



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**EFFECTOS DEL ESTRÉS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL  
DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COLLINI - POMATA  
EN TIEMPO DE PANDEMIA SARS-COV- 2**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. MANUEL MIJARES FARFAN MENDOZA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

**EFFECTOS DEL ESTRÉS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COLLINI - POMATA EN TIEMPO DE PANDEMIA SARS-COV-2**

AUTOR

**MANUEL MIJARES FARFAN MENDOZA**

RECuento DE PALABRAS

**11636 Words**

RECuento DE CARACTERES

**67350 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**77 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**6.7MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jul 8, 2024 1:58 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jul 8, 2024 2:00 PM GMT-5**

● **18% de similitud general**

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

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

  
Dr. Pedro Carlos Paredes  
DOCENTE - EDUCACIÓN FÍSICA  
UNA - PUNO

  
Dr. Alcides Flores Paredes  
Docente FCEBUC UNA - PUNO  
REGISTRO: 157 - SUNEDU

Resumen



## **DEDICATORIA**

### **A mis padres**

Luis Ángel Condori Huallpa y Daría Pinazo Andrade quienes, sin ser mis padres biológicos, con su inefable apoyo, amor, comprensión, esfuerzo y mucha paciencia me han permitido cumplir con uno de mis sueños, nuestros sueños el cual es terminar mi carrera profesional.

### **A mi enamorada**

A María Elena Escalante Jallo, que incondicionalmente me apoyo brindándome estabilidad emocional y mucha comprensión logró calar en lo más profundo de mi ser.

### **A mis amigos**

A todos mis amigos y amigas que con sus consejos me han apoyado en este proceso.

### **A mi**

Por mi interés, esfuerzo y voluntad de proseguir saliendo adelante.

¡Hasta más allá de la victoria!

**Manuel Mijares Farfán Mendoza**



## AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a Dios por brindarme salud y providencia.

A la Universidad Nacional del Altiplano Puno, mi alma mater, por permitir alcanzar uno de mis muchos objetivos.

A los sabios docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, quienes compartieron su conocimiento conmigo.

A mis padres, por inculcarme valores y darme la fortaleza para superar las adversidades.

A mis amigos catedráticos Dr. Pedro Huayanca Medina, Dr. José Fuentes López, Dr. Dony Mamani Velasquez, Dr. Richard Castro, Dr. David, Dr. Elio, Dra. Yanina.

Al Pueblo de Pomata – Collini, donde pude palpar la realidad de nuestros pueblos sureños, propios de su cariño, acojo y conocimientos ancestrales y originarios.

Y finalmente a la Patria, por permitirme nacer en Puno y a todas las personas mencionadas, gracias por permitirme conocerlos.

**Manuel Mijares Farfán Mendoza**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	16
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
1.3.1. Hipótesis general .....	16
1.3.2. Hipótesis específicas .....	17
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>17</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>19</b>
1.5.1. Objetivo general .....	19
1.5.2. Objetivos específicos .....	19



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1.</b>	<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>20</b>
2.1.1.	Antecedentes locales .....	20
2.1.2.	Antecedentes nacionales .....	22
2.1.3.	Antecedentes internacionales .....	25
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>28</b>
2.2.1.	Estrés laboral .....	28
2.2.2.	Estrés fisiológico .....	29
2.2.3.	Estrés cognitivo .....	29
2.2.4.	Estrés emocional .....	30
2.2.5.	Actividad física .....	30
2.2.6.	Bienestar Físico y Salud .....	31
2.2.7.	Bienestar Emocional y Mental .....	31
2.2.8.	Fomento de las Relaciones Sociales .....	31
2.2.9.	Desempeño laboral docente .....	32
2.2.10.	Acompañamiento a los estudiantes .....	32
2.2.11.	Adecuación de actividades y/o materiales educativos .....	32
2.2.12.	Análisis de la evidencia y retroalimentación brindada a los estudiantes .....	33
2.2.13.	Trabajo colegiado con los pares y coordinación .....	33

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1.</b>	<b>UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>34</b>
<b>3.2.</b>	<b>PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>34</b>
<b>3.3.</b>	<b>PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....</b>	<b>35</b>



3.3.1. Enfoque de investigación .....	35
3.3.2. Tipo de investigación .....	35
3.3.3. Diseño de investigación .....	35
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>36</b>
3.4.1. Población.....	36
3.4.2. Muestra.....	37
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>37</b>
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>38</b>
3.6.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	38
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>40</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>41</b>
4.1.1. Niveles de estrés y actividad física .....	41
4.1.2. Relación entre el estrés y el desempeño laboral.....	44
4.1.3. Relación entre las actividades físicas y el desempeño laboral .....	46
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>49</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>53</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>62</b>

**ÁREA** : Educación Física, Deporte y Recreación.

**TEMA** : Estrés y Actividad Física.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 11 de julio del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Población de docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, 2021.....	36
<b>Tabla 2</b> Operacionalización de las variables de investigación.....	40
<b>Tabla 3</b> Nivel de estrés laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata .....	41
<b>Tabla 4</b> Nivel de actividades físicas en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	43
<b>Tabla 5</b> Estrés y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	44
<b>Tabla 6</b> Correlación r Pearson entre el estrés y el desempeño laboral.....	46
<b>Tabla 7</b> Actividades físicas y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	47
<b>Tabla 8</b> Correlación r Pearson entre las actividades físicas y el desempeño laboral	48



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Lugar de estudio, la Institución Educativa Secundaria Collini – Pomata....	34
<b>Figura 2</b> Nivel de estrés laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata .....	42
<b>Figura 3</b> Nivel de actividades físicas en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	43
<b>Figura 4</b> Estrés y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	45
<b>Figura 5</b> Estrés y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	45
<b>Figura 6</b> Actividades físicas y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	47
<b>Figura 7</b> Actividades físicas y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata.....	48



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b> Matriz de consistencia.....	63
<b>ANEXO 2:</b> Instrumento de recolección de datos para la variable 1 .....	64
<b>ANEXO 3:</b> Instrumento de recolección de datos para la variable 2 .....	66
<b>ANEXO 4:</b> Instrumento de recolección de datos para la variable 3 .....	68
<b>ANEXO 5:</b> Validez del instrumento de recolección de datos del cuestionario de nivel de estrés.....	69
<b>ANEXO 6:</b> Validez del instrumento de recolección de datos. cuestionario de actividad física. ....	70
<b>ANEXO 7:</b> Carta solicitando Validación de Instrumento .....	71
<b>ANEXO 8:</b> Solicitud para realización de investigación.....	72
<b>ANEXO 9:</b> Base de datos de V1 estrés .....	73
<b>ANEXO 10:</b> Base de datos de V2 actividad física.....	74
<b>ANEXO 11:</b> Base de datos de V3 desempeño docente.....	75
<b>ANEXO 12:</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis. ....	76
<b>ANEXO 13:</b> Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el Repositorio Institucional. ....	77



## ACRÓNIMOS

MINEDU	: Ministerio de Educación del Perú
IE	: Institución Educativa
CNEB	: Currículo de la Educación Básica Regular
PCI	: Proyecto Curricular Institucional
EAM	: Escala de Actitud hacia las Matemáticas



## RESUMEN

El propósito de la presente investigación científica fue determinar la influencia del estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2 - 2022, en el marco de un enfoque cuantitativo, tipo de investigación no experimental y diseño correlacional-causal, la investigación tuvo lugar en una IE de EBR del distrito de Pomata con una población de 12 docentes, para la medición de las variables estrés y actividad física de los docentes de dicha IE se hizo uso de la técnica de encuesta con los instrumentos: cuestionario de estrés y cuestionario de actividad física, la variable desempeño docente fue medida a través del instrumento matriz de observación sistemática. La investigación muestra una correlación significativa e inversa entre estrés y desempeño laboral ( $r = -0.564$ ) y una correlación significativa entre actividad física y desempeño laboral ( $r = 0.458$ ) en docentes.

**Palabras Clave:** Actividad física, Desempeño laboral, Estrés, Pandemia, Rendimiento.



## ABSTRACT

The purpose of the present scientific research was to determine the influence of stress and physical activity on the work performance of teachers at the Collini – Pomata Secondary Educational Institution, in times of the SARS-COV-2 pandemic, within the framework of a Quantitative, non-experimental type of research and correlational-causal design, the research took place in an EBR IE in the Pomata district with a population of 12 teachers, for the measurement of the variables stress and physical activity of the teachers of said IE. made use of the survey technique with the instruments: stress questionnaire and physical activity questionnaire, the teaching performance variable was measured through the matrix instrument of systematic observation. The research shows that there is a significant but indirect level of correlation between stress and job performance in teachers with a Pearson correlation coefficient  $r = -0.564$ , it is also evident that there is a significant level of correlation between physical activities and performance labor in teachers with a Pearson correlation coefficient  $r = 0.458$ .

**Keywords:** Pandemic, Performance, Physical activity, Stress, Work performance.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

La pandemia SARS-COV-2 ha generado cambios significativos en la vida cotidiana, y los efectos del estrés asociados con la situación pueden tener un impacto considerable en los trabajadores. Barraza (2020) considera que es importante destacar que los efectos del estrés varían entre los individuos y dependen de factores como la resiliencia personal, el apoyo social, las condiciones laborales y la capacidad de hacer frente a la incertidumbre. La atención a la salud mental y la implementación de estrategias de manejo del estrés son esenciales para mitigar los impactos negativos en los trabajadores durante la pandemia. Por otra parte MinSalud (2015) considera que la actividad física en el entorno laboral no solo beneficia a los empleados individualmente, sino que también puede tener un impacto positivo en la cultura organizacional y en los resultados comerciales. La creación de programas de bienestar, la facilitación de instalaciones para el ejercicio y la promoción de estilos de vida saludables son estrategias clave para aprovechar estos beneficios. Durante la pandemia los profesores de la IE Collini y las IIEE en el Perú, al igual que en muchos otros lugares del mundo, han enfrentado desafíos significativos que pueden haber contribuido al aumento del estrés. La actividad física entre los profesores durante la pandemia es esencial reconocer y abordar los desafíos específicos que enfrentan. Estas dos variables han influido en el desempeño laboral de los docentes en las IIEE del Perú y en particular en los docentes de la IE Collini del distrito de Pomata. La presente investigación está conformada por los siguientes capítulos:

Capítulo I: Planteamiento del problema, problemas específicos, hipótesis y justificación. Capítulo II: Antecedentes internacionales, nacionales y locales, y marco



teórico. Capítulo III: Ubicación, población, muestra, metodología, diseño estadístico, procedimientos y análisis de variables. Capítulo IV: Análisis y discusión de resultados por objetivos. Capítulos V y VI: Conclusiones y recomendaciones.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La relación entre el estrés, la falta de actividad física y el desempeño laboral de los profesores en Perú, como en cualquier otro lugar, es compleja y multifacética. Ambos factores pueden interactuar de diversas maneras y afectar la salud y el rendimiento laboral de los profesores.

El estrés crónico afecta la salud mental y física de los docentes en Perú, causando fatiga, falta de concentración, irritabilidad y menor satisfacción laboral. La actividad física regular reduce el estrés y la ansiedad, mientras que su falta aumenta el estrés y dificulta el manejo de las demandas laborales.

Las jornadas laborales remotas con abrumadoras tareas, trabajos, evidencias por calificar y la falta de actividad física de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini del distrito de Pomata han contribuido al incremento del nivel de estrés afectando así el desempeño laboral de estos docentes. En consecuencia, la investigación parte de la siguiente interrogante ¿Qué relación existe entre el estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2?



## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre el estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál son los niveles de estrés, y actividad física en los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2?
- ¿Cuál es el grado de relación existente entre el estrés y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2?
- ¿Cuál es el grado de relación existente entre las actividades físicas y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

Existe una relación significativa entre el estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2.



