudiantes	
Estresores	2.575	4.02666667	6.60166667
Síntomas	3.2369281	4.08148148	7.31840959
Acciones	3.53888889	3.86928105	7.40816993
	9.35081699	11.9774292	21.3282462
	0.43842409	0.56157591	
Esperado	2.89432972	3.70733694	6.60166667
	3.20856709	4.1098425	7.31840959
	3.24792019	4.16024975	7.40816993

	0.03523146	0.02750532	
	0.00025069	0.00019571	
	0.02606677	0.02035041	
	0.06154892	0.04805144	0.10960036
			<i>Si es menor de 0.05 indica que si hay relación</i>
<i>Cuando el valor de la chi cerca al cero no hay asociación</i>			

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,000 ^a	4	0.199
Razón de verosimilitud	6.592	4	0.159
Asociación lineal por lineal	0.645	1	0.422
N de casos válidos	3		

a. 9 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,33.

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.333	0.544	-0.612	0.540
	Tau-c de Kendall	-0.333	0.544	-0.612	0.540
	Gamma	-0.333	0.544	-0.612	0.540

Capítulo V

Diagnóstico Situacional

5.1 Descripción de Problema Focalizado

5.1.1 Presentación del nudo crítico

El desarrollo de la educación en el Perú no se puede detener, pues así lo establece la ley general de educación, Ley 28044, y lo propone la Defensoría del Pueblo. Por eso es que, ante una situación de Pandemia, declarada por la OMS, la educación continua. En el nivel superior universitario, se tuvo que adaptar diferentes acciones, pues fue la primera vez en la historia del Perú, que se aprecia esta situación, con la existencia de la Internet, las computadoras y los teléfonos celulares. Si la ley universitaria identifica la parte formativa y de investigación, como funciones de los docentes, en beneficio de los estudiantes, es que también se presentan las partes administrativas, y en especial en las universidades públicas.

Toda actividad que se presenta desde marzo del 2020, ha conllevado a que se den nuevas formas de vida, en lo familiar, social y por supuesto en lo educativo. Si ya se considera que la presencia de estas, como factores externos a las personas, tenían un efecto en el estrés, pues se considera que se continúan con estos, pero no solo en los docentes, sino también en los estudiantes, pues el proceso aprendizaje enseñanza, es un planteamiento que se visualiza en la Ley 28044.

Entonces, continuidad de la educación, en el nivel universitario, considera adaptar en época de pandemia, diferentes acciones, las mismas que en el sector publica, para la universidad pública, connota una carga administrativa, adicional a la labor de docencia que se ejerce, este es el nudo crítico, pues al ser causa del posible efecto, denominado estrés, se tiene que revisar y comprender cada uno de los reactivos o ítems que se han presentado en los instrumentos dados. La relación de docente estudiante, es algo que se va a dar, pues el proceso es único, sin embargo, determinar si el estrés del docente tiene relación con el estrés del estudiante, es lo que se va a considera en el presente trabajo, pues del resultado que se presente, es

comprensible presentar propuestas que aporten a la mejora en el proceso aprendizaje enseñanza.

5.1.2 Características relevantes del caso

Los docentes de las universidades públicas, están identificados en el Artículo 80 de la ley 30220 y pueden ser: Ordinarios (principales, asociados y auxiliares), extraordinarios (eméritos, honorarios y similares dignidades que indica cada universidad) y contratados. Ellos, tienen como función el desarrollo de investigaciones, así como la mejora continua de la enseñanza. Por eso es que, ante la pandemia, por COVID-19, se plantea el uso de TIC para el dictado de clases, entrando en el nuevo vocabulario los términos de:

- Sincrónica
- Asincrónica
- Aula virtual
- Reunión en meet, zoom, skype
- Videollamadas
- Videoconferencias

Estos nuevos términos son los que se adaptaron en la universidad. La escuela de Obstetricia, que es la unidad de estudio, presenta docente, encargados del dictado de cursos según la siguiente malla, para el caso del tercer año de estudio (V ciclo)

- Propedéutica Obstétrica I
- Salud sexual y reproductiva
- Epidemiología y desarrollo sostenible.
- Metodología anticonceptiva.
- Semiología humana.

Los docentes y estudiantes están en la obligación de cumplir con lo descrito en sus mallas curriculares, pues estos son documentos conformantes, ante la SUNEDU, para que pueden obtener, al final del ciclo formativo, su grado de

bachiller o su licenciamiento.

Los docentes, en la escuela, no empleaban el aula virtual, pues no era considerado como un dictado a distancia, sino presencial, así tampoco se vieron en la necesidad de conocer y dominar, diferentes herramientas que les facilitará el proceso aprendizaje enseñanza por medio de las TIC, los estudiantes, se encuentran en la misma situación, con la diferencia, que ellos si mantiene un conocimiento de las TIC, que viene desde las escuelas, por lo que adaptarse a metodologías, didácticas, procesos u otros aspectos, no les significaría un obstáculo mayor. Pero se debe de adicionar que las formas administrativas, como reuniones de coordinación académica, formatos nuevos en el sistema u otros, romperían los esquemas antes de la pandemia, pues los horarios de trabajo se extienden a reuniones nocturnas y no planificadas incluso sábados o domingos tratando de encontrar horarios que no afecte el dictado de clases, sumado a ello, la urgencia de encontrar herramientas virtuales para uso en el campo de la salud y que reemplace de algún modo la práctica clínica cuyo acceso fue restringido.

5.2 Análisis de Factores Críticos

Dentro del análisis de los factores, se va emplear el diseño del diagrama causa – efecto de Ishikawa, con el cual se pueda ver el problema y su planteamiento de solución dentro del presente documento.

5.2.1 Causas

La forma de identificar puntos críticos es por medio de las 6 M de Ishikawa, que son:

- Mano de Obra.
- Materia Prima.
- Método.
- Maquinarias.
- Medición.
- Medio Ambiente.

En el proceso aprendizaje enseñanza, se puede ver involucrados estas 6 M, pero antes de mostrarlas, se considera la presencia del proceso aprendizaje – enseñanza en la siguiente figura:

Figura 1 *Relación de actividades docente estudiante*



Como se muestra en la figura 1, se dan actividades similares en ambos actores y son siempre en un círculo constante, que tiene conclusión en el trámite documentario que el docente hace. De esta relación es que se presentará el Ishikawa, en las actividades que son conjunción entre ambos:

Tabla 21
Diagrama adaptado de 6M

	Mano de Obra	Materia Prima	Método	Maquinarias	Medición	Medio Ambiente
Preparación de clases						
Información	Si	Si	No	No	No	No
Herramientas	Si	No	Si	Si	Si	No
Diseño	Si	No	No	Si	No	No
Dictado de clases						
Tiempos	Si	No	No	Si	Si	No
Herramientas	Si	Si	Si	Si	Si	No
Evaluación: diagnóstico y medición						
Tiempos	Si	Si	No	Si	Si	No
Herramientas	Si	Si	Si	Si	Si	No
Proceso administrativo						
Documentos	Si	No	Si	Si	No	No
Asistencia a clases						
Información	Si	Si	No	Si	No	No
Herramientas	Si	Si	Si	Si	No	No
Desarrollo de trabajos formativos y de investigación						
Información	Si	Si	Si	Si	Si	No
Herramientas	Si	Si	Si	Si	Si	No
Evaluación: diagnóstico y medición						
Tiempos	Si	Si	No	Si	Si	No
Herramientas	Si	Si	Si	Si	Si	No

Fuente: Ficha documental

Como se puede ver en la tabla 21, se aprecia que el proceso tiene mayor incidencia en las siguiente M:

- Mano de obra 14 si y 0 no
- Maquinaria 13 si y 1 no
- Materia prima 10 si y 4 no
- Medición 9 si y 5 no

- Método 8 si y 6 no

- Medio Ambiente 0 si y 14 no

Por ello es que se considera que el problema que se puede presentar, está dado en el factor humano y maquinaria. El humano es inherente al aprendizaje, que se dio primero y a la enseñanza que se da posteriormente. Pero este proceso, por su propia actividad tiene efectos en varios aspectos uno de ellos es el estrés, mientras que el caso de la maquinaria, sería considerado el hecho de los equipos que se emplean en el propio proceso.

Entonces las causas, del presente problema, involucran varios aspectos, pero dos de ellos son lo de mayor influencia.

5.2.2 Consecuencias

Si el proceso mostrado en los puntos anteriores, plasma la presencia de las personas, aprendiendo y enseñando, como parte de su vida, laboral y formativa, es bueno indicar que esto tiene diferentes consecuencias, como es el estrés que pueden presentar, pues afecta solo a la parte humana, pero involucra otros aspectos que pueden incrementar sus niveles, como son las maquinarias, la materia prima, la medición, los métodos y en forma poco controlada, el medio ambiente, pues se hace inevitable el uso de energía eléctrica, internet y material fungible, por lo que el impacto de esta actividad educativa en el medio ambiente se hace muy baja.

Lo que se tiene entonces, es la identificación de las actividades que se continúan en la universidad y que son posibles causas de estrés en las dos partes, docentes y estudiantes, reflejadas en diferentes aspectos, agrupados en tres:

- Estresores
- Síntomas
- Acciones

Los estresores, son aquellas actividades externas a las personas y se dan por la propia actividad, mientras que los síntomas, son características que se presentan

en forma individual a cada persona y las acciones son las decisiones que se toman para hacer frente a los posibles niveles negativos de estrés.

Pero como se refleja en la figura 1, existe una parte administrativa, que solo es del docente, por lo que se ha colocado la denominada “percepción”, ya que esta es parte de la labor que ejecutan.

5.3 Dificultad a resolver

Como ya se indicó en los capítulos anteriores, lo que se busca es identificar la posible relación que hay entre los estrés del docente y el estudiante, es decir, a pesar que es algo laboral, este puede influir en lo formativo, ya que la relación entre docente estudiante, siempre se va a dar, pero se desea saber si hay relación entre estos, pero más allá del mismo es identificar los estresores más altos que se dan, los síntomas que se presentan y las acciones que mayormente ejecutan para disminuir estos niveles, con ello se puede plantear alternativas, que alcancen la mejora en la educación, para que se ejecuten. El propio trabajo de investigación se convierte en una metodología a seguir, siendo este el aporte del mismo, más allá de la información que se dará, pues la formación de profesionales no se ha detenido, sin embargo, se debe de continuar. Entonces la dificultad se presenta, no solo en la identificación de los estresores, síntomas o acciones, sino en qué hacer con esa información.

Al ser un problema que se ha identificado como la M de mano de obra, se puede señalar que la gestión, es una posible alternativa para mejorarla, no solo porque involucra la toma de decisión que se presenta en lo que se tiene y se puede, sino también porque es de ejecutar en un corto plazo, en las universidades, bajo los sustentos de estatutos, reglamento y por supuesto la ley, que siempre busca que la educación se desarrolle en tal sentido que prepara a las personas para integrarse a la sociedad a brindar soluciones o aportar nuevos conocimientos, que sumen al desarrollo territorial.

Capítulo VI

Propuesta de Innovación

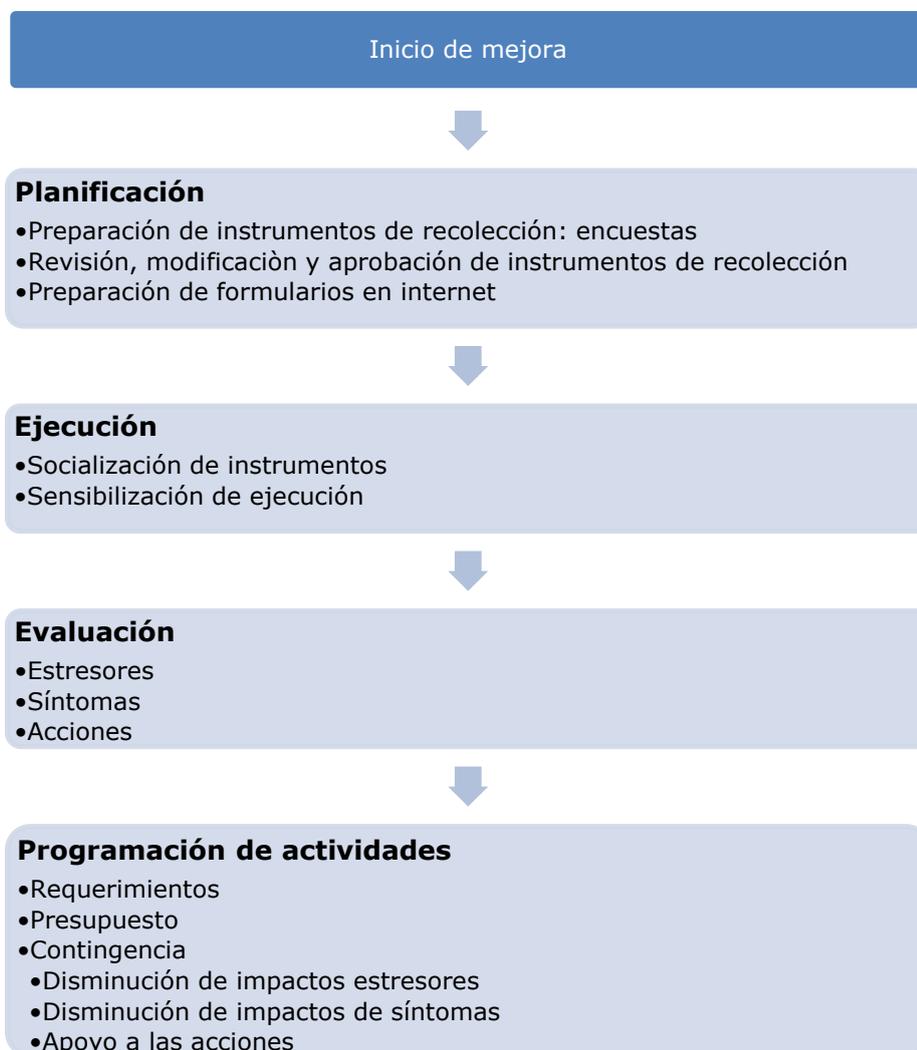
En el presente capítulo se plasma la propuesta a llevar a cabo, como metodología que pueda replicarse en cada escuela de la facultad y lograr así posibles Baremos, que incluso, serían aporte a los procesos de Licenciamiento y Acreditación, pues el recurso humano (mano de obra) es el que se identifica en todas las dimensiones de esta.