### **1.3.2. Hipótesis específicas**

- Se observa niveles significativos del estrés y actividad física en los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2.
- Se observa una relación considerable y negativa entre el estrés y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2.
- Se observa una relación considerable y positiva entre las actividades físicas y el desempeño laboral de los docentes de la institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La diseminación del virus SARS-CoV-2 ha tenido consecuencias sin precedentes en el desarrollo integral de la población a nivel mundial. En Perú, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud han ordenado la suspensión de las actividades educativas presenciales en todos los niveles como medida preventiva.

Como alternativa, se implementó la modalidad de educación a distancia, lo que requirió la adaptación de enfoques centrados en el uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC), así como la preparación y conocimiento previo en el uso de herramientas digitales. Además, es crucial abordar la manera en que se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en el entorno no presencial, dado el impacto mundial de la pandemia de SARS-CoV-2. Es esencial satisfacer las necesidades educativas de los niños y jóvenes en la institución educativa Collini durante esta crisis sanitaria global. En esta esfera, los gobiernos locales de Puno y Pomata han implementado medidas para suspender las clases presenciales, siguiendo las recomendaciones del sector salud con el



objetivo de prevenir la propagación de la pandemia. En este contexto, el Ministerio de Educación ha puesto en marcha el programa "Aprendo en Casa". Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo examinar los efectos del estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los profesores de nivel secundario en la institución educativa de Collini Pomata. Estos profesionales se enfrentan a diversos desafíos que podrían afectar significativamente su salud e incluso poner en riesgo sus vidas, problemas que se revelarán mediante esta investigación. La interrupción repentina de las actividades regulares en el aula ha llevado a la única solución inmediata de implementar la modalidad a distancia para garantizar la continuidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto implica ajustar enfoques centrados en el uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC).

Definitivamente, ha representado un esfuerzo conjunto tanto institucional como humano por parte de los profesores de esta entidad que han participado en el cambio abrupto de una modalidad presencial a otra que se caracteriza por la ausencia de encuentros presenciales en la enseñanza. No obstante, surgen cuestionamientos desde la perspectiva del docente en relación con la preparación y conocimiento previo requeridos para utilizar recursos y herramientas digitales en el desarrollo de clases no presenciales. Además, es pertinente indagar acerca de cómo se está llevando a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en este contexto que prescinde de la presencialidad. Kemet y Paul (2021) Consideran que la educación enfrenta dos desafíos significativos durante este período de pandemia. Uno de ellos se relaciona con la accesibilidad a Internet y la utilización de herramientas tecnológicas, mientras que el otro implica el respaldo que las escuelas pueden brindar a las familias para desempeñar un papel activo y lograr la continuidad en la formación de los estudiantes. En este contexto, la actividad física emerge como un elemento fundamental para promover la salud y el bienestar, ya que



conlleva beneficios tanto físicos como psicológicos. Estos incluyen mejoras en la movilidad articular y muscular, favorecimiento de la salud cardiovascular, contribución al mantenimiento de un peso saludable, mitigación del estrés y reducción del riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes y colesterol, aspectos que motivan la presente investigación.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación del estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Establecer los niveles de estrés, y actividad física que presentan los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV -2.
- Determinar la relación entre el estrés y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2.
- Determinar la relación entre las actividades físicas y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes locales

Cansaya (2022) El estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre el nivel de estrés académico y la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. Se empleó un enfoque cuantitativo descriptivo con un diseño correlacional. La muestra fue seleccionada de manera probabilística e intencionada. La población de interés abarca a todos los estudiantes matriculados durante el año académico 2020-I. En relación con el objetivo general, se utilizó la prueba de Chi-cuadrado y se presupuso que las variables examinadas son independientes entre sí, es decir, que no existe relación mutua. Se llega a la conclusión de que, según el estudio, la variable de estrés académico es independiente de la actividad física.

Aro (2021) El estudio fue de tipo no experimental, de corte transversal, descriptivo, analítico y correlacional, con una muestra de 152 trabajadores administrativos. Se utilizó una encuesta compuesta por dos cuestionarios validados: uno de 48 ítems sobre estilo de vida y otro de 31 ítems sobre estrés laboral. Los resultados indicaron que el 59% de los trabajadores administrativos tienen un estilo de vida moderadamente saludable. En relación al estrés laboral, el 56% mostró un nivel medio, el 39% un nivel bajo y el 5% un nivel alto. Se encontró una correlación significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés laboral, con una correlación inversa moderada ( $p=0,000$ ). Esto sugiere que un



estilo de vida poco saludable está asociado con un mayor nivel de estrés laboral. En resumen, el estilo de vida presenta una relación significativa con el estrés laboral del trabajador administrativo, mostrando una correlación inversa alta, lo que indica que un alto nivel de estrés laboral se relaciona con un estilo de vida menos saludable.

Cahui (2021) El estudio se realizó utilizando el método hipotético-deductivo con un diseño de investigación no experimental de tipo transversal y una investigación descriptiva-correlacional. La población objetivo fue un promedio de 173 personas, entre trabajadores y personal administrativo, del consorcio mencionado. Se utilizó una muestra estratificada para la investigación, aplicando encuestas con un cuestionario estructurado para cada variable. Estos cuestionarios fueron validados por un panel de 5 expertos mediante un juicio crítico, seguido de una prueba nominal para asegurar la validez del instrumento. La confiabilidad de los cuestionarios se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor superior a 0.8 para ambas variables. Los resultados mostraron que el 60.5% de los trabajadores experimentaron estrés episódico, y el 49.6% reportó estresores laborales relacionados con las interacciones sociales en el trabajo. La prueba de hipótesis utilizando el coeficiente de correlación de Spearman mostró una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre el estrés laboral y el desempeño laboral de los trabajadores del Consorcio Allin Capac S.R.L. durante la pandemia de COVID-19 en la ciudad de Macusani en 2021. Se encontró que el 59.7% de los trabajadores experimentaban un nivel moderado de estrés laboral y mostraban un desempeño laboral regular.

Albarracín (2019) El propósito de su estudio fue evaluar el nivel de Síndrome de Burnout en las profesoras que trabajan en el nivel de educación



inicial en las instituciones educativas públicas del distrito de Puno. Se empleó una metodología descriptiva con diseño transversal, utilizando una muestra de 62 docentes. Para la recopilación de datos, se aplicó la encuesta Maslach Burnout Inventory adaptada por Fernández en 2002. Los hallazgos revelaron que el 45% de los docentes, es decir, 28 de la muestra total, fueron diagnosticados con el Síndrome de Burnout. El 55% restante de la muestra no mostró indicios de este síndrome. Además, se observó que el 68% de los docentes presenta altos niveles de agotamiento emocional, el 58% muestra un bajo nivel de despersonalización y el 69% presenta una baja realización personal.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Santiago (2023) La investigación examina el impacto de la satisfacción laboral en el desempeño del personal del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, utilizando datos de una encuesta validada en 2023. Según los resultados, el 58% del personal experimenta un nivel regular de satisfacción laboral. Se destaca el desafío del trabajo y la retribución como aspectos positivos, aunque se identifica la necesidad de mejorar este último aspecto dentro de la entidad. Además, el 81.3% informa tener un desempeño laboral adecuado, resaltando la importancia de las relaciones laborales y señalando la necesidad de mejorar en el trabajo en equipo. Se determina que la satisfacción laboral tiene un impacto importante en el rendimiento del personal, como se evidencia en el estadístico chi-cuadrado obtenido de 118.477 ( $p = 0.000$ ) y el valor de  $R^2$  de Nagelkerke de 0.490. Del mismo modo, se observa que cada una de las dimensiones que conforman la variable independiente también ejerce influencia en el resultado.



Puican (2022) considera que el estrés ha emergido como un factor principal contribuyente a diversas enfermedades, afectando a la población en general sin distinción de edad, género o profesión. En el presente estudio, se estableció como objetivo investigar El estudio sobre la relación entre el estrés laboral y la actividad física en trabajadores de educación secundaria reveló resultados donde no se encontró una relación significativa entre las variables evaluadas. Las puntuaciones fueron  $p = -.131$  en decisión,  $p = .075$  en demanda psicológica,  $p = .075$  en inseguridad y  $p = .199$  en apoyo psicosocial. De las cuatro dimensiones, solo la carga física mostró una correlación significativa de  $p = .444$ , lo que sugiere que no existe una conexión entre estas variables.

Juárez y Carhiavilca (2021) El estudio buscó establecer la relación entre el estrés laboral y el desempeño docente en instituciones educativas iniciales de la provincia de Andahuaylas, Apurímac, en 2020. Utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. La población estudiada constó de 47 docentes, y la muestra seleccionada incluyó a 42 docentes, Los resultados obtenidos señalan una correlación inversa baja estadísticamente significativa, expresada por ( $r = 0,027$ ,  $p = 0,864$ , donde  $p > 0,05$ ), indicando que existe una relación inversa débil de acuerdo con el estadístico de Rho de Spearman.

Amaya y Salvatierra (2021) La hipótesis planteada para esta investigación es que existe una relación inversa y significativa entre el estrés y el desempeño laboral en los trabajadores de una institución financiera ubicada en el distrito de Ate durante el periodo 2020. El estudio adoptará un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Se aplicarán dos cuestionarios a una muestra no probabilística de 92 empleados de una institución financiera en el distrito de Ate durante 2020. El objetivo principal es determinar



la relación entre el estrés y el desempeño laboral en estos trabajadores. Además, se pretende contribuir teórica y prácticamente al desarrollo de instituciones financieras mediante una gestión más efectiva del talento humano.

Alburqueque y Capo (2021) El objetivo de la investigación fue analizar cómo el estrés laboral afecta el rendimiento de los docentes en una Institución Educativa en Chiclayo durante el periodo 2020-2021. Se utilizó un estudio básico con un enfoque relacional-causal y un diseño no experimental. La muestra incluyó a 26 maestros de la institución educativa mencionada. Los resultados indican que el estrés laboral afecta significativamente y de manera inversa la participación en la acción directiva de los docentes, con una influencia moderada. Sin embargo, las dimensiones de Desarrollo profesional, Relaciones interpersonales y Habilidades para la enseñanza no muestran ser afectadas por el estrés laboral. En resumen, un mayor nivel de estrés laboral parece estar asociado con un menor desempeño docente, reflejando una influencia negativa.

Ochoa (2017) su estudio consistió en analizar la relación existente entre el estrés laboral y el desempeño docente de los profesores de la Institución Educativa Juana Cervantes de Bolognesi en Arequipa. Los objetivos específicos incluyeron la evaluación del nivel de estrés laboral presente en los profesores de la mencionada institución y el estudio evaluó el nivel de desempeño docente en los educadores de la Institución Educativa Juana Cervantes de Bolognesi en Arequipa. Los resultados muestran que el 75% de los profesores experimentan un nivel moderado de agotamiento emocional debido al estrés laboral. Esto sugiere que los docentes enfrentan esfuerzo físico adicional y agotamiento emocional debido a las interacciones continuas con colegas y estudiantes.



Ruiz & Vega (2016) La investigación adopta un enfoque de estudio de caso debido a su focalización en una población específica dentro de una organización particular. Se utilizó un enfoque mixto en este estudio, combinando herramientas cuantitativas para medir y relacionar variables como el estrés laboral y el desempeño, junto con entrevistas para interpretar los resultados numéricos. Además, se incluyeron opiniones de expertos en los temas tratados. La investigación se llevó a cabo en colaboración estrecha con la empresa, la cual mostró interés en cooperar para obtener un diagnóstico sobre el estrés laboral y el desempeño, áreas que no eran evaluadas previamente por la empresa pero que resultaban de su interés. Se enfatizó en variables demográficas como género, edad y nivel educativo del empleado para un análisis más profundo de los resultados. El hallazgo principal fue que el estrés laboral afecta negativamente al desempeño, aunque esta influencia no resulta significativa, lo que sugiere que los trabajadores están manejando adecuadamente el estrés.