6.1 Descripción de la Propuesta

Para poder comprender mejor la propuesta se plasma el siguiente diagrama de bloques:

Figura 2

Diagrama de bloques de propuesta estrés laboral y estrés académico



Lo que se busca en la propuesta es lograr enfrentar el estrés laboral y el estrés académico que tiene la comunidad universitaria, y se da por cada una de las etapas propuesta, buscando siempre la mejora continua de todos, con el único fin que, si sus actividades son de menor estrés, estas pueden lograr los objetivos y metas esperadas.

En el siguiente punto se detalla más la estructura de la propuesta.

6.2 Descripción de la Estructura de la Propuesta

La propuesta se plantea con el inicio de la mejora, la misma que es parte del documento de origen que acepta y aprueba la identificación semestral de los niveles de estrés laborales y académicos de los docentes y estudiantes en una facultad, para que se pueda planificar una programación que permita mejorar el estrés en ellos. Sin el apoyo de las autoridades respectivas, no se puede dar inicio a la propuesta que se plantea.

Se identifican cuatro fases en la propuesta y son:

Fase 1: Planificación

Esta fase concentra la preparación de todo lo necesario para la recolección de información, la misma que será el sustento para el planteamiento de diferentes actividades que ayuden a disminuir los niveles de estrés, por eso se considera los siguientes puntos:

- Preparación de instrumentos de recolección: encuestas
Se ha propuesto las que se emplean en el trabajo de investigación, las mismas que tiene sustento en las NTP de España y han sido validadas y bajo la confiabilidad de este país, así como replicadas a en otros lugares, sin embargo, se adiciona, por pandemia, un factor de percepción, como ya se indicó, para el caso de lo laboral, en la parte administrativa que debe de cumplir todo docente. Estos instrumentos deben de tener la característica de no tomar más de 10 minutos para su llenado, así como también el uso de palabras que no permitan sesgo alguno y por supuesto que sean de un conocimiento de los docentes y estudiantes.
- Revisión, modificación y aprobación de instrumentos de recolección
Si bien es cierto, son instrumentos ya empleados, estos pueden ser

siempre mejorados, pues los resultados recolectados, conllevan a plantear programas que permitan disminuir los niveles de estrés, y de esa ejecución, es que se vuelve a tener información, que podría adaptarse a los nuevos instrumentos que se plantean.

- Preparación de formularios en internet

El uso de la internet, que está en los espacios de los estudiantes y docentes, ya sea en sus desktop, laptop, tablet o celulares, permite la recolección de información en el tiempo que ellos dispongan, su procesamiento puede ser almacenado como parte de los registros históricos para un seguimiento y monitoreo que logre la mejora constante del proceso formativo y laboral.

Fase 2: Ejecución

En esta segunda etapa, se considera ya el colocar los instrumentos en los estudiantes y docentes de la facultad, para ello se toman en cuenta los siguientes puntos:

- Socialización de instrumentos

Se considera el tiempo de difusión por medio de los docentes en la primera semana del segundo mes del inicio de clases, tomando en cuenta que es el 20% del tiempo de un semestre, no es necesariamente lo más recargado de estrés, por lo que se podría planificar los programas a ejecutarse en la mitad del semestre de cada año y otras actividades en forma permanente, a través del apoyo de oficinas como OBU, RSU, entre otras. Esta difusión se daría también a través del mailing, pues se cuenta con correos institucionales para lograr esta comunicación.

- Sensibilización de ejecución

Los primeros semestres no serán de gran expectativa, es decir, al ser nuevos, no se podría considerar la importancia por los resultados obtenidos, sin embargo, una vez aplicado los primeros programas de disminución de estrés laboral y académico, se puede tener un cambio en las conductas de las personas ante este tipo de propuesta.

Fase 3: Evaluación

En la fase de evaluación, considera analizar por Medidas de Tendencia Central (MTC), los resultados obtenidos, los mismos que pueden irse comparando en cada aplicación, para tener un registro histórico de cómo puede ir cambiando y mejorando la afectación del estrés que se presenta en los siguientes puntos:

- Estresores

Es la identificación de las actividades que se deben de dar y que provocan mayores niveles de estrés en los docentes y los estudiantes.

- Síntomas

Los estresores, pueden ocasionar síntomas que se presenten en las personas, en afectaciones biológica, es decir, hacia la salud así como en la parte motivacional, en el hecho de hacer las cosas que corresponden a los docentes y a los estudiantes.

- Acciones

Conocer si las propuestas que se dan para disminuir los niveles de estrés son aceptadas por las personas, estos pueden ser cambiantes, según se planifique y ejecuten los diferentes programas que se propongan.

Fase 4: Programación de actividades

Esta última fase del este ciclo, se convertirá en el sustento para reiniciar el proceso, en cada semestre, por eso considera, que en base a la información recopilada se den planteamiento para disminuir el impacto de los estresores, desaparecer los síntomas que se presentan comúnmente y apoyar las acciones que facilitan la disminución del estrés o proponer nuevas actividades, con el sustento de información que se irá recopilado, por eso contempla los siguientes puntos:

- **Requerimientos**
Tanto el material como el humano, por eso se señala que son acciones de gestión.

- **Presupuesto**
Considerado como el presupuesto que se requiere para la ejecución del programa de actividades y denotar en el mismo una evaluación que se plantee a precios sociales o a valorización estandarizada por el Estado.

- **Contingencia**
Considera que hacer si no existe respuesta de las personas en la participación, o en el momento de hacer las actividades, no se ve una disminución en la calificación de los estresores, síntomas o acciones, estas deben de tener las características de ejecutarse inmediatamente, es decir, no esperar tiempos largos para su ejecución, pues son contingencias.

Cada uno de estos hechos, debe de permitir:

- Disminución de impactos estresores
- Disminución de impactos de síntomas
- Apoyo a las acciones de afrontamiento del estrés

6.3 Descripción de la Viabilidad de la Propuesta

La viabilidad de la propuesta se da, pues los requerimientos para llevar a cabo las 4 fases, son decisión de gestión, pues no involucran presupuesto alguno que comprometa su desarrollo ya que, en la universidad, por ley, existen oficinas que buscan en bienestar universitario, la asistencia social y la responsabilidad social universitaria, los mismos que cuenta con personal en planilla y presupuesto para ejecución de lo que se programe. Para el caso de los instrumentos, su uso y análisis, el presente trabajo es una de las muestras de esta primera etapa, y los resultados serán tomados como parte de lo que se pueda desarrollar, si se centra en un grado de madurez del proyecto, se considera que es un TRL 2 (ver anexo 2), pues se ha desarrollado la ejecución en una nivel de laboratorio, pero este puede seguir hacia el TRL 9, en un caso se considere las recomendaciones que se presenten.

6.3.1 Programas

6.3.1.1 Tablero de Control: empleando el Google DRIVE

Objetivo:

Disminuir los estresores por la programación y visualización de actividades inherentes al proceso enseñanza aprendizaje.

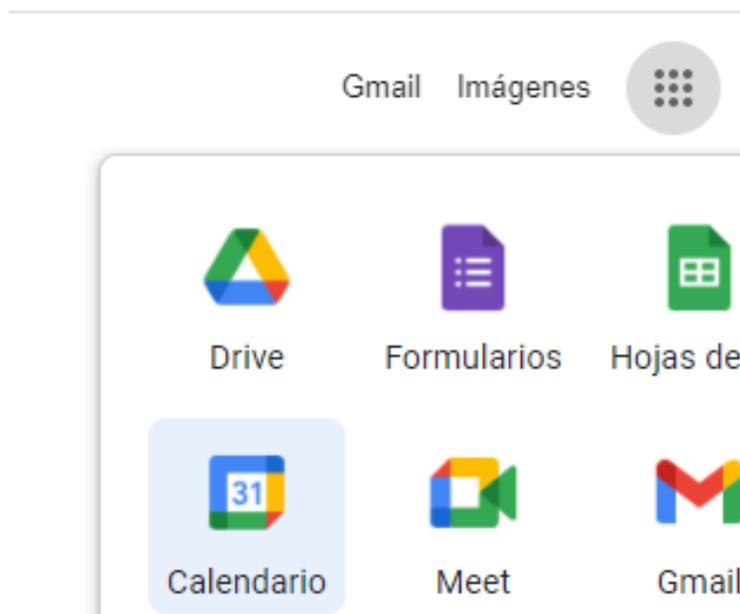
Descripción:

Se implementará en una hoja de cálculo los cursos que se tiene considerando la siguiente información:

Curso			
Actividad			
Tipo (Trabajo, exposición, evaluación, análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet, etc.)			
Fecha de inicio			
Fecha de entrega			
Tiempo relativo para su desarrollo			
Observaciones			

Los cursos se programan en todo un semestre, los docentes pueden hacer uso de la hoja de cálculo de GOOGLE DRIVE, para que se comparta como editor a los docentes, pero como lector solo a los estudiantes. La sobrecarga es un estresor identificado, sin embargo, proponer una planificación de las actividades y hacerlo público, permitirá un mejor control del proceso enseñanza aprendizaje, para evitar este hecho y los estudiantes no tengan ningún problema en la ejecución. El punto del tablero de control que dice “tiempo relativo para su desarrollo”, se refiere a cálculo que le tomará al estudiante desarrollar la actividad, pues es parte del proceso enseñanza aprendizaje que se deje actividades, medibles, para que todos puedan mejorar el proceso.

También se puede hacer uso del GOOGLE DRIVE pero del calendario, en el cual se plasme las fechas de trabajos finales, evaluaciones finales, exposiciones finales, para que los estudiantes lo puedan tener en sus celulares, pues este calendario puede compartirse



Requerimientos:

- Material:
 - Cuenta Gmail institucional: tanto docentes como estudiantes
 - Equipo: computadoras, celulares y/o Tablet que se emplean en la actualidad para las clases
 - Internet y energía eléctrica: se emplean en la actualidad para las clases
- Humano:
 - Docentes: enviarles los siguientes link:
TEXTO: https://workspace.google.com/intl/es-419/products/sheets/?utm_source=google&utm_medium=cp&utm_campaign=latam-PE-all-es-dr-bkws-all-all-trial-b-dr-1009897-LUAC0012360&utm_content=text-ad-none-any-DEV_c-CRE_479429790664-ADGP_Hybrid%20%7C%20BKWS%20%20MIX%20%7C%20Txt%20~%20Sheets_Hojas-

KWID_43700057701770113-kwd-
896977317045yutm_term=KW_%2Bgoogle%20%2Bhoja
%20%2Bde%20%2Bcalculoy
ST_%2Bgoogle%20%2Bhoja%20%2Bde%20%2Bcalculoy
gclid=CjwKCAjwo4mIBhBsEiwAKgzXOBMUBDgmWtE
ACk5_thG87SZ09LYTq6EP5P12uMgiaGiWJf_iFpcqCRo
CdDcQAvD_BwEygclsrc=aw.ds

VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=e3yLjbdWZEg>

TEXTO:

<https://support.google.com/calendar/answer/2465776?hl=es-419yco=GENIE.Platform%3DDesktop>

VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=ReGkVRmgjzY>

Permite identificar las hojas de cálculo a emplear y el calendario.

Implementación:

Se deberá solicitar una cuenta de correo de nombre: “Carrera-año”@...edu.pe, la contraseña, será solo para decanos y/o directores de escuela. Con esa cuenta se dará de alta a la hoja de cálculo y al calendario, integrando como editores a los docentes y lectores a los estudiantes. El tiempo para implementar será de 20 minutos.