### **2.1.3. Antecedentes internacionales**

Sanabria et al. (2023) El estudio examinó la relación entre la actividad física y el rendimiento laboral en organizaciones de Sincelejo, Colombia. En cuanto al material y los métodos utilizados, el diseño metodológico tuvo como objetivo verificar la hipótesis que sugiere que la actividad física guarda una correlación positiva con el desempeño laboral en las empresas de la ciudad en cuestión. Los resultados validan la hipótesis de la investigación al evidenciar una correlación positiva entre la actividad física y el rendimiento laboral de los participantes en la muestra, aunque los valores obtenidos son relativamente bajos.



Ramos et al. (2022) Este trabajo presenta una revisión selectiva sobre el estrés y el síndrome de burnout en los profesores de educación física. La mayoría de los estudios siguen el modelo tridimensional de Maslach y utilizan el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), en su versión original o adaptada para educadores (MBI-ES). El burnout es un proceso gradual con graves efectos negativos para los profesores de educación física, pudiendo llevarlos a abandonar la enseñanza. La prevalencia del síndrome de burnout en los profesores de educación física es comparable a la de otras disciplinas escolares, oscilando entre el 10% y el 30%, e incluso puede ser inferior. En los profesores de educación física, el proceso de agotamiento resulta de la interacción de variables biológicas, psicológicas, sociales, organizativas y aquellas relacionadas con el entorno educativo.

Cardenas et al. (2021) Este estudio de tipo correlacional con diseño ex post facto tiene como objetivo analizar la relación entre las puntuaciones obtenidas por profesores universitarios en la evaluación de su desempeño y el nivel de estrés percibido, así como la presencia de indicadores del síndrome de burnout. Se administraron la Escala de Estrés Percibido de Cohen y el Cuestionario de Burnout a 59 profesores de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. La relación entre los dos aspectos de desorganización institucional, supervisión y condiciones organizacionales, con el cambio en el desempeño docente mostró que a medida que se percibe mayor desorganización institucional, el desempeño docente tiende a deteriorarse ( $r=-.361$ ,  $p=.019$  y  $r=.308$ ,  $p=.047$ ; respectivamente). En resumen, los resultados sugieren que la falta de realización y la desorganización podrían estar vinculadas con una disminución en el desempeño docente.

Rosales et al. (2017) En la mayoría de los casos, los profesores universitarios adoptan estilos de vida sedentarios debido a las exigencias



inherentes a su trabajo. Se revisaron artículos científicos (1999-2016) para actualizar conocimientos sobre la relación entre actividad física y salud de docentes. Las bases de datos incluyeron Medline, Scopus y Scielo, utilizando PubMed y clasificados según dos objetivos específicos. Se utilizaron palabras clave como actividad física, ejercicio físico, docentes en español e inglés (physical activity, physical exercise, teachers). Se encontraron 8 estudios internacionales que aplicaron actividad física en docentes de varios niveles educativos, con diferentes diseños experimentales (pre-, cuasi- y experimental), demostrando sus beneficios en estas poblaciones.

Flores et al. (2021) La investigación se enfoca en determinar la relación entre la actividad física, el estrés y el Índice de Masa Corporal (IMC) en docentes universitarios durante la pandemia. Se emplea un enfoque de investigación básica con un diseño descriptivo correlacional múltiple. La población de estudio incluye 1150 docentes, con una muestra probabilística de 234 (150 hombres y 84 mujeres), con edad promedio de  $49.70 \pm 10.01$  años. Se utilizaron cuestionarios sobre actividad física, estrés y medidas antropométricas (estatura y peso). Los resultados indican que el 58.86% de los hombres y el 41.14% de las mujeres tienen baja actividad física. Además, el 91.95% de los docentes reportan estrés debido a la presión laboral. En cuanto al peso, se observa que el 67.59% de los varones tienen sobrepeso, mientras que en las mujeres es del 32.41%, y un 33.96% de los varones presentan obesidad grado II. Se determina una relación inversamente proporcional entre la actividad física, el estrés y el IMC, con un Rho de Spearman de -0.183 y -0.204. En resumen, los docentes varones exhiben mayores tasas de inactividad física y sobrepeso en comparación con las mujeres.



Gómez y Fernández (2020) La investigación examinó la relación entre la práctica de actividad física y la salud de los empleados en una entidad deportivo-social en la provincia de Sevilla. Participaron 56 empleados (29 hombres y 27 mujeres) en el estudio, utilizando el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y el cuestionario del empleado saludable. Se analizaron las diferencias entre la práctica de actividad física y variables de salud. Los resultados muestran que los empleados con actividad física moderada o alta tienen niveles significativamente más altos de emociones positivas, engagement y resiliencia en comparación con aquellos con baja o nula actividad física. Además, aunque no significativamente, los empleados con actividad física moderada o alta también muestran mayores niveles de autoeficacia y competencia que los que tienen baja o nula actividad física.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Estrés laboral**

El estrés laboral es una respuesta física y emocional negativa que puede experimentar una persona debido a factores relacionados con su entorno laboral, este tipo de estrés se produce cuando hay un desequilibrio entre las demandas laborales y la capacidad del individuo para hacerles frente (Narro et al., 2021). Las fuentes de estrés laboral pueden incluir la carga de trabajo, la presión de tiempo, la falta de control sobre las tareas, conflictos interpersonales, inseguridad laboral, entre otros.

Hoyos (2010) El estrés laboral afecta la salud física y mental de los trabajadores, así como su desempeño laboral se manifiesta en síntomas como fatiga, irritabilidad, insomnio, problemas de concentración y otros problemas de



salud, la gestión adecuada del estrés laboral es esencial para mantener un entorno laboral saludable y promover el bienestar de los empleados.

### **2.2.2. Estrés fisiológico**

Considera Romero et al. (2020) Son respuestas del cuerpo ante situaciones que percibe como amenazantes o desafiantes. Estas respuestas fisiológicas pueden abarcar un incremento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración, así como la liberación de hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina. Además, pueden ocurrir cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo, que regula funciones corporales involuntarias como la digestión y la función inmunológica.

Narro et al. (2021) afirma que el estrés fisiológico es una parte natural y adaptativa del organismo, el estrés crónico o persistente puede tener efectos negativos en la salud a largo plazo. Puede contribuir a problemas como enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, entre otros.

### **2.2.3. Estrés cognitivo**

Rocha et al. (2022) El estrés cognitivo son las respuestas de tensión y presión que se originan a nivel mental o cognitivo, en lugar de manifestarse principalmente en respuestas fisiológicas, este tipo de estrés está vinculado a la percepción y evaluación que una persona hace de las demandas de su entorno y su capacidad para hacerles frente.

Narro et al. (2021) La gestión del estrés cognitivo a menudo implica estrategias centradas en cambiar la percepción y el manejo de las situaciones



estresantes, como la reevaluación cognitiva, la planificación y el establecimiento de prioridades, Individuos con niveles elevados de estrés tienen una mayor probabilidad de experimentar un deterioro en la función cognitiva, lo cual afecta su habilidad para recordar, concentrarse y adquirir nuevos conocimientos, según revela una investigación reciente.

#### **2.2.4. Estrés emocional**

Mesa (2019) El estrés emocional es una forma de estrés que se origina en las respuestas emocionales de una persona ante situaciones percibidas como desafiantes, amenazadoras o abrumadoras. Este tipo de estrés está estrechamente relacionado con las emociones y los sentimientos que surgen en respuesta a determinadas circunstancias.

Narro et al. (2021) Se conoce como estrés emocional a toda respuesta necesaria y adaptativa ante ciertas situaciones que nos prepara para un desafío, dichas emociones afectan a nuestro bienestar físico y mental y como consecuencia, la fatiga psicológica puede aumentar nuestras probabilidades de sufrir afectaciones físicas y mentales, como patologías cardíacas o depresión.

#### **2.2.5. Actividad física**

La actividad física es esencial para mantener la salud general y el bienestar, y en el contexto de los profesores, puede ser especialmente importante debido a las demandas físicas y mentales de la profesión docente.

Flores et al. (2021) definen que la actividad física en docente se refiere al conjunto de movimientos corporales y ejercicios físicos que ellos realizan como parte de su estilo de vida. Esta actividad puede incluir una variedad de prácticas,



desde ejercicios formales en un gimnasio hasta actividades más informales como caminar, andar en bicicleta o participar en deportes recreativos.

#### **2.2.6. Bienestar Físico y Salud**

El bienestar físico y salud en relación con la actividad física se refiere a la influencia positiva que la participación regular en actividades físicas tiene en la salud física y el estado general de bienestar de una persona. el bienestar físico y la salud están estrechamente relacionados con la actividad física regular, y la integración de estas prácticas en la vida cotidiana puede tener efectos positivos significativos en la salud y el bienestar general (Flores et al., 2021).

#### **2.2.7. Bienestar Emocional y Mental**

El bienestar emocional y mental en relación con la actividad física se refiere a los impactos positivos que la participación regular en actividades físicas puede tener en el estado emocional y mental de una persona. la actividad física no solo beneficia la salud física, sino que también desempeña un papel crucial en promover el bienestar emocional y mental, contribuyendo a una vida equilibrada y saludable (Flores et al., 2021).

#### **2.2.8. Fomento de las Relaciones Sociales**

El fomento de las relaciones sociales con la actividad física se refiere a la conexión entre participar en actividades físicas y la oportunidad de establecer y fortalecer relaciones sociales. el fomento de las relaciones sociales con la actividad física reconoce que el movimiento no solo beneficia el cuerpo, sino que también puede actuar como un catalizador para construir y mantener relaciones



sociales significativas. Esto puede contribuir significativamente al bienestar integral de las personas (Flores et al., 2021).

### **2.2.9. Desempeño laboral docente**

Según MINEDU (2016) El desempeño docente se refiere a la efectividad y competencia con la cual un profesor lleva a cabo sus responsabilidades y funciones en el entorno educativo. Este término abarca diversas áreas y aspectos relacionados con la labor docente. Algunos de los elementos clave incluyen: Enseñanza Efectiva; Planificación y Organización; Evaluación del Aprendizaje; Gestión del Aula; Innovación y Creatividad y Compromiso con la Misión Educativa.

### **2.2.10. Acompañamiento a los estudiantes**

El "acompañamiento a los estudiantes por parte del profesor" se refiere a la acción de proporcionar orientación, apoyo y supervisión individualizada a los estudiantes por parte del docente. Este proceso implica más que la simple transmisión de conocimientos; implica el compromiso activo del profesor en el desarrollo integral de cada estudiante (MINEDU, 2016).

### **2.2.11. Adecuación de actividades y/o materiales educativos**

La "adecuación de actividades y/o materiales educativos por parte del profesor" se refiere a la adaptación y personalización de las actividades de enseñanza y los materiales educativos para satisfacer las necesidades individuales y características de los estudiantes. Este enfoque reconoce que los estudiantes tienen estilos de aprendizaje, habilidades y ritmos de progreso diferentes, y busca



proporcionar una experiencia educativa más efectiva y accesible (MINEDU, 2016).

### **2.2.12. Análisis de la evidencia y retroalimentación brindada a los estudiantes**

La "retroalimentación por parte del profesor" se refiere al proceso mediante el cual el docente proporciona información, comentarios y orientación a los estudiantes sobre su desempeño académico y desarrollo en general. Esta retroalimentación tiene como objetivo principal ayudar a los estudiantes a comprender sus fortalezas, identificar áreas de mejora y guiarlos hacia el logro de sus metas educativas (MINEDU, 2016).

### **2.2.13. Trabajo colegiado con los pares y coordinación**

El "trabajo colegiado con los pares por parte del profesor" se refiere a la colaboración y la interacción profesional entre docentes que trabajan juntos como colegas. Este enfoque implica que los profesores colaboren, compartan ideas, recursos y experiencias, y trabajen de manera conjunta para mejorar la enseñanza y el aprendizaje (MINEDU, 2016).