Costo:

Al ser WORKSPACE (<https://workspace.google.com>) ya se tiene ese pago desarrollado, por lo que no hay costo de implementación y su mantenimiento es parte de las actividades de los docentes.

Sostenibilidad:

En el tiempo, siempre hay nuevos estudiantes y docentes, con lo que se puede dar su sostenibilidad en el tiempo, al no ser un costo cambiante.

Contingencias:

Autoridades no deseen continuar con Workspace de Google: hacerlo en cuentas open, con soporte en GNU, como las alternativas de Linux e inclusive emplear OpenOffice.

Back up diario, por si personal borra tablero.

6.3.1.2 Ergonomía – Pausa Activa**Objetivo:**

Disminuir los síntomas por explicación y aplicación de ergonomía y pausa activa.

Descripción:

Se alcanzará a los docentes y estudiantes material sobre los tipos de sillas, iluminación, posa pies, padmouse, teclados, mouse, y todo aquello que interviene en la estación de trabajo, ambiente de dictado de clase.

Requerimientos:

- Material
Ergonomía
- Texto
<http://eduteka.icesi.edu.co/articulos/ErgonomiaBasica>
- Video <https://www.youtube.com/watch?v=hterJ8s1MEk>

Pausa activa

- Texto
<https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades>
- Video <https://www.youtube.com/watch?v=UX9Cf36fSOU>
- Humano
 - Cada docente y estudiante tendrá la libertad de elección y decisión sobre su uso y aplicación.

Implementación:

Será libre de decisión

Costo:

Dependiendo de los materiales de ergonomía, pueden llegar a S/ 500.00

Sostenibilidad:

Los materiales se deprecian en un tiempo de 5 años, sin embargo, su uso y material es el que determina el cambio y/o renovación

Contingencias:

Se puede hacer búsqueda colectiva para minimizar costos.

6.3.1.3 Integrar**Objetivo:**

Disminuir los niveles de estrés por acciones replicables

Descripción:

Se creará un Youtube donde se puede publicar las actividades de las personas de la escuela, con el fin de integrar y así motivar a que todos vean

que actividades, como caminar, hacer ejercicios, ... son viables y permiten que se integren más las personas.

Requerimientos:

- Material
El YouTube del drive que se tiene con Google
- Humano
Docente asignado por semana para organizar estas actividades

Implementación:

Similar al WORKSPACE (<https://workspace.google.com>) que ya se cuenta, pero empleando el Youtube. El docente encargado de la semana, propondrá actividades que se puedan dar, con las medidas de seguridad respectivas.

Costo:

Cero

Sostenibilidad:

Es dable en el tiempo.

Contingencias:

Hacer una actividad principal una vez al mes, para motivar a que todos participen.

6.3.1.4 30 De Vivencia**Objetivo:**

Mejorar los niveles de estrés de los docentes y los estudiantes.

Descripción:

Una vez a la semana se reunirán por 30 minutos para poder ver, conversar y/o desarrolla una actividad para disminuir el mal humor y por medio de la conversación lograr desahogar quizá aquello que aqueja, así como

recomendaciones de música, lecturas.

Requerimientos:

Ambiente Meet que ya se tiene por medio de la cuenta de correo ya creada.

Implementación:

El responsable de la semana de actividades, propondrá también los 30 minutos de la semana para un día que será de jueves a sábado, siendo estos días los motivadores de actividad.

Costo:

Cero.

Sostenibilidad:

Es dable en el tiempo.

Contingencias:

Hacer una actividad principal una vez al mes, para motivar a que todos participen.

6.3.1.5 OBU

Objetivo:

Asistir en caso se requiera a los docentes y/o estudiantes en niveles de estrés muy altos.

Descripción:

Considera con la OBU, que se presenten alternativas de asistencia, tanto para docentes como estudiantes en procesos de estrés.

Requerimientos:

El contemplado con las personas de la OBU en coordinación con los decanos.

Implementación:

OBU presentará el proceso de apoyo y atención a los docentes y estudiantes.

Costo:

Cero

Sostenibilidad:

Es dable en el tiempo.

Contingencias:

Ninguna.

6.3.1.6 Estilos de Aprendizaje**Objetivo:**

Identificar los estilos de aprendizaje para sugerir su uso en cada curso

Descripción:

Por medio de los instrumentos de VARK o KOLB se puede sugerir a los estudiantes, cuáles son las mejores formas de aprender un curso, debido a las características propias del mismo.

Requerimientos:

Google DRIVE, formulario.

Implementación:

Se colocará ambos instrumentos en Google Forms, para que sea llenado por los estudiantes y estos logren identificar sus estilos. Cada curso puede indicar, los posibles estilos que permitirán a los estudiantes llevar de mejor forma el proceso enseñanza aprendizaje.

Costo:

Cero

Sostenibilidad:

Es dable en el tiempo.

Contingencias:

Ninguna

6.3.1.7 5 S - Matriz de Priorización**Objetivo:**

Organizar los tiempos empleados en el proceso enseñanza aprendizaje

Descripción:

Inducir el uso de las 5S y alcanzar el uso de la matriz de priorización.

Requerimientos:

Contratar los servicios de persona natural o jurídica, que brinde este servicio.

Implementación:

En charlas no mayores a los 90 minutos al inicio de cada semestre, se ejecutará en un primer momento, luego de dos semestres solo corresponderá la obligatoriedad a los ingresantes nuevos, sean docentes o estudiantes.

Costo:

Hasta S/ 900.00 y dependerá del POI de la facultad.

Sostenibilidad:

Dependerá del presupuesto de la facultad

Contingencias:

De no contar con la posibilidad de contratar, se conversará con OBU para que sean ellos los responsables de dicha actividad.

6.3.1.8 Incentivos

Objetivo:

Motivar a los docentes

Descripción:

Se propondrá, bajo la normativa del Estado, la posibilidad de alcanzar nombramientos de los docentes.

Requerimientos:

Lo establecido por ley.

Implementación:

Lo establecido por ley.

Costo:

Lo establecido por ley.

Sostenibilidad:

Lo establecido por ley.

Contingencias:

Ninguna.

Capítulo VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.1 Conclusiones

PRIMERA:

Se tiene una relación, inherente entre los docentes y los estudiantes, pues el proceso enseñanza aprendizaje, es dado principalmente con la intervención de ambos. Sin embargo, los niveles de estrés que tienen son propios a cada uno; por lo que no se ve un nivel de relación alta, dados los valores de Chi cuadrado, así como los resultados que se presentaron en las Medidas de Tendencia Central (MTC).