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo en la Región Puno, específicamente en la Provincia de Chucuito, en el Distrito de Pomata, dentro del Centro Poblado de Collini, en la Institución Educativa Secundaria Collini.

#### Figura 1

*Lugar de estudio, la Institución Educativa Secundaria Collini – Pomata*



Nota: (GoogleMaps, 2024)

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se desarrolló a lo largo del año académico de 2022, implicando una estrecha interacción tanto con los directivos como con los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Collini en el Distrito de Pomata. Se procuró minimizar las interrupciones significativas en las actividades académicas regulares durante el proceso de recolección de datos.

### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

#### 3.3.1. Enfoque de investigación

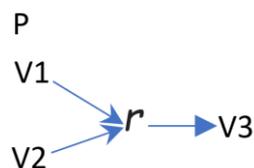
El objetivo principal de la investigación cuantitativa es analizar fenómenos estudiados con el fin de identificar patrones y relaciones causales entre los factores o variables investigados. Esto significa que el objetivo principal es probar hipótesis, así como construir y probar teorías. (Hernández y Mendoza, 2018, p.7)

#### 3.3.2. Tipo de investigación

La presente investigación ha optado por el tipo de investigación no experimental. Hernández et al. (2016) menciona que la investigación cuantitativa no experimental se lleva a cabo de manera deliberada sin efectuar alteraciones a las variables de la investigación, es decir, no se realizan cambios intencionados entre las variables.

#### 3.3.3. Diseño de investigación

La investigación opta por un diseño correlacional-causal “Un diseño correlacional-causal puede abordar tanto dos categorías, conceptos o variables como estructuras más complejas y modelos en su conjunto.” (Hernández et al., 2016, p.158) Dichas variables intervinientes se relacionan a través del esquema siguiente:





DONDE:

**P** = Representa la población de estudio.

**V1** = Observación de la variable estrés.

**V2** = Observación de la variable actividad física.

**V3** = Observación de la variable desempeño laboral docente.

**r** = Indica el grado de relación entre ambas variables.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

#### 3.4.1. Población

La población se refiere a un conjunto de unidades de análisis que comparten características comunes. Esta población sirve como grupo de referencia donde se llevará a cabo la investigación o estudio.

La población de la investigación estuvo formada por 12 docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, 2021.

**Tabla 1**

*Población de docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, 2021*

<b>IE</b>	<b>Número de docentes</b>
IES Collini	12
TOTAL	12

Nota. Reporte de docentes de la IES Collini 2021 en la plataforma ESCALE.

### 3.4.2. Muestra

Afirma Lascano et al. (2022) que para este estudio, se utilizó la totalidad de la población como muestra, entendiendo que la muestra consiste en los elementos, casos o individuos extraídos de una población que comparten características comunes.

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para el análisis descriptivo, se emplearon tablas de distribución de frecuencias que incluyen frecuencias absolutas simples, frecuencias relativas simples y porcentajes simples, junto con representaciones gráficas estadísticas que muestran distribuciones porcentuales.

Para evaluar la relación entre las variables investigadas, se utilizó el coeficiente de correlación r-Pearson.

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$r$  = Coeficiente de correlación

$n$  = muestra

$x$  = Primera variable

$y$  = Segunda variable

Para la determinación de la correlación con una interpretación: correlación Nula (0), Muy baja ( $\pm 0.01$  a  $\pm 0.10$ ), Débil ( $\pm 0.11$  a  $\pm 0.50$ ), Media ( $\pm 0.51$  a  $\pm 0.75$ ), Considerable ( $\pm 0.76$  a  $\pm 0.90$ ), Muy fuerte ( $\pm 0.91$  a  $\pm 0.99$ ) y Perfecta (1.00) (Apaza et al., 2022)



Se emplearon herramientas informáticas como SPSS 26 y Microsoft Excel 2019, que facilitaron el procesamiento, la organización y la sistematización de los datos utilizados en el estudio.

### **3.6. PROCEDIMIENTO**

#### **3.6.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La encuesta es una herramienta de investigación ampliamente utilizada debido a su capacidad para recopilar y procesar datos de manera eficiente y precisa.

Feria et al. (2020) Consideran que la encuesta es una técnica de investigación que emplea un conjunto de procedimientos comunes en los cuales se recopilan y analizan datos a partir de una muestra de eventos que representan la población o la naturaleza que se pretende estudiar, explicar, predecir y/o comprender el principio del formulario.

#### **Variable 1: Estrés.**

Según la metodología de investigación, la Variable 1 se mide utilizando un cuestionario con preguntas cerradas de alternativa múltiple, organizadas según sus dimensiones: Estrés fisiológico, Estrés cognitivo, Estrés emocional. No se manipula esta variable durante el estudio.

#### **Variable 2: Actividad física**

Según la metodología de investigación, la Variable 1 se mide utilizando un cuestionario con preguntas cerradas de alternativa múltiple, organizadas según



sus dimensiones: Bienestar Físico y Salud; Bienestar Emocional y Mental; Fomento de las Relaciones Sociales. No se manipula esta variable durante el estudio.

**Variable 3:** Desempeño laboral docente

Según la metodología de investigación, la Variable 1 se mide utilizando un cuestionario con preguntas cerradas de alternativa múltiple, organizadas según sus dimensiones: Acompañamiento a los estudiantes; Adecuación de actividades y/o materiales educativos; Análisis de la evidencia y retroalimentación brindada a los estudiantes; Trabajo colegiado con los pares y coordinación. No se manipula esta variable durante el estudio.

### 3.7. VARIABLES

**Tabla 2**

*Operacionalización de las variables de investigación*

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA</b>
Variable 1 Estrés	Estrés fisiológico	Frecuencia cardíaca elevada Niveles elevados de cortisol Dificultades de concentración	Muy alto Alto
	Estrés cognitivo	Pensamientos recurrentes rumiación Ansiedad	Bajo
	Estrés emocional	Irritabilidad	Muy bajo
Variable 2 Actividad física	Bienestar Físico y Salud	Niveles de energía adecuados Sueño de calidad	Óptima
	Bienestar Emocional y Mental	Estado de Ánimo Positivo Capacidad para Afrontar el Estrés	Buena
	Fomento de las Relaciones Sociales	Conexiones Sociales Satisfactorias Habilidades de Comunicación Efectiva	Regular Nula
	Acompañamiento a los estudiantes	Acompañamiento, de manera presencial o remota, a los estudiantes y sus familias en sus experiencias de aprendizaje.	
Variable 3 Desempeño laboral docente	Adecuación de actividades y/o materiales educativos	Adecuación y/o adaptación de actividades y/o materiales educativos.	Óptimo Bueno
	Análisis de la evidencia y retroalimentación brindada a los estudiantes	Análisis de la evidencia presentada y retroalimentación brindada a los estudiantes y/o las familias.	Regular Deficiente
	Trabajo colegiado con los pares y coordinación	Trabajo colegiado con los pares y coordinación con el director de IE, Equipo directivo o especialista de la UGEL, según corresponda.	

Nota: Análisis de la revisión de la literatura capítulo II

### 3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos recolectados mediante la herramienta de investigación se estructuran en tablas que muestran cantidades absolutas y relativas utilizando el software Excel. Se emplearon estadísticos como la media aritmética y el porcentaje, y para la Prueba de Hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson con el software SPSS, seguido del análisis e interpretación correspondiente.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Niveles de estrés y actividad física

De acuerdo con el primer objetivo específico de la investigación la de “Establecer los niveles de estrés y actividad física que presentan los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata, en tiempos de pandemia SARS - COV -2”. Se presenta:

**Tabla 3**

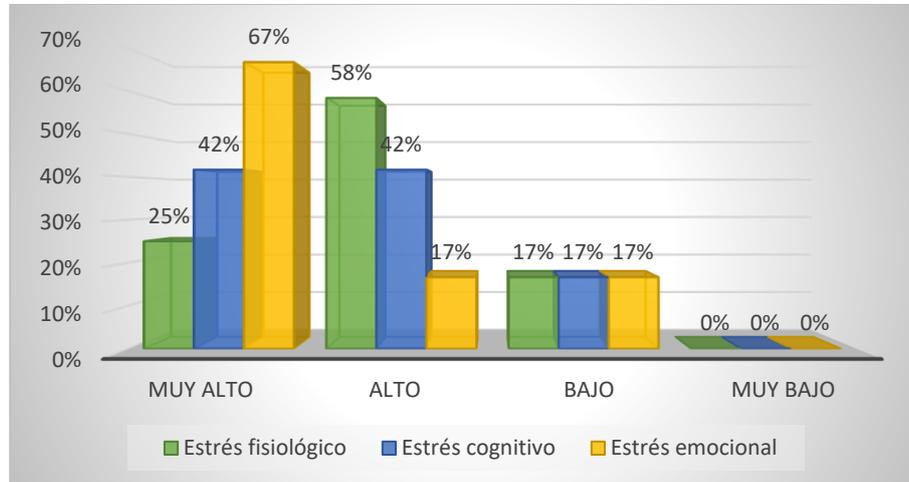
*Nivel de estrés laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata*

Nivel de estrés	Estrés fisiológico			Estrés cognitivo			Estrés emocional		
	$f_{v11}$	$h_{v11}$	$\%_{v11}$	$f_{v12}$	$h_{v12}$	$\%_{v12}$	$f_{v13}$	$h_{v13}$	$\%_{v13}$
Muy alto	3	0.25	25%	5	0.42	42%	8	0.67	67%
Alto	7	0.58	58%	5	0.42	42%	2	0.17	17%
Bajo	2	0.17	17%	2	0.17	17%	2	0.17	17%
Muy bajo	0	0.00	0%	0	0.00	0%	0	0.00	0%
TOTAL	12	1.00	100%	12	1.00	100%	12	1.00	100%

Nota. Base de datos de la variable 1, anexo 9

## Figura 2

*Nivel de estrés laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata*



Nota: la figura muestra el porcentaje de las dimensiones del estrés laboral

### Interpretación:

Se evidencia niveles altos de estrés en los docentes de la IES Collini con valores de 67% de estrés fisiológico muy alto, 42% de estrés cognitivo muy alto y 25% de estrés emocional muy alto. Que según Narro et al. (2021) estos docentes experimentan uno de los factores de estrés relacionados con su entorno laboral, este tipo de estrés se produce cuando hay un desequilibrio entre las demandas laborales y la capacidad del individuo para hacerles frente.

**Tabla 4**

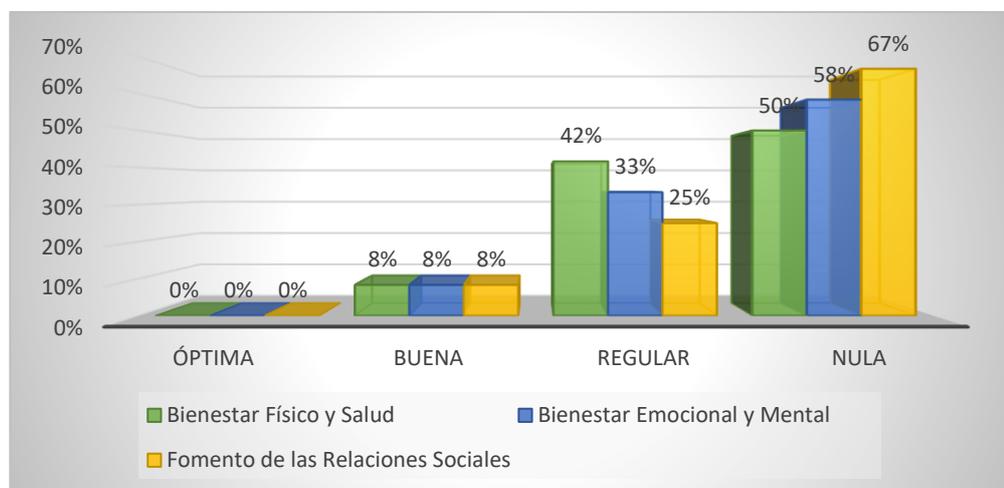
*Nivel de actividades físicas en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata*

NIVEL DE ESTRÉS	Bienestar Físico y Salud			Bienestar Emocional y Mental			Fomento de las Relaciones Sociales		
	$f_{v11}$	$h_{v11}$	$\%_{v11}$	$f_{v12}$	$h_{v12}$	$\%_{v12}$	$f_{v13}$	$h_{v13}$	$\%_{v13}$
Muy alto	0	0.00	0%	0	0.00	0%	0	0.00	0%
Alto	1	0.08	8%	1	0.08	8%	1	0.08	8%
Bajo	5	0.42	42%	4	0.33	33%	3	0.25	25%
Muy bajo	6	0.50	50%	7	0.58	58%	8	0.67	67%
TOTAL	12	1.00	100%	12	1.00	100%	12	1.00	100%

Nota. Base de datos de la variable 2, anexo 10

**Figura 3**

*Nivel de actividades físicas en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata*



Nota: la figura muestra el porcentaje de las dimensiones de las actividades físicas.

**Interpretación:**

Se evidencia niveles bajos de actividad física en los docentes de la IES Collini con una participación nula de 50% Bienestar Físico y Salud, 58% Bienestar Emocional y Mental y 67% Fomento de las Relaciones Sociales. Que según Flores et al. (2021) estos docentes tienen limitaciones para realizar

ejercicios formales e informales que puedan incorporar hábitos saludables, como realizar pausas activas durante el día, caminar regularmente o participar en actividades que disfruten, puede contribuir significativamente a su bienestar general.

#### 4.1.2. Relación entre el estrés y el desempeño laboral

De acuerdo con el segundo objetivo específico de la investigación la de “Establecer los factores del estrés que se relacionan de manera significativa con el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2”. El análisis de distribución de frecuencias de las variables: Estrés y Desempeño Laboral se presentan a través de la tabla 5 y figura 4 respectivamente:

**Tabla 5**

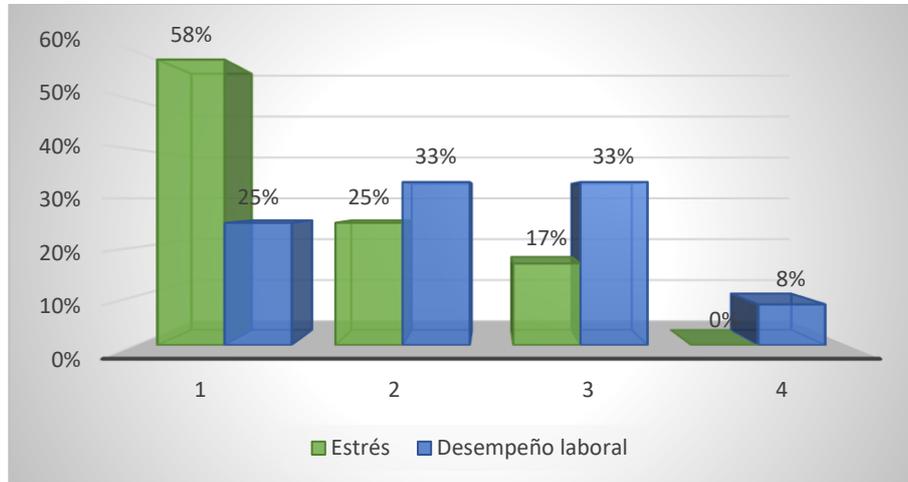
*Estrés y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata*

Escala de valoración		Estrés			Desempeño Laboral		
Estrés	Desempeño laboral	$f_{v1}$	$h_{v1}$	$\%_{v1}$	$f_{v3}$	$h_{v3}$	$\%_{v3}$
Muy alto	Óptimo	7	0.58	58%	3	0.25	25%
Alto	Bueno	3	0.25	25%	4	0.33	33%
Bajo	Regular	2	0.17	17%	4	0.33	33%
Muy bajo	Deficiente	0	0.00	0%	1	0.08	8%
TOTAL		12	1.00	100%	12	1.00	100%

Nota. Base de datos de la variable 1 y variable 3, anexo 9 y 11 respectivamente

### Figura 4

*Estrés y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata*



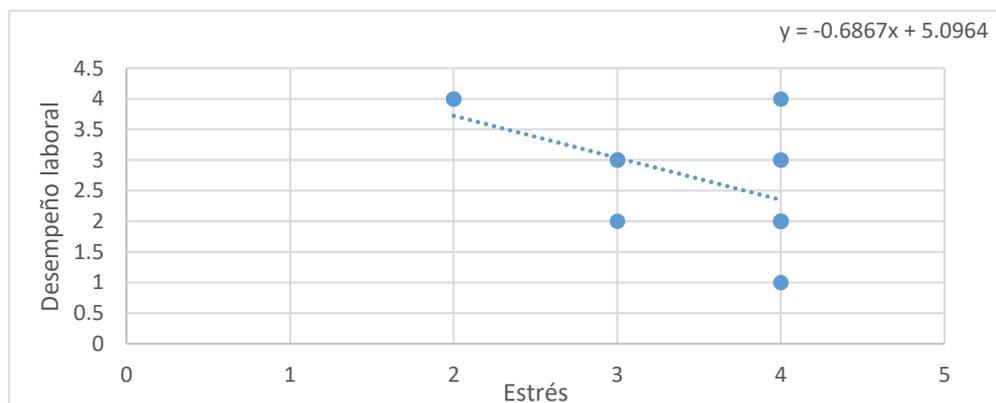
Nota: La figura muestra el porcentaje del estrés y el desempeño laboral

### Interpretación:

Se presenta también en este segundo objetivo específico la regresión lineal entre el estrés y el desempeño laboral con un ajuste lineal expresada a través de la ecuación:  $y = -0.686x + 5.096$ .

### Figura 5

*Estrés y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa Secundaria de Collini – Pomata*



Nota: La figura muestra la regresión lineal entre el estrés y el desempeño laboral

Se utilizó estadística paramétrica para determinar el coeficiente de correlación entre el estrés y el desempeño laboral, específicamente mediante el coeficiente de correlación  $r$  Pearson.

**Tabla 6**

*Correlación  $r$  Pearson entre el estrés y el desempeño laboral*

		<b>Estrés</b>	<b>Desempeño laboral</b>
Estrés	Correlación de Pearson	1	-0,564**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	12	12
Desempeño laboral	Correlación de Pearson	-0,564**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	12	12

Nota: Base de datos de la primera dimensión de la variable 1 y variable 3

**Interpretación:**

Según los resultados presentados en la tabla 6 y la figura 5, se observa una correlación significativa con un coeficiente de correlación  $r$  Pearson de  $r = -0.564$ . Esto indica que hay una correlación baja e indirecta entre el estrés y el desempeño laboral. En otras palabras, a medida que aumenta el nivel de estrés del docente, disminuye su rendimiento laboral.

**4.1.3. Relación entre las actividades físicas y el desempeño laboral**

De acuerdo con el tercer objetivo específico de la investigación la de “Determinar la forma en que las actividades físicas influyen en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV- 2”. El análisis de distribución de frecuencias de las variables: Estrés y Desempeño Laboral se presentan a través de la tabla 7 y figura 6 respectivamente.

**Tabla 7**

*Actividades físicas y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa*

*Secundaria de Collini – Pomata*

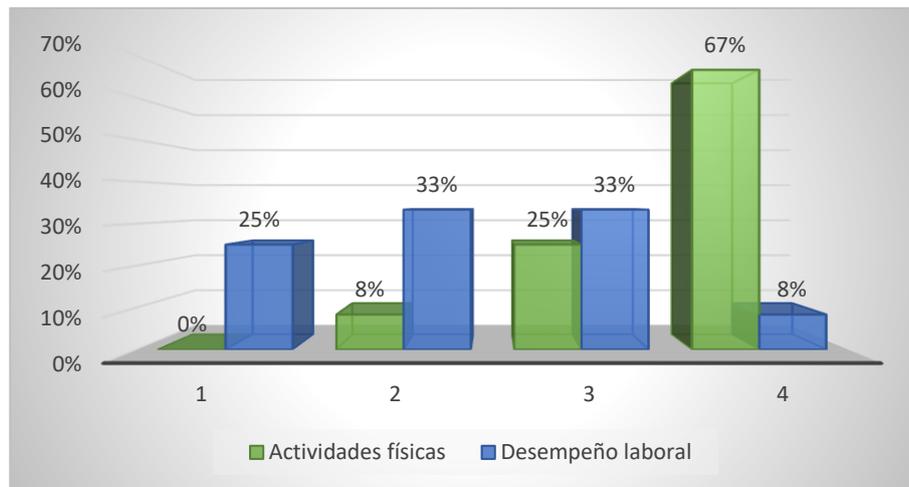
Escala de valoración		Actividades físicas			Desempeño laboral		
Actividades Físicas	Desempeño laboral	f <sub>v2</sub>	h <sub>v2</sub>	% <sub>v2</sub>	f <sub>v3</sub>	h <sub>v3</sub>	% <sub>v3</sub>
Muy alto	Óptimo	0	0.00	0%	3	0.25	25%
Alto	Bueno	1	0.08	8%	4	0.33	33%
Bajo	Regular	3	0.25	25%	4	0.33	33%
Muy bajo	Deficiente	8	0.67	67%	1	0.08	8%
TOTAL		12	1.00	100%	12	1.00	100%

Nota: Base de datos de la variable 2 y variable 3, anexo 10 y 11 respectivamente

**Figura 6**

*Actividades físicas y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa*

*Secundaria de Collini – Pomata*



Nota: La figura muestra el porcentaje de las actividades físicas y el desempeño laboral

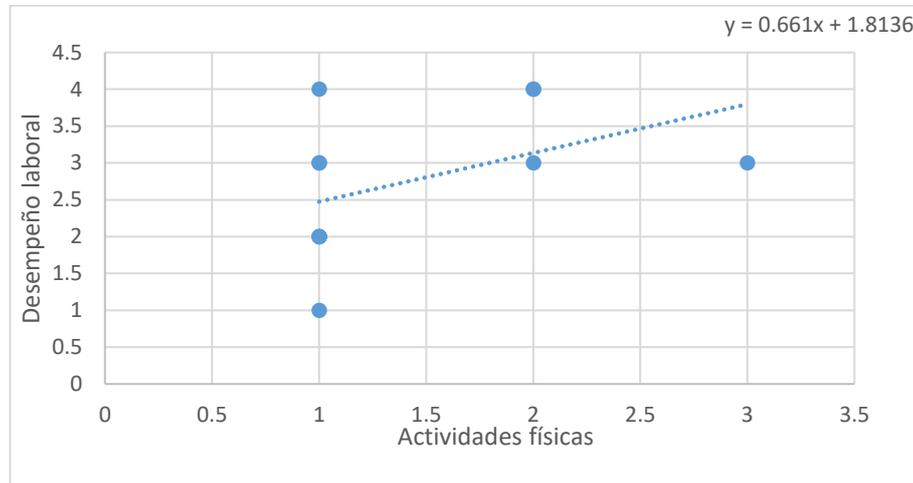
**Interpretación:**

Se presenta también en este segundo objetivo específico la regresión lineal entre las actividades físicas y el desempeño laboral con un ajuste lineal expresada a través de la ecuación:  $y = 0.661x + 1.814$ .

### Figura 7

*Actividades físicas y desempeño laboral en los docentes Institución Educativa*

*Secundaria de Collini – Pomata*



Nota: La figura muestra la regresión lineal entre las actividades físicas y el desempeño laboral

El nivel de correlación entre la actividad física y el desempeño laboral se calculó utilizando estadística paramétrica, específicamente mediante el coeficiente de correlación *r* Pearson.