SEGUNDA:

Los estresores se han diferenciado, para su mejor comprensión entre los docentes y los estudiantes. Los resultados muestran que los docentes presentan estresores con mayor incidencia a los que se relacionan con la labor en lo administrativo, el temor de quedarse fuera de la enseñanza, la remuneración, las metas exigidas, la forma en que son valorados y la información que les dan para el desarrollo de diferentes actividades; para el caso de lo administrativo consideran que los tiempos de preparación y el trabajo administrativos son posibles estresores, seguidos de la preparación de clases y la falta de conocimiento de las TIC. Para el caso de los estudiantes se presentan los 15 estresores, siendo superior a la mediana la sobrecarga de tareas y trabajos, el tipo de trabajo, la forma de evaluación, el nivel de exigencia de los profesores/as, además del tiempo limitado para hacer el trabajo encargado por los profesores/as.

TERCERA:

Se presenta siete (7) programas que se pueden ejecutar directamente y uno (1) que dependerá de la ley, para atender los resultados obtenidos respecto a presencia de

estresores, síntomas y acciones para enfrentar el estrés, haciendo uso de las TIC que ya se tiene y que facilitaría el proceso enseñanza aprendizaje propio a la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna.

CUARTA:

El proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, se ha visto alterado, por los estresores, síntomas y acciones que se registran, pues fue una nueva forma de enseñar. Los resultados de rendimiento académico se han visto afectado en una disminución, en comparación con el año anterior al estado de emergencia.

7.2 Recomendaciones

PRIMERA:

La relación inherente entre los docentes y los estudiantes, por el proceso enseñanza aprendizaje, debe de mejorar cada año, pues no solo por la parte de cognitiva, hard skill, sino también por las softs kill o habilidades blandas, pues se integrarían más los docentes a los estudiantes y viceversa, para que los niveles de stress que se presenten sean menores, así también, se recomienda el uso de las TIC, en una forma más simple para la parte administrativa de los docentes.

SEGUNDA:

Considerar como un prototipo lo establecido en los programas, para que, de la escuela profesional de obstetricia, se pueda pasar a la facultad y luego a la universidad, en períodos de observación de resultados de dos semestres cada uno, es decir, luego de observar los resultados en dos años se puede lograr conclusiones mayores y este sería parte de la continuidad de la línea de investigación.

TERCERA:

Ejecutar en los casos que presenten algún nivel de estrés, los siete programas recomendados y esperar lo que indica la ley para el octavo.

CUARTA:

Tener en el tablero de control los rendimientos globales por curso y semestre para que se pueda considerar el proceso constante de mejorar la enseñanza y el aprendizaje, pues son parte de los requerido en licenciamiento y acreditación dado por la ley 30220.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA

- Albert, J. Á. (2006). *El estrés ocupacional como factor precipitador de los trastornos que cursan con ansiedad y depresión*. Buenos Aires.
- Arribas Marín, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533-556.
- Bernaldo de Quirós-Aragón, M., & Labrador-Encinas, F. J. (2007). Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 323-335.
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina Universitaria*, 142-143.
- El Peruano. (16 de marzo de 2020). <https://www.elperuano.pe>. Obtenido de <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2/>
- Estrada García, A., Estrada García, J., & Vera Rubio, P. (2020). Reflexiones pedagógicas en época de pandemia: Un abordaje transdisciplinar. *Revista Universitaria electrónica cooperación Universidad Sociedad. RECUS*.
- Failache, E., Katzkowicz, N., & Machado, A. (2020). La Educación en Tiempos de Pandemia y el Día Después: El Caso de Uruguay. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3).
- Feijoo Calle, E. P., & Feijoo Vera, J. C. (2020). La división y condensación como estrategia didáctica en el proceso enseñanza-aprendizaje universitario. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 24(102), 11 - 16.
- Flores, A. J. (2020). La crisis como aprendizaje ante la pandemia de COVID-19. *Revista Interdisciplinaria de Estudios. Latinoamericanos-RIEL ISSN: 2448-*

8046, 4(2), 67-72.

Freire, P. (2009). *La educación como práctica de la libertad*. Madrid: Siglo XXI.

García, R., Pèrez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.

González Velázquez, D. L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Epacio I+D, Innovación más desarrollo*, 158-179.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). The stress concept in the life sciences. *Stress, appraisal and coping New York: Springer*, (pp. 1---21).

Manrique Millones, D. L. (2019). El inventario de estrés académico SISCO: análisis de sus propiedades psicométricas en una muestra peruana. *Aansiedad y Estrés*, 28-34.

Manrique Tejada, I. M., & Manrique Tejada, R. (2020). Capítulo 12 Influencia de los factores académicos, sociales y económicos, para hacer la tesis. En *Tendencia de la educación y la formación en la sociedad del conocimiento* (Primera ed., págs. 428 - 444). Cartagena de Indias, Colombia: Corporación Centro Internacional de Marketing. Recuperado el 21 de marzo de 2021, de <https://editorialcimted.com/wp-content/uploads/2021/01/Tendencias-de-la-educaci%C3%B3n-y-la-formaci%C3%B3n-en-la-sociedad-del-conocimiento.pdf>

Manrique Tejada, R. (2018). *Propuesta de una Plataforma de Tecnologías de Información y Comunicaciones como Metodología para Estandarizar los Esquemas de Planes de Tesis y Tesis de Pregrado y Posgrado en las Universidades del Perú-2018*. Tacna: Universidad Privada de Tacna.

Manrique Tejada, R., & Revollar Choque Gonzales, C. (2012). *Economía Familiar*. Arequipa: Ocean SRL.

Manrique, T. R. (marzo de 2020). *www.octesis.com*. Obtenido de OC Tesis:

<http://octesis.com/>

Ministerio de Educación del Perú. (junio de 2020). <http://www.minedu.gob.pe>.

Obtenido de Ley General de Educación:
http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

Ministerio de Educación del Perú. (junio de 2020). <http://www.minedu.gob.pe>.

Obtenido de Currículo Nacional:
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>

Ministerio de Educación del Perú. (junio de 2020). <http://www.minedu.gob.pe>.

Obtenido de Nueva ley universitaria: http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria.pdf

Ministerio de Educación del Perú. (junio de 2020).