### Tabla 8

*Correlación *r* Pearson entre las actividades físicas y el desempeño laboral*

		Actividades físicas	Desempeño laboral
Actividades físicas	Correlación de Pearson	1	0,458**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	12	12
Desempeño laboral	Correlación de Pearson	0,458**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	12	12

Nota. Base de datos de la primera dimensión de la variable 2 y variable 3.



### **Interpretación:**

Según se observa en la tabla 8 y la figura 7, se demuestra una correlación significativa con un coeficiente de correlación  $r$  Pearson de 0.458. Esto indica que existe una correlación baja pero directa entre las actividades físicas realizadas y el desempeño laboral de los docentes. Es decir, a medida que aumenta el nivel de actividades físicas de los docentes, también tiende a incrementarse su rendimiento laboral.

## **4.2. DISCUSIÓN**

Ramos et al. (2022) muestran que el estrés laboral es un proceso gradual que se desarrolla a lo largo del tiempo y tiene consecuencias muy perjudiciales para los profesores de educación física, llegando incluso a provocar el abandono de la enseñanza. La prevalencia del síndrome de burnout en los profesores de educación física es comparable a la de otras disciplinas escolares, oscilando entre el 10% y el 30%, e incluso puede ser inferior. En los profesores de educación física, el proceso de agotamiento resulta de la interacción de variables biológicas, psicológicas, sociales, organizativas y aquellas relacionadas con el entorno educativo. Por otra parte Cardenas et al. (2021) muestra la relación entre los dos aspectos de desorganización institucional, supervisión y condiciones organizacionales, con el cambio en el desempeño docente mostró que a medida que se percibe mayor desorganización institucional, el desempeño docente tiende a deteriorarse ( $r=-.361$ ,  $p=.019$  y  $r=.308$ ,  $p=.047$ ; respectivamente). En resumen, los resultados sugieren que la falta de realización y la desorganización podrían estar vinculadas con una disminución en el desempeño docente.



En contraposición la investigación presente muestra un nivel de correlación baja e indirecta entre el estrés y el desempeño laboral de docentes representado por el coeficiente de correlación  $r$  Pearson  $r = -0.564$ .

Respecto a la actividad física Sanabria et al. (2023) llega a validar la hipótesis de la investigación al evidenciar una correlación positiva entre la actividad física y el rendimiento laboral de los participantes en la muestra, aunque los valores obtenidos son relativamente bajos. Respecto a este resultado la presente investigación corrobora dicha correlación positiva que se logra mostrar que las actividades físicas y el desempeño laboral tienen una correlación baja y directa, representado por el coeficiente de correlación  $r$  Pearson  $r = 0.458$ .



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La investigación concluye que existe correlación media negativa entre el estrés y el desempeño laboral además que existe correlación débil y positiva entre las actividades físicas y el desempeño laboral en los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata en tiempo de pandemia SARS-COV- 2.

**SEGUNDA:** La investigación concluye en los docentes de la IES Collini se observan niveles muy altos de estrés, con un 67% estrés fisiológico, 42% estrés cognitivo y 25% de estrés emocional. Estos docentes experimentan desequilibrio entre las demandas laborales y la capacidad del individuo para hacerles frente. Respecto a la actividad física se evidencia niveles bajos de actividad física en los docentes de la IES Collini con una participación nula de 50% Bienestar Físico y Salud, 58% Bienestar Emocional y Mental y 67% Fomento de las Relaciones Sociales. Estos docentes tienen limitaciones para realizar ejercicios formales e informales que puedan incorporar hábitos saludables

**TERCERA:** La investigación concluye también que se evidencia que existe un nivel de correlación media y negativa entre el estrés y el desempeño laboral en los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata en tiempo de pandemia SARS-COV- 2. Con un coeficiente de correlación Pearson  $r = -0.564$ , esto implica que tienen una correlación indirecta y baja.

**CUARTA:** La investigación concluye también que se evidencia que existe un nivel de correlación débil y positiva entre las actividades física y el desempeño



laboral en los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata en tiempo de pandemia SARS-COV- 2. Con un coeficiente de correlación Pearson  $r = 0.458$ , esto implica que tienen una correlación directa y baja.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini implementar actividades físicas para evitar el estrés, incorporando breves pausas en la jornada laboral, estas pausas a lo largo del día no solo ayudan a prevenir el estrés, sino que también mejora la concentración y la productividad considerar que el bienestar es esencial para un rendimiento laboral óptimo.

**SEGUNDA:** Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini implementar información sobre los beneficios de la actividad física para los docentes es fundamental para destacar la importancia de mantener un estilo de vida activo.

**TERCERA:** Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini implementar actividades de información sobre las complicaciones del estrés puede ser crucial para concientizar a las personas sobre los efectos negativos que el estrés crónico puede tener en la salud.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albarracín, Y. T. (2019). Síndrome de burnout en docentes del nivel de educación inicial de las Instituciones Educativas Estatales del distrito de Puno - 2019 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Universidad Nacional del Altiplano* (Vol. 1, Issue 1). [http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و رسانه های نوین&option=com\\_dbook&task=readonline&book\\_id=13650&page=73&chkhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA](http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و رسانه های نوین&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chkhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA)
- Alburqueque, C. P., & Capo, N. E. (2021). Influencia Del Estrés Laboral En El Desempeño Docente En Una Institución Educativa, Chiclayo 2020-2021. In *Universidad Señor de Sipán*. Universidad Señor de Sipán.
- Amaya, C. L., & Salvatierra, G. A. (2021). *El estrés y su relación con el desempeño laboral en una institución financiera en el distrito de Ate en el periodo 2020*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Aro, N. Y. (2021). Estilo de vida y estrés laboral en trabajadores administrativos de la Municipalidad Provincial - Puno - 2022. In *Tesis*. Universidad Nacional Del Altiplano.
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. In *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C* (Issue 1). <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Cahui, S. M. (2021). El estrés en el desempeño laboral de los trabajadores del consorcio Allin Capac S.R.L. en el contexto de la pandemia. In *Tesis*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Cansaya, K. J. (2022). *Estrés académico y actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano* [Universidad Nacional del Altiplano]. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cardenas, M., Mendez, L. M., & Gonzalez, M. T. (2021). Evaluacion Del Desempeño



- Docente, Estres Y Burnout En Profesores Universitarios. *Actualidades Investigativas En Educacion*, 1–22, 22. <http://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v14n1/a05v14n1.pdf>
- Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿Métodos o técnicas de investigación empírica? *Didáctica y Educación*, 11(3), 62–79.
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, S. A., Yapuchura, C. R., & Pino, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 12(3), 175–185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- Gómez, R., & Fernández, N. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en un club deportivo-social. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 65–73. <https://search.proquest.com/openview/942097474234dc1797db6b798ae6cf75/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2035768>
- GoogleMaps, I. C. (2024). *IES Collini - Pomata*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación* (McGrawHill (ed.); Sexta).
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hoyos, J. (2010). Estrés laboral Informe tècnico sobre estrès en el lugar de trabajo. In *Consejería de Salud de Andalucía*.
- Juárez, R., & Carhiavilca, I. Y. (2021). *Universidad José Carlos Mariátegui*. Universidad José Carlos Mariátegui.
- Kemet, S., & Paul, D. W. (2021). La educación en tiemposde la pandemia de COVID-19. *CEPAL UNESCO*, 96(8), 1085.



<https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000004003>

- Lascano, E., Real, J. J., Romero, H., Jaramillo, L. E., Haro, J. I., Real, R. A., & Arbeláez, G. del R. (2022). Herramientas Estadísticas Aplicadas a la Investigación Científica. In Edicumbre (Ed.), *ACVENISPROH Académico*. <https://doi.org/10.47606/acven/aclib0018>
- Mesa, N. (2019). *Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral*. 1–26.
- MINEDU, P. (2016). Currículo Nacional de Educación Básica. In *Ministerio de Educación*.
- MinSalud, C. (2015). Actividad física en el entorno laboral. *Sub-Dirección de Enfermedades No Trasmisibles*, 4. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-entorno-laboral.pdf>
- Narro, J., Dávila, P., Peñaloza, I., Montoya, R., & Ferrer, R. (2021). Estrés laboral, Síndrome de burnout. In *Neuroendocrinology* (Vol. 89, Issue 52).
- Ochoa, V. L. (2017). El Estrés Laboral y el Desempeño docente de la Institución Educativa Juana Cervantes de Bolognesi de Arequipa 2017 [Universidad Nacional de San Agustín]. In *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6075/EDDoccavl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Puican, M. Y. (2022). Facultad De Derecho Y Humanidades [Universidad Señor de Sipán]. In *Universidad Señor de Sipán*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64857>
- Ramos, M., Ramos, F., & Vicente, F. (2022). Estrés y burnout en profesores de educación física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 269–286. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2351>
- Rocha, D., Gomes, A. R., & Figueiredo, A. C. C. (2022). Stress, cognitive appraisal, and burnout in social workers of residential child care. *Revista de Psicologia (Peru)*,



40(2), 1075–1097. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.016>

- Romero, E. E., Young, J., & Salado, R. (2020). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61–70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Medicina de l'Esport*, 52(196), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Ruiz, I. A., & Vega, K. L. (2016). Influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de una Empresa de Venta y Servicios Industriales [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Pontificia Universidad Católica del Perú*. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/11845>
- Sanabria, J. R., Silveira, Y., & Niebles, W. A. (2023). Correlación de la actividad física con desempeño laboral: una visión desde Sincelejo, Sucre (Correlation of physical activity with job performance: a view from Sincelejo, Sucre). *Retos*, 50, 306–314. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.96950>
- Santiago, B. (2023). *Influencia de la satisfacción laboral en el desempeño del personal del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2023. 01*(versión 1).
- Albarracín, Y. T. (2019). Síndrome de burnout en docentes del nivel de educación inicial de las Instituciones Educativas Estatales del distrito de Puno - 2019 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Universidad Nacional del Altiplano* (Vol. 1, Issue 1). [http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و رسانه های نوین&option=com\\_dbook&task=readonline&book\\_id=13650&page=73&chkhash=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA](http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و رسانه های نوین&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chkhash=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA)
- Alburqueque, C. P., & Capo, N. E. (2021). Influencia Del Estrés Laboral En El Desempeño Docente En Una Institución Educativa, Chiclayo 2020-2021. In *Universidad Señor de Sipán*. Universidad Señor de Sipán.
- Amaya, C. L., & Salvatierra, G. A. (2021). *El estrés y su relación con el desempeño*



- laboral en una institución financiera en el distrito de Ate en el periodo 2020.*  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Aro, N. Y. (2021). Estilo de vida y estrés laboral en trabajadores administrativos de la Municipalidad Provincial - Puno - 2022. In *Tesis*. Universidad Nacional Del Altiplano.
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. In *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C* (Issue 1). <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Cahui, S. M. (2021). El estrés en el desempeño laboral de los trabajadores del consorcio Allin Capac S.R.L. en el contexto de la pandemia. In *Tesis*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Cansaya, K. J. (2022). *Estrés académico y actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano* [Universidad Nacional del Altiplano]. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cardenas, M., Mendez, L. M., & Gonzalez, M. T. (2021). Evaluacion Del Desempeño Docente, Estres Y Burnout En Profesores Universitarios. *Actualidades Investigativas En Educacion*, 1–22, 22. <http://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v14n1/a05v14n1.pdf>
- Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿Métodos o técnicas de investigación empírica? *Didáctica y Educación*, 11(3), 62–79.
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, S. A., Yapuchura, C. R., & Pino, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 12(3), 175–185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- Gómez, R., & Fernández, N. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en un club deportivo-social. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 65–73. <https://search.proquest.com/openview/942097474234dc1797db6b798ae6cf75/1?>



pq-origsite=gscholar&cbl=2035768

GoogleMaps, I. C. (2024). *IES Collini - Pomata*.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación* (McGrawHill (ed.); Sexta).