[https://www.gob.pe/busquedas?contenido\[\]=normas&institucion\[\]=minedu&reason=sheet&sheet=1](https://www.gob.pe/busquedas?contenido[]=normas&institucion[]=minedu&reason=sheet&sheet=1). Obtenido de Normas de institución:
[https://www.gob.pe/busquedas?contenido\[\]=normas&institucion\[\]=minedu&reason=sheet&sheet=1](https://www.gob.pe/busquedas?contenido[]=normas&institucion[]=minedu&reason=sheet&sheet=1)

Moya, L., & Salvador, A. (2009). Estrés laboral y salud: indicadores cardiovasculares y endocrinos. *Anales de psicología*, 150-159.

Muñoz García, F. J. (2019). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. El estrés académico*,

Muñoz, F. (1999). *El estrés académico. Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variable psicosociales en la salud, bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios*. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Nakeeb, S., Alcazar, L., Fernández, A., Malino, C., & Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-574.

Nogareda, S. (2000). *Notas Técnicas de prevención. NTP 574: Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación*. Madrid, Madrid, Madrid:

INSHT.: Madrid: INSHT.

Organización Internacional del Trabajo. (2014). *La prevención del estrés en el trabajo: lista de puntos de comprobación*. OIT.

Organización Mundial de la Salud. (11 de marzo de 2020). <https://www.who.int>.
Obtenido de <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Perlacios Cruz, C. E. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes secundarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 159-172.

Presidencia del Consejo de Ministros del Perú. (junio de 2020). <https://www.gob.pe/institucion/pcm>. Obtenido de Normativa sobre Estado de Emergencia por Coronavirus: <https://www.gob.pe/institucion/pcm/colecciones/787-normativa-sobre-estado-de-emergencia-por-coronavirus>

Quijano-Escate, R., Rebatta-Acuña, A., Garayar-Peceros, H., Gutierrez-Flores, K. E., & Bendezu-Quispe, G. (2020). Aprendizaje en tiempos de aislamiento social: cursos masivos abiertos en línea sobre la COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2).

Rodas Tobar, M., & Naranjo Andrade, A. (2020). *Nivel de estrés laboral en los profesores de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación ante la modalidad de Teletrabajo durante la emergencia sanitaria debido a la pandemia de COVID-19*. Ecuador: Universidad del Azuay.

Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.

- Solovieva, Y., & Quintanar, L. (2020). *Efectos del confinamiento por la pandemia COVID-2020 sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niveles básico y medio en el Estado de Puebla*. Puebla: Consejo de Ciencia y Tecnología de Puebla - CONCYTEP.
- Sullca Vila, G. S. (2020). *Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, 2020*. Lima: Universidad Norbert Wiener.
- Takayanagui, A. D. (2020). *Ante la pandemia, evitar reproducir la desigualdad social y educativa*. México: Universidad Nacional Autónoma de México - Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.
- Talizina, N. (2019). *La teoría de la actividad aplicada a la enseñanza*. México: Universidad Autónoma de Puebla.
- XLSTAT. (2021). Obtenido de <https://help.xlstat.com/s/article/que-es-una-prueba-estadistica?language=es#:~:text=Una%20prueba%20estad%C3%ADstica%20es%20una,se%20generan%20mediante%20procesos%20aleatorios>.

ANEXOS

Anexo1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variabes e indicadores	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál será la relación del estrés laboral y el estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué estresores laborales y académicos tienen mayor influencia en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna? • ¿Qué indicadores de estrés laboral y académicos tienen mayor influencia en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna? • ¿Cómo se disminuiría el nivel de estrés laboral y académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna? 	<p>Objetivo general</p> <p>Analizar la relación del estrés laboral y el estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar los estresores laborales y académicos que tienen mayor influencia en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna • Analizar los indicadores de estrés laboral y académicos que tienen mayor influencia en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna. • Proponer actividades para disminuir el nivel de estrés laboral y académico en el proceso enseñanza aprendizaje en estado de emergencia en una escuela profesional de Tacna. 	<p>Dado que el Estado de Emergencia, por una pandemia, es nuevo en el Perú, es probable que la relación del estrés laboral y el estrés académico en el proceso enseñanza aprendizaje en una escuela profesional de Tacna sea directamente positivo.</p>	<p>Variable Independiente</p> <p>Estrés laboral y el estrés académico</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Proceso enseñanza aprendizaje.</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Tipo aplicativo.</p> <p>Tipo no experimental.</p> <p>Tipo relacional.</p> <p>Tipo transversal.</p> <p>Nivel de la investigación</p> <p>Exploratorio</p> <p>Ámbito de estudio</p> <p>Ciudad de Tacna</p> <p>Población</p> <p>Docentes y estudiantes del tercer año de una escuela profesional de una universidad de Tacna</p> <p>Instrumentos de recolección</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de documental - Entrevista semiestructurada - Encuesta

Anexo 2: Instrumentos de recolección

FICHA DOCUMENTAL #1

Se requiere la siguiente información

- 1) Indicar la malla curricular de la escuela
- 2) Indicar el rendimiento académico de las estudiantes

ENCUESTAS

Nº 1 DOCENTES

Edad

Tipo de vínculo laboral con la Universidad (contratado, nombrado,...)

Años enseñando en la universidad

Años profesional

Por el Covid, se ha dado situación de dictado a distancia. Durante el año académico, ¿en qué medida le afectan y son fuentes de tensión o de preocupación las siguientes?

Nada (1), Muy poco (2), Algo (3), Bastante (4), Mucho (5).

ESTRESORES

Agresiones verbales por parte de los estudiantes

Mal ambiente en el grupo de docentes.

Mantener la disciplina en la impartición de la clase.

Mala consideración de la sociedad hacia mi profesión.

Enseñar a personas que no valoran la educación.

Falta de Información acerca de lo que debo hacer.

Los docentes en conjunto pueden influir poco en las decisiones

Cuando se valora mi actuación por parte de los demás.

Falta de respaldo de las autoridades en problemas de disciplina.

Agresiones físicas de los estudiantes.

Rivalidad entre grupos de docentes.

Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnos.

Trabajo excesivamente repetitivo y monótono.

Falta de participación en la toma de decisiones en la escuela profesional.

Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).

Inestabilidad de mi puesto en el centro actual (cambio de universidad).

Deficiente comunicación dentro del equipo de enseñanza.

Enfrentamientos en clase con los estudiantes.

Poca responsabilidad de la mayoría del personal de la escuela profesional

Asistir a tutorías con los estudiantes.

Falta de autonomía para el desempeño de mi trabajo.

Demandas a los profesores de buenos resultados por parte de los estudiantes.

La evaluación a los profesores.

Falta de oportunidades para la promoción.

Dar clases en áreas que no son de mi especialidad.

Impartir más clases que otros compañeros.

Tener que sustituir a compañeros ausentes .

Demasiada cantidad de materia a impartir en el tiempo disponible.

Falta de apoyo del equipo directivo.

Una estructura jerárquica inadecuada en mi centro.

La excesiva supervisión de mi trabajo.

Malas relaciones con superiores jerárquicos.

Conflicto entre las necesidades de mi escuela y los puntos de vista del decanato.

Pocos profesores para el número de estudiantes que hay.

Tratar con los problemas normales de comportamiento de los estudiantes.

Presenciar las agresiones entre los estudiantes de la escuela profesional.

Esquemas de trabajo muy poco definidos.

Falta de información sobre cómo debo hacer mi trabajo.

Formación no adecuada para responder a todas las demandas.

Desconsideraciones por parte de los estudiantes.

Desconocimiento ante muchas de las exigencias a las a las que me enfrento.

Impartir las clases en una lengua que no es mi lengua materna.

Indefinición de mis responsabilidades.

Estudiantes que intentan probarte en todo momento para ver hasta dónde llegas.

Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo.

Realizar cosas con las que no estoy de acuerdo.

Recibir instrucciones incompatibles u opuestas. hacia su trabajo.

Presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados.

Salario bajo en relación al trabajo que desempeño.

El hecho de que ser un buen profesor no implique necesariamente promoción.

Constantes cambios que tienen lugar en mi profesión.

Falta de oportunidades para solicitar traslados.

Carencia de formación para enfrentarme con algunas situaciones.

La constatación de que no me gusta la enseñanza.

La realización de cambios inadecuados.

Falta de información sobre cómo han de instaurarse los cambios.

PERCEPCIÓN

Falta de conocimiento de Tecnologías de información y comunicaciones

Tiempo de reuniones para coordinaciones de trabajo

Tiempo para preparación de clases

Tiempo para dictado de clases

Tiempo para evaluación de estudiantes

El trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clases, diarios, expedientes,..)

Problemas para la preparación de clases

Problemas para el dictado de clases

Problemas para la evaluación de estudiantes

Problemas personales y/o laborales con mis compañeros de trabajo

SÍNTOMAS

Con que frecuencia se le presenta a usted los siguientes síntomas, cuando está estresado
(a)

Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Problemas de presión (hipertensión o hipotensión)

Dolor en el cuello

Problemas digestivos

Angustia

Tristeza

Desesperación

Problemas de concentración

Ansiedad

Mal humor

Poca tolerancia hacia los demás

Flojera

Falta o aumento de apetito

Irritabilidad

Mantenerse callado

ACCIONES

Con que frecuencia se le presenta a usted los siguientes acciones, cuando está estresado (a)

Nunca A veces Casi siempre

Salir a caminar o hacer ejercicio

Escuchar música

Pensar de manera positiva

No pensar en lo que me estresa

Leer sobre lo que me estresa y aplicar las soluciones propuestas

Solicitarle ayuda a otra persona

Relajarme o tratar de tranquilizarme

Detectar o identificar el problema que lo causa

Distraerme haciendo otras cosas

Trata de solucionar el problema

Darme ánimos

Hablar del problema con otras personas

Desahogarme gritando o llorando

Rezar o leer la Biblia

Trata de controlarme

Descansar.

ESTUDIANTES

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

(Adaptado de Barraza, 2018)

Edad

Sexo

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

Si

No

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

Dimensiones estresores**2. ¿Con qué frecuencia te estresa:**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						

15. No entender los temas que se abordan en la clase.						
---	--	--	--	--	--	--

Dimensión síntomas

3. ¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

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

Dimensión estrategias de afrontamiento

4. ¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						

8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos / ver televisión / ver películas /						

Anexo 3: Rendimiento Académico estudiantes del Tercer año – Escuela Profesional de Obstetricia

Año Académico: 2019 - II				Año Académico: 2020 - II			
CÓDIGO	PROMEDIO ACUMULADO	CÓDIGO	PROMEDIO ACUMULADO	CÓDIGO	PROMEDIO ACUMULADO	CÓDIGO	PROMEDIO ACUMULADO
2015-112013	13.333	2018-112018	13.952	2015-112013	9.469	2018-112018	13.014
2015-112021	12.292	2018-112021	13.143	2015-112021	8.442	2018-112021	13.912
2015-112024	14.416	2018-112022	16.789	2015-112024	9.654	2018-112022	15.785
2016-112032	11.938	2018-112024	15.964	2016-112032	10.293	2018-112024	14.669
2017-112007	12.276	2018-112025	12.387	2017-112007	10.736	2018-112025	12.586
2017-112015	12.913	2018-112026	14.143	2017-112015	11.374	2018-112026	14.209
2017-112019	14.464	2018-112027	13.916	2017-112019	11.067	2018-112027	13.172
2017-112024	12.244	2018-112028	13.68	2017-112024	11.399	2018-112028	12.186
2017-112030	11.085	2018-112029	12.872	2017-112030	9.077	2018-112029	11.837
2017-112035	13.615	2018-112031	14.557	2017-112035	12.152	2018-112031	13.860
2017-112045	12.435	2018-112032	15.429	2017-112045	11.190	2018-112032	15.146
2017-112050	10.867	2018-112034	13.272	2017-112050	9.507	2018-112034	12.128
2017-112051	12.866	2018-112035	13.685	2017-112051	12.525	2018-112035	13.594
2018-112002	11.255	2018-112036	10.642	2018-112002	10.917	2018-112036	9.598
2018-112003	14.257	2018-112037	12.586	2018-112003	14.444	2018-112037	11.723
2018-112006	13.05	2018-112038	12.512	2018-112006	12.288	2018-112038	12.640
2018-112007	13.874	2018-112039	13.429	2018-112007	13.289	2018-112039	13.257
2018-112008	15.857	2018-112040	13.742	2018-112008	15.469	2018-112040	13.213
2018-112010	13.271	2018-112041	11.48	2018-112010	13.180	2018-112041	12.242
2018-112011	12.863	2018-112044	13.222	2018-112011	11.738	2018-112044	12.048
2018-112012	13.824	2018-112045	12.65	2018-112012	13.049	2018-112045	8.075
2018-112013	11.087	2018-112046	13.788	2018-112013	10.042	2018-112046	13.489
2018-112014	13.78	2018-112048	12.136	2018-112014	12.959	2018-112048	11.740
2018-112016	13.923	2018-112049	13.909	2018-112016	12.206	2018-112049	12.507
2018-112017	15.214	2018-112050	15.429	2018-112017	15.292	2018-112050	15.269

Fuente: Registros académicos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNJBG

Promedio 2019	13.326
Promedio 2020	12.273