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

Hoyos, J. (2010). Estrés laboral Informe técnico sobre estrés en el lugar de trabajo. In *Consejería de Salud de Andalucía*.

Juárez, R., & Carhiavilca, I. Y. (2021). *Universidad José Carlos Mariátegui*. Universidad José Carlos Mariátegui.

Kemet, S., & Paul, D. W. (2021). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *CEPAL UNESCO*, 96(8), 1085. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000004003>

Lascano, E., Real, J. J., Romero, H., Jaramillo, L. E., Haro, J. I., Real, R. A., & Arbeláez, G. del R. (2022). Herramientas Estadísticas Aplicadas a la Investigación Científica. In Edicumbre (Ed.), *ACVENISPROH Académico*. <https://doi.org/10.47606/acven/aclib0018>

Mesa, N. (2019). *Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral*. 1–26.

MINEDU, P. (2016). Currículo Nacional de Educación Básica. In *Ministerio de Educación*.

MinSalud, C. (2015). Actividad física en el entorno laboral. *Sub-Dirección de Enfermedades No Trasmisibles*, 4. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-entorno-laboral.pdf>



- Narro, J., Dávila, P., Peñalosa, I., Montoya, R., & Ferrer, R. (2021). Estrés laboral, Síndrome de burnout. In *Neuroendocrinology* (Vol. 89, Issue 52).
- Ochoa, V. L. (2017). El Estrés Laboral y el Desempeño docente de la Institución Educativa Juana Cervantes de Bolognesi de Arequipa 2017 [Universidad Nacional de San Agustín]. In *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6075/EDDOccavl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Puican, M. Y. (2022). Facultad De Derecho Y Humanidades [Universidad Señor de Sipán]. In *Universidad Señor de Sipán*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64857>
- Ramos, M., Ramos, F., & Vicente, F. (2022). Estrés y burnout en profesores de educación física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 269–286. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2351>
- Rocha, D., Gomes, A. R., & Figueiredo, A. C. C. (2022). Stress, cognitive appraisal, and burnout in social workers of residential child care. *Revista de Psicología (Peru)*, 40(2), 1075–1097. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.016>
- Romero, E. E., Young, J., & Salado, R. (2020). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61–70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Medicina de l'Esport*, 52(196), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Ruiz, I. A., & Vega, K. L. (2016). Influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de una Empresa de Venta y Servicios Industriales [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Pontificia Universidad Católica del Perú*. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/11845>
- Sanabria, J. R., Silveira, Y., & Niebles, W. A. (2023). Correlación de la actividad física con desempeño laboral: una visión desde Sincelejo, Sucre (Correlation of physical



activity with job performance: a view from Sincelejo, Sucre). *Retos*, 50, 306–314.

<https://doi.org/10.47197/retos.v50.96950>

Santiago, B. (2023). *Influencia de la satisfacción laboral en el desempeño del personal del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2023. 01*(versión 1).



## ANEXOS

**ANEXO 1: Matriz de consistencia**

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIÓN	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<p><b>Definición General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2?</p> <p><b>Definición Específica</b></p> <p>¿Cuál son los niveles de estrés, y actividad física en los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2?</p> <p>¿Cuál es el grado de relación existente entre el estrés y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2?</p> <p>¿Cuál es el grado de relación existente entre las actividades físicas y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2?</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe una relación significativa entre el estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>Se observa niveles significativos del estrés y actividad física en los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p> <p>Se observa una relación considerable y negativa entre el estrés y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p> <p>Se observa una relación considerable y positiva entre las actividades físicas y el desempeño laboral de los docentes de la institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación del estrés y la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Establecer los niveles de estrés, y actividad física que presentan los docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p> <p>Determinar la relación entre el estrés y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p> <p>Determinar la relación entre las actividades físicas y el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Secundaria Collini - Pomata, en tiempos de pandemia SARS- COV - 2.</p>	<p>Variable 1 Estrés</p> <p>Variable 2 Actividad física</p> <p>Variable 3 Desempeño laboral docente</p>	<p>Estrés fisiológico</p> <p>Estrés cognitivo</p> <p>Estrés emocional</p> <p>Bienestar Físico y Salud</p> <p>Bienestar Emocional y Mental</p> <p>Fomento de las Relaciones Sociales</p> <p>Acompañamiento a los estudiantes</p> <p>Adecuación de actividades y/o materiales educativos</p> <p>Análisis de la evidencia y retroalimentación brindada a los estudiantes</p> <p>Trabajo colegiado con los pares y coordinación</p>	<p><b>ENFOQUE</b> Cuantitativo</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> No experimental</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> Diseño correlacional-causal</p> <p>P V1 V2 V3</p> <p>P = Población V1 = Observación de la variable 1 V2 = Observación de la variable 2 V3 = Observación de la variable 3 r = Coeficiente de correlación</p>	<p>12 docentes de la Institución Educativa Secundaria de Collini - Pomata.</p>	<p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p> <p>Observación</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Cuestionario</p> <p>Matriz de observación sistemática</p>



## ANEXO 2: Instrumento de recolección de datos para la variable 1

### CUESTIONARIO DE NIVEL DE ESTRÉS

**Instrucciones:**

Estimado docente este cuestionario intenta recabar sus opiniones acerca del nivel de estrés que padece cada declaración tiene cuatro posibles respuestas lea cuidadosamente las interrogantes y responda la respuesta que considere más adecuada, se solicita que responda lo más sinceramente para que los resultados sean los más adecuados.

(1) Nunca      (2) A veces      (3) Casi siempre      (4) Siempre

Marque con un aspa (X) según la opción que considere adecuada.

PREGUNTAS
<b>D1: Estrés fisiológico</b>
1. Me siento con frecuencia una aceleración en mi frecuencia cardíaca. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
2. Experimento cambios notables en mi presión arterial en situaciones estresantes. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
3. Siento tensión o rigidez en los músculos de mi cuerpo cuando estoy bajo presión. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
4. Observo una alteración en mi patrón de respiración en situaciones estresantes. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
5. Mi nivel de energía tiende a disminuir significativamente cuando estoy estresado/a. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
6. Experimento sudoración excesiva en situaciones que considero estresantes. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
<b>D2: Estrés cognitivo</b>
7. Me resulta difícil concentrarme en tareas cuando estoy bajo presión. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
8. Experimento pensamientos recurrentes o preocupaciones constantes. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre



9. Siento que mi capacidad para tomar decisiones se ve afectada negativamente cuando estoy estresado/a. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre
10. Tengo dificultades para desconectar mi mente de situaciones estresantes cuando intento relajarme. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
11. Observo un aumento en la rumiación de pensamientos negativos en momentos de estrés. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
12. Mi capacidad para recordar información se ve afectada cuando estoy bajo presión. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
<b>D3: Estrés emocional</b>
13. Siento que mi nivel de ansiedad aumenta en situaciones estresantes. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
14. Experimento irritabilidad con más frecuencia cuando estoy bajo presión. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
15. Me resulta difícil controlar mis emociones en momentos de estrés. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
16. Observo cambios negativos en mi estado de ánimo cuando enfrento situaciones difíciles. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
17. Tiendo a sentirme abrumado/a fácilmente por las emociones cuando estoy bajo presión. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
18. Siento que mi bienestar emocional se ve afectado negativamente por el estrés. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre

Gracias por tu aporte....



## ANEXO 3: Instrumento de recolección de datos para la variable 2

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Instrucciones:**

Estimado docente este cuestionario intenta recabar sus opiniones acerca de la actividad física que realiza cada declaración tiene cuatro posibles respuestas lea cuidadosamente las interrogantes y responda la respuesta que considere más adecuada, se solicita que responda lo más sinceramente para que los resultados sean los más adecuados.

(1) Nunca            (2) A veces            (3) Casi siempre            (4) Siempre

Marque con un aspa (X) según la opción que considere adecuada.

PREGUNTAS
<b>D1: Bienestar Físico y Salud</b>
1. Siento que tengo niveles de energía adecuados para realizar mis actividades diarias. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
2. Mi calidad de sueño es satisfactoria y me despierto sintiéndome descansado/a. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
3. Mantengo una alimentación balanceada y nutritiva. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
4. Realizo actividad física regularmente para mantener mi salud. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
5. Mi sistema inmunológico se mantiene fuerte y resistente a enfermedades. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
6. Observo una mejora general en mi salud física y bienestar. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
<b>D2: Bienestar Emocional y Mental</b>
7. Experimento emociones positivas regularmente en mi día a día. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
8. Tengo la capacidad para manejar el estrés de manera efectiva. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre



9. Me siento satisfecho/a con mis relaciones interpersonales. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
10. Soy capaz de adaptarme y recuperarme rápidamente de situaciones difíciles. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
11. Observo una mejora en mi capacidad para afrontar los desafíos emocionales. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
12. Siento que mi bienestar mental y emocional ha mejorado en general. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
<b>D3: Fomento de las Relaciones Sociales</b>
13. Participo en actividades físicas me brinda oportunidades para socializar. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
14. Me siento más conectado/a con los demás cuando participo en actividades físicas grupales. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
15. La práctica de deportes o ejercicios en grupo mejora mi bienestar social. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
16. La actividad física compartida fortalece mis relaciones personales. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
17. La actividad física regular contribuye a formar nuevas amistades. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre
18. Observo que mi círculo social se expande gracias a mi participación en actividades físicas. (1) Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre

Gracias por tu aporte....

## ANEXO 4: Instrumento de recolección de datos para la variable 3

### MATRIZ DE OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA DEL DESEMPEÑO LABORAL DOCENTE

#### para EBR, EBE, EBA y CRFA

N°	FACTOR	Deficiente	En proceso	Suficiente	Destacado
1	<b>Acompañamiento, de manera presencial o remota, a los estudiantes y sus familias en sus experiencias de aprendizaje</b>	1	2	3	4
ASPECTOS	1.1	Da seguimiento al estudiante y/o a sus familias (1) en el desarrollo de actividades educativas acorde con las necesidades de aprendizaje del estudiante.			
	1.2	Brinda apoyo pedagógico y emocional a los estudiantes en el contexto de educación a distancia de acuerdo con sus características (nivel, modalidad, ciclo y condiciones territoriales).			
	1.3	Mantiene comunicación con el estudiante y/o su familia (1) para dar seguimiento al progreso de sus aprendizajes.			
	1.4	Utiliza medios/canales para realizar el acompañamiento al estudiante y su familia (1) en el acceso y uso de los recursos pedagógicos definidos según los propósitos de aprendizaje.			
2	<b>Adecuación y/o adaptación de actividades y/o materiales educativos.</b>	1	2	3	4
ASPECTOS	2.1	Emplea actividades y/o materiales educativos que favorecen su desenvolvimiento con los estudiantes y/o sus familias y que responden a las necesidades y características del estudiante.			
	2.2	Realiza la adecuación y/o adaptación de las actividades y/o materiales educativos según las necesidades y características del estudiante.			
3	<b>Análisis de la evidencia presentada y retroalimentación brindada a los estudiantes y/o las familias.</b>	1	2	3	4
ASPECTOS	3.1	Analiza las evidencias presentadas por sus estudiantes con la finalidad de identificar lo aprendido y el nivel de logro de la competencia que han alcanzado en relación con los propósitos de aprendizaje.			
	3.2	Retroalimenta a sus estudiantes con información que describe sus logros, progresos y/o dificultades en función a los aprendizajes esperados.			
	3.3	Genera procesos reflexivos en los estudiantes y/o las familias (1) que favorecen el logro de los aprendizajes.			
4	<b>Trabajo colegiado con los pares y coordinación con el director de IE, Equipo directivo o especialista de la UGEL, según corresponda.</b>	1	2	3	4
ASPECTOS	4.1	Establece coordinaciones con sus pares necesarias para el desarrollo del periodo lectivo, presencial o a distancia.			
	4.2	Brinda información referida al compromiso de los logros de aprendizaje que posibilita la toma de decisiones de gestión por parte de la IE y/o UGEL (2) o programa.			

**Consideraciones para tomar en cuenta:**

(1) Para la modalidad de EBA y EBR Secundaria, la comunicación se realizaría directamente con el estudiante. En el caso de EBE, EBR Inicial y Primaria, la comunicación debe ser con los estudiantes y sus familias.

(2) En casos excepcionales en los que directamente haya tenido que atender a solicitudes de los especialistas de la UGEL.

\_\_\_\_\_  
Firma y sello del Evaluador<sup>1</sup>

<sup>1</sup> En el artículo 26.5 de la presente norma se especifica el evaluador según el docente a evaluar.

**ANEXO 5:** Validez del instrumento de recolección de datos del cuestionario de nivel de estrés.

**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL.**

1.1 NOMBRES Y APELLIDOS DEL VALIDADOR	MAMANI VELÁSQUEZ, DONY EDWIN
1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO EVALUADO	CUESTIONARIO DE NIVEL DE ESTRES
1.3 AUTOR DEL INSTRUMENTO	MANUEL MIJARES FARFAN MENDOZA

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con un aspa del recuadro (X), según la calificación que asigna a cada uno de los indicadores.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.				X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.					X
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.				x	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>					24	10
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		34				

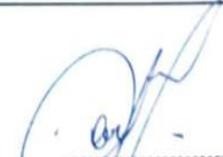
8-19 = Deficiente  
20-28 = Bueno  
29-40 = Excelente

**Calificación Global**

Mide el coeficiente validez obtenido en el intervalo respectivo  
Y escriba sobre el espacio el resultado.

Excelente.

Puno 15 de julio del 2021



M.Sc. Dony Edwin Mamani Velasquez  
DOCENTE  
UNA - PUNO

**ANEXO 6:** Validez del instrumento de recolección de datos. cuestionario de actividad física.

**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL.**

1.1 NOMBRES Y APELLIDOS DEL VALIDADOR	MAMANI VELÁSQUEZ, DONY EDWIN
1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO EVALUADO	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
1.3 AUTOR DEL INSTRUMENTO	MANUEL MIJARES FARFAN MENDOZA

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Revisar cada uno de los ítems del instrumento y marcar con un aspa del recuadro (X), según la calificación que asigna a cada uno de los indicadores.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.			X		
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.					X
8. FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez).				x	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>				3	20	10
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		33				

8-19 = Deficiente  
20-28 = Buena  
29-40 = Excelente

**Calificación Global**

Mide el coeficiente validez obtenido en el intervalo respectivo  
Y escriba sobre el espacio el resultado.

Excelente.

Puno 16 de julio del 2021

M.Sc. Dony Edwin Mamani Velasquez  
DOCENTE  
UNA - PUNO



## ANEXO 7: Carta solicitando Validación de Instrumento

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Puno, 12 de julio del 2021

CARTA N°01 -2021-MMFM

**SUMILLA: SOLICITO VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

**SEÑOR:**

Mg. DONY EDWIN MAMANI VELASQUEZ

CATEDRATICO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA

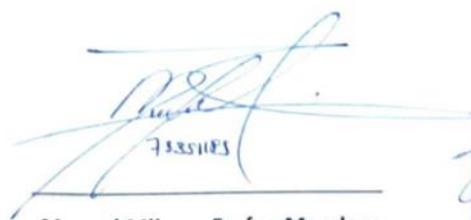
Yo, Manuel Mijares Farfan Mendoza, identificado con DNI N° 73351185 domiciliado en el Jr. Alvic 561, Distrito de Puno, Provincia de Puno y Departamento de Puno; ante usted me dirijo con el debido respeto y expongo lo siguiente:

Que, habiendo culminado mis estudios superiores en la Escuela Profesional de Educacion Fisica de la Universidad Nacional del Altiplano y conforme a normativa universitaria presento mi perfil de de proyector para la obtencion del grado de Lic. en Educacion Fisica, motivo por el cual recorro a su persona para solicitar la VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION que sera aplicado para la recoleccion de datos.

• **ADJUNTO**

- Instrumento de Investigacion denominado "Cuestionario del Nivel de Estrés".
- Instrumento de Investigacion denominado "Cuestionario Actividad Fisica".

Agradecido por la atención brindada al presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi estima personal.



73351185

Manuel Mijares Farfan Mendoza

Recibido  
12 de Julio del 2021  
hora: 13:00 horas



Mg. Dony Edwin Mamani Velasquez  
DOCENTE  
UNA - PUNO



## ANEXO 8: Solicitud para realización de investigación

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

SOLICITO: solicito para realizar  
trabajo de investigación:

PROF. JULIO CESAR ARTETA JIMENEZ  
Director de la Institución Educativa Secundaria COLLINI – POMATA.

Yo, Manuel Mijares Farfán Mendoza,  
identificado con DNI N° 73351185,  
código de estudiante **134600**, egresado  
de la Escuela Profesional de Educación  
Física, de la Facultad de Ciencias de la  
Educación, ante Ud. Respetuosamente  
me presento y expongo:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de **EDUCACION FÍSICA** en la **UNA – PUNO**, solicito a Ud. Permiso para realizar mi trabajo de investigación – recolección de datos mediante encuestas, en su distinguida institución, cuyo título de mi proyecto es **"EFECTOS DEL ESTRÉS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COLLINI - POMATA EN TIEMPO DE PANDEMIA SARS-COV-2"**.

Desde ya aprovecho para expresarle sentimientos de agradecimiento y estima personal

Puno, 21 de marzo del 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COLLINI - POMATA  
DIRECCIÓN  
PROF. JULIO CESAR ARTETA JIMENEZ  
DIRECTOR - POMATA

Manuel Mijares Farfán Mendoza  
73351185

*Se autoriza realizar dicho trabajo de investigación, coordinar con los docentes.*

**ANEXO 9:** Base de datos de V1 estrés

	Estrés fisiológico						Estrés cognitivo						Estrés emocional									
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18				
3	3	2	4	4	3	3	27 a	3	4	3	2	3	4	25 b	3	4	3	4	3	4	28 a	27 a
2	3	2	4	3	3	3	26 b	3	3	4	3	3	4	26 b	3	3	4	4	3	4	29 a	27 a
3	3	2	4	4	3	3	26 b	4	4	2	4	3	4	25 b	4	4	2	4	3	4	27 a	26 b
4	3	4	4	4	4	3	30 a	4	4	4	4	4	4	30 a	4	4	4	4	4	4	31 a	30 a
5	2	3	3	3	2	3	20 c	2	3	2	2	3	3	19 c	2	3	2	2	3	3	19 c	19 c
6	3	3	4	4	2	3	26 b	4	2	3	3	4	4	27 a	4	2	3	3	4	4	27 a	27 a
7	2	3	3	2	2	3	19 c	3	2	2	3	2	3	19 c	3	2	2	2	2	3	18 c	19 c
8	3	2	4	4	2	2	25 b	4	2	3	3	4	3	27 a	4	2	3	4	4	3	28 a	27 a
9	3	4	4	4	4	3	29 a	4	3	3	4	4	2	27 a	4	3	3	3	4	2	26 b	27 a
30	3	2	4	4	3	3	26 b	2	4	2	4	3	2	23 b	2	4	2	4	3	2	24 b	24 b
33	3	3	4	4	2	2	26 b	4	4	3	3	3	3	25 b	4	4	3	4	3	3	27 a	26 b
32	3	2	3	4	3	3	25 b	3	4	4	2	4	3	28 a	3	4	4	4	4	3	30 a	28 a



**ANEXO 10:** Base de datos de V2 actividad física

Bienestar Físico y Salud						Bienestar Emocional y Mei						nto de las Relaciones Sc										
Item 3	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18					
3	3	2	1	1	2	2	11 d	3	1	1	2	3	1	13 d	3	1	3	2	3	1	7 c	14 d
2	3	2	1	2	2	2	12 d	3	3	1	1	2	1	14 d	3	3	1	1	3	1	14 d	13 d
3	3	4	3	3	2	2	17 b	4	1	2	4	3	1	21 b	2	3	2	4	3	1	21 b	20 b
4	3	1	1	1	1	2	9 d	1	1	1	1	1	1	8 d	1	1	1	1	1	1	10 d	9 d
5	2	3	3	2	2	2	14 c	2	3	2	2	3	3	20 c	2	3	2	2	3	3	19 c	18 c
6	3	3	1	1	2	2	12 c	1	2	3	3	1	1	13 d	1	2	3	1	1	1	13 d	13 d
7	2	3	3	2	2	2	14 c	3	2	2	3	2	3	20 c	3	2	2	3	2	3	19 c	18 c
8	3	2	1	1	2	2	11 d	1	2	3	3	1	3	15 c	1	2	3	3	1	1	13 d	13 d
9	3	1	1	1	1	2	9 d	1	3	3	1	1	2	13 d	1	3	1	1	1	2	13 d	12 d
30	3	2	1	1	2	2	11 c	2	1	2	1	3	2	13 d	2	1	2	1	3	2	13 d	12 d
33	3	3	1	1	2	2	12 d	1	1	3	3	3	3	16 c	1	1	3	3	1	1	13 d	14 c
32	3	2	3	1	2	2	13 c	3	1	1	2	1	2	14 d	3	1	1	2	1	3	13 d	13 d



### ANEXO 11: Base de datos de V3 desempeño docente

	Acompañamiento a los estudiantes				Adecuación de actividades y/o materiales		Análisis de la evidencia y retroalimentación brindada a los estudiantes			Trabajo conjunto con los pares y coordinación				
	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11			
1	3	2	1	1	7 d	3 2	5 c	3 1 3	7 c	3 2	5 c	1	6	c
2	3	2	4	3	12 b	3 3	6 b	3 3 1	7 c	3 3	6 b	2	8	b
3	3	4	3	3	13 b	4 2	6 b	2 3 2	7 c	2 3	5 c	3	9	b
4	3	1	1	1	6 d	2 2	4 d	1 1 1	3 d	2 2	4 d	4	4	d
5	3	3	4	4	14 a	4 4	8 a	4 3 4	11 a	4 3	7 b	5	11	a
6	3	3	1	1	8 c	2 2	4 d	4 2 3	9 b	2 4	6 b	6	7	b
7	4	3	3	4	14 a	3 4	7 b	4 3 4	11 a	4 4	8 a	7	11	a
8	3	2	1	1	7 d	4 2	6 b	1 2 3	6 d	2 3	5 c	8	6	c
9	3	3	3	3	12 b	4 3	7 b	4 3 4	11 a	4 4	8 a	9	10	a
10	3	2	1	1	7 d	2 2	4 d	2 3 2	7 c	2 4	6 b	10	6	c
11	3	3	1	1	8 c	2 2	4 d	4 2 3	9 b	2 3	5 c	11	7	b
12	3	2	3	1	9 c	3 2	5 b	3 1 1	5 d	3 2	5 c	12	6	c



## ANEXO 12: Declaración jurada de autenticidad de tesis.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo MANUEL M. JARES FARFAN MENDOZA  
identificado con DNI 73351185 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
"EFECTOS DEL ESTRÉS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO LABORAL  
DE LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA  
COLINI-POMATA EN TIEMPO DE PANDEMIA SARS-COV-2"

Es un tema original.

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

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

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

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

Puno 27 de MAYO del 2024

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA (obligatoria)



Huella



**ANEXO 13:** Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el Repositorio Institucional.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

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

Por el presente documento, Yo MANUEL MIJARES FARFAN MENDOZA identificado con DNI 73351185 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN FÍSICA

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

"EFECTOS DEL ESTRÉS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COLLINI-POMATA EN TIEMPO DE PANDEMIA SARS-COV-2"

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

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

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

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

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

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

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

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 27 de MAYO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella